

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 ( 東吉野村・春 ) 小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	あさり麦ごはん	牛乳	さわらの梅味噌焼き
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	春キャベツの豆腐サラダ	もずくのすまし汁	

使用 地場産物	米、油揚げ、練り梅、冷凍とうふ、そうめん、とうふ、(淡口しょうゆ)、(濃口しょうゆ)	総使用 食材数	17
		使用 地場産物数	6(8)

栄養価					
エネルギー	691 kcal	マグネシウム	100 mg	ビタミンB2	0.55 mg
たんぱく質	28.5 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	15 mg
脂質	19.1 g	亜鉛	3 mg	食物繊維	3.5 g
脂質	24.9 %	ビタミンA	410 μgRE	食塩相当量	4 g
カルシウム	360 mg	ビタミンB1	0.4 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
あさり麦ごはん	○ 精白米	65	<b>あさり麦ごはん</b> ①油あげは短冊、にんじん・土しょうがはせん切りにする。 ②三つ葉は2cmに切りボイルしておく。 ③かつお節でだし汁を作る。 ④炊飯器に米・麦、あさりの佃煮を加え冷ましてだし汁90gと①の調味量を加え炊く。 ⑤炊き上がったら②を散らす。
	麦	7	
	あさりの佃煮	10	
	○ 油揚げ	3	
	にんじん	5	
	土しょうが	0.6	
	三つ葉	1	
	かつお節	2	
	○ 淡口しょうゆ	5	
	○ 濃口しょうゆ	2	
牛乳 さわらの梅味噌焼き	酒	1	<b>さわらの梅味噌焼き</b> ①さわらにしおをふる。 ②たまねぎはいちょう切りにしておく。 ③Aの調味料を混ぜあわせる。 ④アルミホイルに①をおき、③を入れる。 ⑤④にたまねぎをのせ包み、焼く。
	牛乳	206	
	さわら	40	
	しお	0.08	
	たまねぎ	12	
	みりん	2.5	
	白みそ	7	
	○ A 練り梅	3	
	砂糖	4	
	濃口しょうゆ	1	
春キャベツの豆腐サラダ	アルミホイル	適宜	<b>春キャベツの豆腐サラダ</b> ①Aの調味料を混ぜあわせておく。 ②とうふはボイルし、さます。 ③キャベツ、にんじんはせん切り、たまねぎは半月の薄切りにし、ボイル後さます。 ④①②③を混ぜあわせる。
	○ とうふ	30	
	キャベツ	25	
	にんじん	5	
	たまねぎ	15	
	牛乳	6	
	マヨネーズ	7	
	A 砂糖	1	
	粒こしょう	0.01	
	もずく	12	
もずくのすまし汁	○ そうめん	12	<b>もずくのすまし汁</b> ①そうめんはゆがく。 ②青ねぎは小口切り、とうふはさいの目切り、にんじんはせん切りにする。 ③もずくは一口大の大きさに切る。 ④かつお節と昆布でだし汁を作り、かたい順に材料を入れ、淡口しょうゆ、しおで味を調べ、最後に青ねぎを加える。
	にんじん	10	
	ゆば	2	
	○ とうふ	20	
	青ねぎ	5	
	かつお節	3	
	昆布	0.5	
	○ 淡口しょうゆ	5	
	しお	0.2	
	水	130	