

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 (県立西和養護・冬)

小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	そばろどんぶり	牛乳	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	昆布和え	大根のみそ汁	みたらしだんご

使用 地場産物	米、牛乳、ほうれん草、大根、木綿とうふ、油揚げ、青ねぎ、米粉だんご	総使用 食材数	19
		使用 地場産物数	8

栄養価					
エネルギー	813 kcal	マグネシウム	138 mg	ビタミンB2	0.7 mg
たんぱく質	34.7 g	鉄	4.13 mg	ビタミンC	36.7 mg
脂質	18.1 g	亜鉛	3.9 mg	食物繊維	6.6 g
脂質	20 %	ビタミンA	366 μgRE	食塩相当量	3.2 g
カルシウム	417 mg	ビタミンB1	0.66 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
そばろどんぶり	○ 精白米	80	<b>そばろどんぶり</b> ①麦ごはんを炊く。 ②にんじん、ごぼうは荒みじんにつけておく。 土しょうがはすりおろしておく。 ほうれん草はゆでてさまし、砂糖、淡口しょうゆで味をつけておく。 ③錦糸卵は加熱し、ほぐしておく。 ④とりひき肉をほぐしながら加熱する。肉に火が通ったらごぼう、にんじんを加えさらに炒める。 ⑤調味料を加え、じっくり炒め、そばろを作る。 ⑥どんぶりにごはんを盛りつけ、とりそばろ、ほうれん草、錦糸卵を盛りつけ仕上げ。
	強化米	2.6	
	麦	15	
	とりひき肉(胸肉)	45	
	にんじん	15	
	ごぼう	15	
	土しょうが	1.2	
	砂糖	2.5	
	濃口しょうゆ	4	
	みりん	1	
	酒	1.5	
	○ ほうれん草	25	
	淡口しょうゆ	1.2	
	砂糖	0.5	
	錦糸卵(冷凍)	20	
牛乳 昆布和え	○ 牛乳	206	<b>昆布和え</b> ①野菜をゆでてさまし、水気を切って、塩昆布であえる。
	キャベツ	35	
	もやし	25	
	塩昆布	1.2	
大根のみそ汁	○ 大根	40	<b>大根のみそ汁</b> ①うるめ節でだしをとる。 ②大根・にんじんはいちょう切り、とうふはさいの目切り、油揚げは短冊に切り油抜きをする。青ねぎは小口切りにしておく。 ③だし汁で煮えにくい材料から煮、みそで調味し、味を調え、最後に青ねぎをちらして仕上げる。
	たまねぎ	15	
	にんじん	5	
	○ 木綿とうふ	25	
	○ 油揚げ	5	
	○ 青ねぎ	5	
	みそ	10	
	うるめ節	4	
	水	180	
	みたらしだんご	○ 米粉だんご	
砂糖		3	
濃口しょうゆ		3	
でんぷん		0.5	
水		8	