

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 ( 香芝市・夏 ) 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	麻婆茄子
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	奈良の小松菜の揚げ餃子	中華スープ	すいか

使用 地場産物	米、牛乳、なす、小松菜、とうふ、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	636 kcal	マグネシウム	90 mg	ビタミンB2	0.5 mg
たんぱく質	22.4 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	29 mg
脂質	18.1 g	亜鉛	3.9 mg	食物繊維	3.8 g
脂質	25.6 %	ビタミンA	529 μgRE	食塩相当量	1.8 g
カルシウム	305 mg	ビタミンB1	0.35 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん  牛乳 麻婆茄子	○ 精白米	72	<b>麻婆茄子</b> ①牛肉は一口大に切る。なすはとらむきをして乱切り、にんじんはいちょう切り、白ねぎは小口切り、にんにく・土しょうがはみじん切りにする。 ②にんにく・土しょうが・牛肉を入れて炒め、取り出す。 ③にんじんを炒め、しんなりしたら②を加え炒める。 ④具材が柔らかくなったらなすを加え炒め、調味をして、白ねぎを加える。 ⑤でんぷんでとろみをつけ、ごま油を加え風味付けをする。  <b>揚げ餃子</b> ①餃子を揚げる。  <b>中華スープ</b> ①ベーコンは一口大に切る。 白菜・チンゲン菜は2cmに切り、青ねぎは小口切りにする。 ②うずら卵はざるにあけ、わかめはもどしておく。 ③ベーコンを炒めて、白菜・チンゲン菜を入れて水を加えて煮る。 ④とうふ・うずら卵を入れて煮る。 ⑤調味し、戻したわかめ、碧ねぎを加える。
	○ 麦	8	
	○ 牛乳	206	
	○ なす	45	
	油	1.1	
	牛肉	20	
	にんじん	6	
	白ねぎ	6	
	土しょうが	0.1	
	にんにく	0.1	
	中華スープの素	0.5	
	豆板醤	0.1	
	酒	0.5	
	赤みそ	1.3	
	濃口しょうゆ	1.3	
	砂糖	1	
	しお	0.1	
こしょう	0.01		
ごま油	0.2		
でんぷん	0.5		
水	17		
奈良の小松菜の揚げ餃子	○ 餃子	21	
	油	2.1	
	ベーコン	5	
	わかめ(乾燥)	0.2	
	○ とうふ(冷凍)	10	
	白菜	20	
	うずら卵	10	
	チンゲン菜	20	
	○ 青ねぎ	6	
	淡口しょうゆ	1	
中華スープの素	1.2		
しお	0.1		
こしょう	0.03		
水	130		
すいか	○ すいか	100	