

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)

桜井	ブロック	川西町	小学校	秋
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	柿の葉寿司(鮭2個)	牛乳	宇陀黒豆煮	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	桜えびと春菊のかき揚げ	結崎うどん		

使用 地場産物	柿の葉寿司・春菊・吉野葛入りうどん・油揚げ・結崎ネブカ・黒豆	総使用食材数 (調味料除く)	15	総使用食材数 (調味料含む)	24
		使用地場産物 数(特産物除く)	7	総地場産物数 (特産物含む)	7

栄養価	エネルギー	635 kcal	マグネシウム	86 mg	ビタミンB2	0.58 mg
	たんぱく質	23.4 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	23 mg
	脂質	20.1 g	亜鉛	2.6 mg	食物繊維	5.1 g
	脂質	28 %	ビタミンA	235 μgRE	食塩相当量	2.7 g
	カルシウム	407 mg	ビタミンB1	0.37 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
柿の葉寿司(2個)	柿の葉寿司	94		
牛乳	牛乳	206		
宇陀黒豆煮	宇陀産黒煮豆	10		
桜えびと春菊のかき揚げ	春菊	2	桜えびと春菊のかき揚げ ①春菊…3cm幅 たまねぎ…5mm幅スライス ごぼう…さがきにし、アクを取った後、ザルに上げる にんじん…せん切り ②天ぷら粉を溶き、①と桜えびを混ぜ、油で揚げる。	
	さくらえび(素干し)	15		
	たまねぎ	20		
	ごぼう	5		
	にんじん	10		
	天ぷら粉	5		
	水	5		
	油	25		
結崎うどん	吉野葛入りうどん	80		結崎うどん ①豚肉、牛肉…食べやすい幅に切る 油揚げ…5mm幅 かまぼこ…一口大に切る みずな…2.5cm幅 結崎ネブカ…斜めにそぎ切り、白い部分と緑の部分に分ける にんじん…いちよう切り ②だしが煮立ったら豚肉と牛肉、にんじんを加え、加熱する。 ③アクを取った後、調味して油揚げ、うどんを加えてさらに加熱する。 ④③にみずなを加え、しんなりしたら結崎ネブカを加えて再び調味する。
	豚肉	10		
	牛肉	5		
	油揚げ	5		
	かまぼこ	5		
	にんじん	5		
	みずな	15		
	結崎ネブカ	25		
	淡口しょうゆ	5		
	和風だし	0.6		
	砂糖	0.1		
	だしパック	2		
	みりん	2.5		
	酒	1.5		
	塩	0.02		
	水	120		