

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(二階堂養護学校・秋) 中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	ごはん	牛乳	鮭のムニエル
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)
	しめじのソテー	さつまいもみそ汁	リンゴゼリー

使用 地場産物	米・牛乳・しめじ・さつまいも・小松菜	総使用食材数	15
		使用地場産物数	5

栄養価	エネルギー	843 kcal	マグネシウム	103 mg	ビタミンB2	0.57 mg
	たんぱく質	31.3 g	鉄	3.16 mg	ビタミンC	35 mg
	脂質	18 g	亜鉛	3.1 mg	食物繊維	5.2 g
	脂質	19.2 %	ビタミンA	247 μgRE	食塩相当量	2.46 g
	カルシウム	398 mg	ビタミンB0	0.62 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
ごはん 牛乳 鮭のムニエル	○ 米	100	
	○ 牛乳	206	
	鮭	60	<u>鮭のムニエル</u>
	塩	0.5	①鮭に塩・こしょうをする。
	こしょう	0.03	②①に小麦粉をまぶす。
	小麦粉	7	③鉄板に油をひいて鮭を焼く。
しめじのソテー	バター	2	④②が焼けてきたら、バターを流し込んでさらに焼く。
	油	1	
	○ 小松菜	30	<u>しめじのソテー</u>
	キャベツ	15	①小松菜・・・2センチくらいに切る
	○ しめじ	20	②キャベツ・・・太目のせん切り
	バター	0.8	③回転釜に油をひき、野菜を炒める。
さつまいもみそ汁	淡口しょうゆ	0.2	④炒めたら、バターとコンソメ、淡口しょうゆ、こしょうを入れて
	こしょう	0.02	味を調える。
	コンソメ	0.25	
	油	1	
	○ さつまいも	30	<u>さつまいもみそ汁</u>
	ささがきごぼう	10	①さつまいも・にんじん・・・いちょう切り
	にんじん	8	②油揚げ・たまねぎ・・・スライス
	たまねぎ	20	③回転釜に固い材料から入れあくを
	つきこんにやく	5	とりながら煮る。
	油揚げ	5	④やわらかくなったら、みそを入れる。
リンゴゼリー	みつば	5	⑤最後にみつばを入れる。
	みそ	9	
	いりこだし	0.9	
	リンゴジュース	20	<u>リンゴゼリー</u>
	水	40	①リンゴ・・・サイコロ切り
	リンゴ	15	②赤ワインと砂糖でりんごを煮る。
	砂糖	3	②アガーと砂糖をよくまぜ、分量の水とリンゴジュースで煮る。
赤ワイン	2	③粗熱がとれたら、カップに入れてさます。	
クールゼリーの素	12		
砂糖	5		