

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)

奈良	ブロック	奈良県立奈良養護学校	中学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	アスパラガスごはん	牛乳	鯖の梅みそ焼き	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	切干大根サラダ	春キャベツのみそ汁	いちご	

使用 地場産物	米・きゅうり・青ねぎ・いちご・(油揚げ)	総使用食材数 (調味料除く)	0	総使用食材数 (調味料含む)	0
		使用地場産物 数(特産物除く)	0	総地場産物数 (特産物含む)	0

栄養価	エネルギー	719 kcal	マグネシウム	126 mg	ビタミンB2	0.61 mg
	たんぱく質	30 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	40 mg
	脂質	24.3 g	亜鉛	3.3 mg	食物繊維	6.2 g
	脂質	30.4 %	ビタミンA	197 μgRE	食塩相当量	3.6 g
	カルシウム	421 mg	ビタミンB1	0.58 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
アスパラガスごはん	米	80	アスパラガスごはん ①アスパラガス…斜め切り ②アスパラガスは、蒸して水冷し、しらす干しは炒る。 ③炊飯し②を混ぜ込む。
	酒	0.5	
	淡口しょうゆ	0.52	
	アスパラガス	12	
	しらす干し	5	
	白ごま	2	
	牛乳	206	
鯖の梅みそ焼き	鯖	50	鯖の梅みそ焼き ①鯖はスチームコンベクションオーブンのコンピモードで焼く。 ②梅干し…包丁でたたく 青しそ…刻む ③②と調味料を混ぜ合わせ、①に塗って再度焼く。
	梅干し	2	
	青しそ	0.5	
	白みそ	5	
	みりん	1.2	
切干大根サラダ	砂糖	1.2	切干大根サラダ ①切干大根・ひじきはもどして、ゆでてさます。 ②きゅうり…輪切り にんじん…せん切り ③②を蒸して水冷する。 ④③とまぐろ油漬を調味料で和える。
	切干大根	10	
	ひじき	1	
	きゅうり	15	
	にんじん	10	
	まぐろ油漬	5	
	マヨネーズ	8.5	
春キャベツのみそ汁	淡口しょうゆ	1	春キャベツのみそ汁 ①キャベツ…せん切り 油揚げ…短冊切り 青ねぎ…小口切り ②わかめはもどしておく。 ③材料を煮て、調味料で味を仕上げる。
	キャベツ	20	
	油揚げ	4	
	干わかめ	1.5	
	青ねぎ	4	
	みそ	7	
	和風だし	1	
いちご	水	200	
	いちご	30	