

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 (上牧町・夏) 小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	わかめごはん	牛乳	とびうおの甘酢かけ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	七色おあえ	もずくのみそ汁	

使用 地場産物	にんじん、なす、青ねぎ	総使用 食材数	21
		使用 地場産物数	3

栄養価					
エネルギー	811 kcal	マグネシウム	146 mg	ビタミンB2	0.46 mg
たんぱく質	31.5 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	15 mg
脂質	22.2 g	亜鉛	3.7 mg	食物繊維	6.3 g
脂質	24 %	ビタミンA	168 μgRE	食塩相当量	3 g
カルシウム	464 mg	ビタミンB1	0.59 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
わかめごはん	精白米	88	<u>わかめごはん</u> ①ごまとちりめんじゃこをからいりする。 ②わかめごはんのもとと共にごはんに混ぜる。
	精麦	22	
	わかめごはんのもと	2.5	
	ごま	2.5	
	ちりめんじゃこ	2.5	
牛乳	牛乳	206	<u>とびうおの甘酢かけ</u> ①とびうおを油で揚げ、調味料をかける。
	とびうお澱粉つき	40	
七色おあえ	油	5	<u>七色おあえ</u> ①かぼちゃ・なす・にんじんはいちょう切り。みょうがは薄切り、里いもはくし型に切る。干しずいきは戻して、3cmに切る。三度豆は3cm長さに切る。 ②調味料を合わせて火にかける。 ③材料をそれぞれゆがいて、水気をきる。 ④すべての材料を混ぜ合わせ、味を調える。
	濃口しょうゆ	3	
	酢	3	
	砂糖	2	
	粉辛子	0.02	
	みょうが	0.6	
	里いも	10	
	三度豆	6	
	○ にんじん	6	
	○ なす	7	
	干しずいき	1	
	かぼちゃ	15	
	すりごま	2	
もずくのみそ汁	みそ	4	<u>もずくのみそ汁</u> ①油揚げは、油抜きして短冊切り、とうふはさいの目切り、じゃがいもはひと口大、たまねぎはうす切り、青ねぎは小口切りにする。 ②だしを取り、煮えにくい順に煮て調味料を入れる。最後に青ねぎを入れる。
	砂糖	1.2	
	みりん	2.5	
	水	3	
	もずく	24	
	油揚げ	6	
	とうふ	30	
	じゃがいも	15	
	たまねぎ	25	
	○ 青ねぎ	4	
ふ	2.5		
だしパック	3		
みそ	11		
水	150		