

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 (河合町・冬)

小学校・中学校

献立内容	①主食 <b>黒豆ごはん</b>	②牛乳 <b>牛乳</b>	③主菜 <b>五目厚焼き卵</b>
	④副菜 <b>田作り・七草のあえもの</b>	⑤汁 <b>奈良風雑煮</b>	⑥その他(果物/デザート等)

使用 地場産物	大根、油揚げ、木綿とうふ、かぶ、大根葉、小松菜、青ねぎ、ほうれん草	総使用 食材数	20
		使用 地場産物数	8

栄養価					
エネルギー	666 kcal	マグネシウム	106 mg	ビタミンB2	0.57 mg
たんぱく質	30 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	21 mg
脂質	17.1 g	亜鉛	4 mg	食物繊維	5.0 g
脂質	23.1 %	ビタミンA	409 μgRE	食塩相当量	2.3 g
カルシウム	567 mg	ビタミンB1	0.24 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
黒豆ごはん  牛乳 奈良風雑煮	アルファ米	55	<b>黒豆ごはん</b> ①分量の水を沸騰させ、アルファ米と黒豆を入れ炊き上げる。 ②約20分蒸らした後、おこしておく。
	黒豆(いり豆)	5	
	水	110	
	牛乳	206	
	丸餅	30	<b>奈良風雑煮</b> ①きな粉と砂糖をあわせておく。 ②餅をゆでる。 ③だしパックとだしの素でだしをとる。 ④にんじん・大根は輪切り又はいちよう切り、油揚げは短冊切り、とうふはさいの目切り、青ねぎは小口切りにしておく。 ⑤煮えにくい材料から煮て、調味する。
	きな粉	2	
	砂糖	2	
	にんじん	15	
	○ 大根	25	
	○ 油揚げ	5	
	○ 木綿とうふ	15	
	青ねぎ	5	
	白みそ	12	
だしパック	2		
だしの素	1	<b>五目厚焼き卵</b> ①五目厚焼き卵をゆでる。	
水	160		
五目厚焼き卵 七草のあえもの	五目厚焼き卵	50	<b>七草のあえもの</b> ①かぶはいちよう切り、大根葉は小口切り、小松菜・まな・ほうれん草・水菜・菊菜は3cmの長さに切る。 ②材料をそれぞれゆがいた後、冷却してしぼる。 ③②をポン酢であえる。
	○ かぶ	20	
	○ 大根葉	5	
	小松菜	10	
	○ まな	3	
	○ ほうれん草	5	
	○ 水菜	2	
	菊菜	5	
	ポン酢	5	
	田作り	8	
いりごま	0.5		
砂糖	3		
濃口しょうゆ	5		
酒	2		
田作り			