

奈良県学校給食献立コンテスト(我が町我が校の自慢献立)

市町村名 (奈良市・夏)

小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	麦ごはん	牛乳	かぼちゃとゴーヤのかき揚げ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	きゅうりのごま酢あえ	なすのみそ汁	ぶどう
使用 地場産物	米、きゅうり、なす、青ねぎ、ぶどう		総使用 食材数
			16
			使用 地場産物数
			5

栄養価					
エネルギー	724 kcal	マグネシウム	112 mg	ビタミンB2	0.43 mg
たんぱく質	24.3 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	26 mg
脂質	18.9 g	亜鉛	3.3 mg	食物繊維	5.8 g
脂質	23.49 %	ビタミンA	234 μgRE	食塩相当量	2 g
カルシウム	541 mg	ビタミンB1	0.54 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
麦ご飯	○ 精白米	76.5	かぼちゃとゴーヤのかき揚げ ①かぼちゃは、洗って水気を切る。たまねぎは、十字に切り目を入れ、うす切り。ゴーヤは、たて半分に切り、種とわたをスプーンで取り、3mm厚さに切る。しおをして10分くらい置き、水をかけてしぼる。ちりめんじゃこは、ごみを取り除いて水をかける。 ②材料を混ぜ合わせて天ぷら粉・水を加え、一人1個にまとめて、油で揚げる。
	麦	13.5	
	牛乳	206	
	かぼちゃ(かき揚げ用)	20	
	たまねぎ	10	
	ゴーヤ	7	
	ちりめんじゃこ	9	
	しお	0.05	
	天ぷら粉	16	
	水	11	
きゅうりのごま酢あえ	油	4.5	きゅうりのごま酢あえ ①きゅうりは輪切り、干しわかめはもどしておく。 ②きゅうりとわかめをゆでて、水気を切る。 ③砂糖と酢を混ぜ合わせて調味酢を作り、きゅうり・わかめ・白ごまをあえる。
	○ きゅうり	35	
	干しわかめ	0.5	
	白ごま	2.5	
	砂糖	3	
なすのみそ汁	酢	1.5	なすのみそ汁 ①うるめ節でだしをとる。 ②油揚げは短冊切りにし、鍋に入れる直前に熱湯をかけ、油抜きをする。なすはいちょう切りにし、水につけてアクを抜く。たまねぎは、うす切りにする。にんじんは、千切りにする。青ねぎは小口切りにする。 ③だし汁で、煮えにくい材料から順に煮る。だしの一部で溶いたみそを入れる。 ④味を調べて青ねぎを加え、再沸騰させ仕上げる。
	油揚げ	8	
	○ なす	15	
	たまねぎ	20	
	にんじん	10	
	○ 青ねぎ	3	
	うるめ節	3	
	みそ	8	
	白みそ	1	
	赤みそ	1	
ぶどう	水	120	ぶどう ①洗って、小房に分ける。
	○ ぶどう(デラウェア)	30	