

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 (桜井市・夏) 小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬け
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	かんぴょうごはんの具	田舎汁	すいか

使用 地場産物	米、大和肉鶏、こんにゃく、しめじ、小松菜、青ねぎ、すいか	総使用 食材数	18
		使用 地場産物数	7

栄養価					
エネルギー	824 kcal	マグネシウム	119 mg	ビタミンB2	0.58 mg
たんぱく質	32.5 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	0.5 mg
脂質	24.1 g	亜鉛	3.6 mg	食物繊維	6.2 g
脂質	26.3 %	ビタミンA	429 μgRE	食塩相当量	3 g
カルシウム	613 mg	ビタミンB1	0.31 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け	○ 精白米	100	<u>あじの南蛮漬け</u> ①にんじん、黄ピーマンはせん切り、たまねぎは薄切りにする。 ②①の野菜を炒め、調味料を加えてひと煮立ちする。 ③油で揚げた、あじのでんぷん付きに②のたれをかける。
	牛乳	206	
	あじのでんぷん付き	50	
	油	5	
	にんじん	7.8	
	黄ピーマン	8.7	
	たまねぎ	11	
	淡口しょうゆ	2.6	
	酢	3.9	
	砂糖	2	
かんぴょうごはんの具	○ 大和肉鶏	20	<u>かんぴょうごはんの具</u> ①かんぴょうは水で戻して、適当な幅に切る。にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにすする。干しいたけは、水で戻してせん切りにする。油揚げは、油抜きをして短冊切りにし、鶏肉は、細かく切る。 ②鍋に油をひき、鶏肉を炒め、にんじん、ごぼうを加えて炒める。 ③②にしいたけの戻し汁と、しいたけ、かんぴょう、油揚げを加え、調味料を加えて炒り煮する。 ④③をごはんに混ぜ込んで盛り付けをする。
	かんぴょう	4.5	
	にんじん	9.4	
	ごぼう	13	
	油揚げ	5.2	
	干しいたけ	0.65	
	淡口しょうゆ	5.2	
	みりん	3.5	
	液体かつおだし	0.78	
	油	0.65	
水	5		
田舎汁	厚揚げ(ミニ)	19.5	<u>田舎汁</u> ①こんにゃくは、しおもみして短冊に切る。 しめじは小房に分け、大根とにんじんはいちちょう切りにする。小松菜は2cm幅に切り、青ねぎは小口切りにする。厚揚げは油抜きをしておく。 ②だし汁の中に、にんじん、大根、こんにゃく、しめじの順に煮る。 ③②に、厚揚げ、小松菜を加え、みそを加える。 ④③に青ねぎを入れて仕上げる。
	○ こんにゃく	9.1	
	○ しめじ	11.6	
	大根	14.5	
	にんじん	13.5	
	○ 小松菜	31	
	○ 青ねぎ	5.5	
	削り節	3.5	
	赤みそ	7	
	白みそ	3.5	
水	110		
すいか	○ すいか	50	