

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	宇陀市	小学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	宇陀の黒豆ご飯	牛乳	大和肉鶏のグリル 宇陀産自家製ブルーベリーソース	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	大和まなのかみかみ酢の物 ゆずの香り	かぶの雪見汁	黒豆を使ったずんだ餅風あんもち	

使用地場産物	米・黒豆の炒り豆・大和肉鶏・ブルーベリー・吉野葛・大和まな・切干大根 しめじ・にんじん・ゆず・かぶ・かぶの葉・エリンギ・黒豆しぼり (淡口しょうゆ)	総使用食材数 (調味料除く)	21	総使用食材数 (調味料含む)	30
		使用地場産物数 (特産物除く)	17	総地場産物数 (特産物含む)	18

栄養価	エネルギー	698 kcal	マグネシウム	104 mg	ビタミンB2	0.62 mg
	たんぱく質	29.6 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	23 mg
	脂質	19 g	亜鉛	3.7 mg	食物繊維	5.4 g
	脂質	24.6 %	ビタミンA	256 μgRE	食塩相当量	2.2 g
	カルシウム	362 mg	ビタミンB1	0.52 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
宇陀の黒豆ごはん	○ 米	55	宇陀の黒豆茶ごはん
	○ 黒豆の炒り豆	8	①炊飯器に米、黒豆の炒り豆、塩を加え炊く。
	塩	0.34	
	牛乳	206	
	○ 大和肉鶏もも	50	大和肉鶏のグリル
	塩	0.1	①ホテルパンに鶏肉を並べ、コンビモードで焼く。
	こしょう	0.02	②ブルーベリー、白ワイン レモン果汁 砂糖 水を鍋に入れ煮てソースを作る。
	○ 冷)ブルーベリー	7.5	③くず粉を水で溶いて②に加えとろみをつける。
	白ワイン	1	④焼きあがった鶏肉を食缶に並べ、③のソースをかける。
	レモン果汁	2.5	
大和まなのかみかみ酢の物 ゆずの香り	砂糖	2.5	
	水	4	
	○ 吉野葛	0.3	
	水	1	
	○ 大和まな	10	大和まなのかみかみ酢の物 ゆずの香り
	○ 切干大根	3.5	①大和なま・・・2cm
	○ しめじ	3	切干大根・・・もどす
	○ にんじん	3	しめじ・・・小房に分ける
	○ ゆず果皮	0.3	にんじん・・・短冊切り
	すめ	3	ゆず果皮・・・すりおろす
かぶの雪見汁	酢	3	②大和まな、しめじ、にんじんを茹で絞っておく。
	△ 淡口しょうゆ	2.5	③調味料を鍋に入れ加熱し、切干大根を加える。②の野菜を加え加熱する。
	砂糖	3	
	○ かぶ	56	かぶの雪見汁
	○ 鶏卵	5.6	①たまごを卵白と卵黄に分ける。
	干しいたけ	0.9	②かぶ・・・すりおろす
	※ にんじん	5.6	干しいたけ・・・もどす
	○ エリンギ	3.5	にんじん・・・短冊切り
	○ きくらげ	1.8	エリンギ・・・スライス
	○ かぶ葉	3.5	きくらげ・・・細切り
宇陀の黒豆を使った ずんだ餅風 あんもち	※ 淡口しょうゆ	4	かぶの葉・・・1cm幅
	みりん	1.8	②にんじん、きくらげ、かぶの葉をゆでる。
	だしパック	2	③すりおろしたかぶに卵白を加え混ぜ合わせ、②を加えよく混ぜる。
	水	135	④だしをとり、しいたけの戻し汁と、しめじ エリンギ 干しいたけを加え煮る。
	※ 吉野葛	0.8	⑤調味し、水とき葛粉を加えとろみがついたら卵黄を流し入れる。
	水	1.5	⑥③を加え煮る。
	○ 米粉団子	20	黒豆あんもち
	○ 黒豆しぼり	10	①大豆を水に浸しておく。
	砂糖	1	②豆が柔らかくなったら、汁と共にミキサーにかける。
	塩	0.01	③②を鍋に入れ、砂糖を加えてつやが出るまで練り上げる。
水	12		