

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 ( 三郷町・冬 ) 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	小江戸カレー
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	小松菜とわかめのサラダ		みかん
使用 地場産物	米、さつまいも、キャベツ		総使用 食材数
			13
			使用 地場産物数
			3

栄養価					
エネルギー	690 kcal	マグネシウム	92 mg	ビタミンB2	0.5 mg
たんぱく質	22.1 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	44 mg
脂質	18.9 g	亜鉛	3.2 mg	食物繊維	5.9 g
脂質	24.6 %	ビタミンA	280 μgRE	食塩相当量	2.8 g
カルシウム	362 mg	ビタミンB1	0.83 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○ 精白米	72	<b>小江戸カレー</b> ①さつまいも、たまねぎ、人参は2cm角に切る。 ②ほうれん草は3cmに切り、ゆでておく。 ③豚肉、さつまいも、たまねぎ、人参の順に炒める。 ④水をかぶる位まで加え、コンソメも加え煮る。 ⑤いったん火をとめ、ルウを割り入れてとかす。 ⑥りんごピューレ、粉チーズ、ウスターソース、ケチャップを加え、塩・こしょうで味を整える。 ⑦ほうれん草を加え、一煮立ちさせる。  <b>小松菜とわかめのサラダ</b> ①カットわかめは水でもどす。 ②キャベツは短冊に、小松菜は2cmに切る。 ③野菜はそれぞれゆでた後、冷却し、余分な水分を切っておく。 ④ホールコーンは水分を切っておく。 ⑤調味料で和え、ごまを入れる。
牛乳	牛乳	206	
小江戸カレー	豚肉	30	
	○ さつまいも	40	
	ほうれん草	12	
	にんじん	16	
	たまねぎ	48	
	りんごピューレ	1.5	
	粉チーズ	1	
	カレールウ	16.5	
	ウスターソース	0.9	
	ケチャップ	1.5	
コンソメ	0.5		
小松菜とわかめのサラダ	しお	0.01	
	こしょう	0.02	
	カットわかめ	0.26	
	○ キャベツ	10	
	ホールコーン缶	10	
	小松菜	30	
	淡口しょうゆ	2	
	酢	1	
	砂糖	0.72	
	ごま油	0.5	
みかん	白ごま	0.8	
	みかん	80	