

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 (野迫川村・春)

小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	ちらし寿司	牛乳	えびと昆布のかき揚げ
	小松菜のみそ和え	りんご	

使用 地場産物	米、ふき、しいたけ、りんご	総使用 食材数	15
		使用 地場産物数	4

栄養価					
エネルギー	661 kcal	マグネシウム	87 mg	ビタミンB2	0.46 mg
たんぱく質	22.7 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	12 mg
脂質	17.9 g	亜鉛	2.8 mg	食物繊維	5.1 g
脂質	24 %	ビタミンA	263 μgRE	食塩相当量	1.8 g
カルシウム	397 mg	ビタミンB1	0.38 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
散らしずし	○ 精白米	90	散らしずし ①出し昆布と清酒を加えご飯を炊く。 ②砂糖、酢、塩を合わせ、火にかけ、炊きあがったご飯に合わせる。 ③水出したふきは、細かく切る。 ④にんじん→せん切り、油揚げ→油抜き後、細切り、れんこん→いちょう切り、酢水につける。 ⑤しいたけ→戻してせん切り。 ⑥たまごはうすく焼き、錦糸たまごにする。 ⑦さやいんげんは、茹でて、小口切りにする。 ⑧③～⑤を炊き、味をつける。ごはん混ぜ合わせる。 えびと昆布のかき揚げ ①むきえびは湯通しする。 ②ねぎは小口切りする。 ③しらす干しは湯通しする。 ④刻み昆布は水で戻して、水気を切る。 ⑤衣を作り、材料を入れて、油で揚げる。 小松菜のみそ和え ①3cm長さに切る。固めにゆでる。 ②調味料を合わせ、小松菜を和える。
	麦	9	
	酒	3	
	砂糖	8	
	酢	15	
	しお	1	
	だし昆布	1	
	にんじん	15	
	れんこん水煮	20	
	油揚げ	5	
	○ ふき	13	
	○ 干しいたけ	2	
	砂糖	2	
	濃口しょうゆ	4	
	みりん	3	
	さやいんげん冷凍	8	
	しお	0.1	
	たまご	25	
	しお	0.1	
	甘酢しょうが	3	
刻みのり	0.3		
牛乳	200		
えびと昆布のかき揚げ	むきえび	20	
	刻み昆布	0.5	
	しらす干し(乾)	2	
	青ねぎ	3	
	小麦粉	15	
	たまご	10	
	しお	0.2	
	油	4	
	小松菜のみそ和え	小松菜	40
		白ごま	1.5
白みそ		6	
濃口しょうゆ		1.5	
さとう		1.5	
○ りんご		40	
果物			