

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 (天理市・冬) 小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	古代米ごはん	牛乳	ししゃもフライ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	大和まなちりめん	大和三彩汁	
使用 地場産物	米、黒米、大和まな漬け物、そうめんふし、大和まな、みずな		総使用 食材数
			21
			使用 地場産物数
			6

栄養価					
エネルギー	823 kcal	マグネシウム	116 mg	ビタミンB2	0.57 mg
たんぱく質	31.6 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	32 mg
脂質	22.1 g	亜鉛	4.3 mg	食物繊維	7 g
脂質	24.1 %	ビタミンA	363 μgRE	食塩相当量	3 g
カルシウム	537 mg	ビタミンB1	0.81 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
古代米ごはん	○ 精白米(強化米入り)	99	古代米ごはん ①米に黒米をまぜて炊く。
	○ 黒米	11	
牛乳	牛乳	206	ししゃもフライ ①ししゃもフライを油で揚げる。
	ししゃもフライ20	40	
大和まなちりめん	油	4	大和まなちりめん ①大和まな塩漬けを軽く塩抜きする。 ②ちりめんじゃこをさっとゆでる。 ③ごま油でちりめんじゃこを炒める。 ④③に大和まなと調味料を加えて炒める。 ⑤ごまを加えて仕上げる。
	○ 大和まな塩漬け	25	
	ちりめんじゃこ	8	
	ごま油	0.7	
	砂糖	0.6	
	濃口しょうゆ	0.5	
	みりん	0.5	
	白ごま	0.1	
	○ そうめんふし	12	
	鶏肉	18	
大和三彩汁	にんじん	10	大和三彩汁 ①にんじん・だいこんはいちょう切り、 ごぼうは薄くななめ切りにする。みずなと 大和まなは、ざく切りにする。 ②だしパックを煮出してだしをとる。 ③鶏肉をさばきながらだしに入れ、みずな 以外の野菜も入れて煮る。 ④野菜が煮えたらそうめんふしを入れる。 ⑤みそで味をととのえて仕上げる。
	ごぼう	15	
	大根	25	
	○ 大和まな	15	
	○ 水菜	10	
	いりこだしパック	2.5	
	みそ	9	