

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 (県立奈良養護・秋)小学校・**中学校**

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	大豆入りひじきごはん		揚げ出し豆腐のきのこあんかけ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	ほうれん草のかりかりさつまいものせ	根菜のみそ汁	柿

使用 地場産物	米、大豆(水煮)、牛乳、米粉、味付けしめじ、青ねぎ、柿	総使用 食材数	19
		使用 地場産物数	7

栄養価					
エネルギー	780 kcal	マグネシウム	165 mg	ビタミンB2	0.53 mg
たんぱく質	26.7 g	鉄	4.9 mg	ビタミンC	48 mg
脂質	26.8 g	亜鉛	3.8 mg	食物繊維	8.7 g
脂質	30.9 %	ビタミンA	468 μgRE	食塩相当量	3.2 g
カルシウム	507 mg	ビタミンB1	0.69 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方		
大豆入りひじきごはん	○ 精白米	65	大豆入りひじきごはん ①ひじきは水で戻し、一度洗う。 ②にんじん、油揚げは千切りにする。 ②米と材料、調味料を入れ、炊飯する。		
	ひじき	2			
	にんじん	15			
	○ 大豆(水煮)	17			
	油揚げ	2			
	みりん	2.8			
	濃口しょうゆ	2.5			
	和風だし	0.3			
	牛乳	○ 牛乳		206	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ①とうふに米粉をつけ油で揚げる。 ②大根はおろす。大根おろし、味付けしめじ、調味料を入れ、おろしたれを作る。 ③①の上に②をかける。
		とうふ		80	
○ 米粉		6			
油		3			
大根		30			
○ 味付けしめじ		10			
濃口しょうゆ		1.3			
みりん		1.3			
水		2			
ほうれん草のかりかりさつまいものせ		ほうれん草	45	ほうれん草のかりかりさつまいものせ ①ほうれん草は2cmに切る。 にんじんは千切りにする。 ②さつまいもは千切りにし、油をまぶしてオーブンで焼く。 ③①を湯がき、水冷する。 ④③を調味料、すりごまで和え、さつまいもを上にかける。	
	にんじん	5			
	さつまいも	20			
	油	1			
	濃口しょうゆ	2			
	和風だし	0.5			
	すりごま	2			
	里いも	25			
	大根	30			
	ごぼう	10			
根菜のみそ汁	豚肉	10	根菜のみそ汁 ①里いも一口大、大根いちょう切り、ごぼうさがき、ねぎは小口切りにする。 ②材料を炊き、和風だし、みそで味付けする。		
	○ 青ねぎ	5			
	みそ	7			
	和風だし	1			
	水	120			
	柿	○ 柿		30	柿 ①6等分にする。