

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 ( 宇陀市・夏 ) 小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	みょうがずし	牛乳	手作り夏野菜コロッケ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	大和まなのカラフル煮	えびととうがんのスープ	すいか

使用 地場産物	米、みょうが、たまねぎ、なす、かぼちゃ、米粉、パン粉、大和まなの漬け物、にんじん、青ねぎ、すいか、(濃口しょうゆ)、(淡口しょうゆ)	総使用 食材数	25
		使用 地場産物数	11(13)

栄養価					
エネルギー	653 kcal	マグネシウム	103 mg	ビタミンB2	0.52 mg
たんぱく質	22.1 g	鉄	3 mg	ビタミンC	43 mg
脂質	20.9 g	亜鉛	2.7 mg	食物繊維	6.4 g
脂質	28.8 %	ビタミンA	564 μgRE	食塩相当量	3 g
カルシウム	373 mg	ビタミンB1	0.47 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
みょうがずし	○ 精白米	50	みょうがずし ①洗米し、浸漬する。 ②みょうがを薄く切る。 ③みょうが・調味料・ごまを加えて炊飯する。
	砂糖	6	
	酢	7	
	しお	0.2	
	○ みょうが	7	手作り夏野菜コロッケ ①たまねぎはみじん切り、なす・かぼちゃは1cm角にする。かぼちゃはさつとゆがき、なすは炒める。 ②豚ひき肉を炒めて酒、塩こしょうをふる。たまねぎを加えてよく炒める。枝豆・コーンを入れて混ぜる。 ③かぼちゃペースト・米粉を加えてよく練る。 ④もちもちしてきたら、ゆがいたかぼちゃ・なす・砂糖を入れて混ぜる。 ⑤種を形作り、小麦粉を溶いた液を通してパン粉をつける。 ⑥180度の油で3分揚げる。
	○ 白ごま	4.1	
牛乳	牛乳	206	
手作り夏野菜コロッケ	豚ひき肉	12	
	しお	0.1	
	こしょう	0.03	
	酒	0.5	
	○ たまねぎ	15	
	○ なす	8	
	○ かぼちゃ	12	
	冷凍むき枝豆	5.5	大和まなのカラフル煮 ①ひじきを水に戻す。パプリカは2cm幅で5mmの厚さに切る。 ②豚肉を炒めて酒をふる。調味料を加えて煮て、漬け物、パプリカを加えてさつと煮る。 ③最後にごま油を加えて風味づけをする。
	冷凍ホールコーン	3	
	冷凍かぼちゃペースト	25	
	砂糖	0.65	
	小麦粉	5.8	
	○ 米粉	1.2	
	○ パン粉	10	
	油	6	
	豚肉	5	
	酒	0.3	
	○ 大和まなの漬け物	35	えびととうがんのスープ ①えびに酒をふっておく。干しいたけは戻しておく。 ②とうがんは1.5cm幅、にんじんは細切り、青ねぎは小口切りにしておく。 ③材料をだしで煮て、味付けをし、とろみをつける。(干しいたけの戻し汁も使う)
	赤パプリカ	3	
	黄パプリカ	3	
	乾燥ひじき	1.2	
	ごま油	0.5	
	砂糖	2	
	○ 濃口しょうゆ	1.25	
	みりん	0.8	
えびととうがんのスープ	冷凍むきえび	12	
	酒	2	
	とうがん	30	
	○ にんじん	7	
	干しいたけ	1	
	○ 青ねぎ	2	
	○ 淡口しょうゆ	1.3	
	鶏がらスープの素	1.6	
	でんぷん	1	
	おろししょうが	0.3	
	こしょう	0.01	
	水	100	
すいか	○ すいか	60	