

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( 大和郡山市・冬 ) 中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	ごはん	牛乳	筒井れんこんハンバーグ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)
	大和まなのふりかけ	にゅうめん汁	いちご

使用 地場産物	米・牛乳・筒井れんこんハンバーグ・奈良の味付けしめじ 大和まなの塩漬け・いちご	総使用食材数	12
		使用地場産物数	6

栄養価	エネルギー	780 kcal	マグネシウム	94 mg	ビタミンB2	0.67 mg
	たんぱく質	29.5 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	37 mg
	脂質	18.8 g	亜鉛	5.6 mg	食物繊維	4.6 g
	脂質	22 %	ビタミンA	205 μgRE	食塩相当量	3.2 g
	カルシウム	370 mg	ビタミンB1	0.82 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
ごはん 牛乳 筒井れんこんハンバーグ	○ 米	110		
	○ 牛乳	206		
	○ 筒井れんこんハンバーグ	50	筒井れんこんハンバーグ	
	○ 奈良の味付けしめじ	10	①筒井れんこんハンバーグはスチコンで蒸し焼きにする。	
	濃口しょうゆ	0.8	②釜に、奈良の味付けしめじと調味料を入れて煮る。	
	みりん	0.5	③水溶きでんぷんでとろみをつけ、味を調える。	
	和風だし	0.3	④①のハンバーグにタレをかける。	
	でんぷん	0.4		
	砂糖	0.8		
	大和まなのふりかけ	○ 大和まなの塩漬け	24	大和まなのふりかけ
ちりめんじゃこ		6	①大和まなの塩漬け、ちりめんじゃこを炒める。	
砂糖		0.6	②白ごま、調味料を加え、味を調えて仕上げる。	
濃口しょうゆ		0.3		
みりん		0.4		
ごま油		0.4		
白ごま		2.4		
にゅうめん汁		ふしそうめん	8	にゅうめん汁
		たまねぎ	24	①たまねぎ…スライス
		ふ	0.4	ふ・わかめ…水でもどす
	干わかめ	0.5	にんじん…せん切り	
	にんじん	6	②削り節を入れてだしをとる。	
	削り節	2.4	③にんじん・たまねぎを入れて煮る。	
	淡口しょうゆ	4.8	④調味料を入れて煮る。	
	和風だし	0.6	⑤残りの具材を加えて、味を調えて仕上げる。	
	みりん	2.4		
	いちご	○ いちご(小袋入り)	20	