

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 (奈良東養護・冬) 小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	ごはん	牛乳	たらのあんかけ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	しらあえ	豚汁	まなの漬物

使用 地場産物	米、ほうれん草、干しいたけ、たまねぎ、青ねぎ、まな、(みそ)	総使用 食材数	19
		使用 地場産物数	6(7)

栄養価					
エネルギー	783 kcal	マグネシウム	165 mg	ビタミンB2	0.72 mg
たんぱく質	32.3 g	鉄	4.1 mg	ビタミンC	39 mg
脂質	21.8 g	亜鉛	4.4 mg	食物繊維	7 g
脂質	24 %	ビタミンA	381 μgRE	食塩相当量	3 g
カルシウム	531 mg	ビタミンB1	0.83 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
ごはん 牛乳 たらのあんかけ	○ 精白米	90	<u>たらのあんかけ</u> ①でんぶんつきのたらを揚げる。 ②しめじはいしづきをとり小房に分ける。 ③鍋にだし、調味料を入れて煮立たせ しめじを入れ、火が通ったらでんぶんでとろ みをつける。 ④たらにあんをかける。
	牛乳	206	
	たらでんぶんつき	50	
	油	4	
	しめじ	5	
	みりん	3	
	淡口しょうゆ	1.5	
	でんぶん	1	
	だしパック	1	
	しらあえ	○ ほうれん草	
にんじん		5	
つきこんにゃく		6	
とうふ		35	
白ごま		2	
練りごま		4	
白みそ		3.5	
砂糖		1.5	
淡口しょうゆ		1.9	
豚汁		豚肉	10
	里いも	30	
	にんじん	5	
	ごぼう	15	
	大根	15	
	○ 干しいたけ	1	
	○ たまねぎ	10	
	○ 青ねぎ	5	
	白菜	15	
	油揚げ	5	
まなの漬物	○ みそ	10	<u>まなの漬物</u> ①漬物は解凍して水気をしぼる。
	だしパック	1	
	水	120	
	○ まなの漬物	15	