

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)

郡山	ブロック	天理市	小学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	麦ごはん	牛乳	さばのしょうが煮	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	昆布和え	みぞれ汁	ひむろんドーナツ	

使用地場産物	米・ほうれんそう・青ねぎ・はくさい・大和まなの漬物・高野豆腐・粉茶・(濃口しょうゆ)・こんにやく	総使用食材数(調味料除く)	19	総使用食材数(調味料含む)	27
		使用地場産物数(特産物除く)	8	総地場産物数(特産物含む)	9

栄養価	エネルギー	734 kcal	マグネシウム	73 mg	ビタミンB2	0.58 mg
	たんぱく質	25.9 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	25 mg
	脂質	21.5 g	亜鉛	2.2 mg	食物繊維	4.4 g
	脂質	26.4 %	ビタミンA	203 μgRE	食塩相当量	2.5 g
	カルシウム	379 mg	ビタミンB1	0.64 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○ 米	72	
	精麦	8	
牛乳	牛乳	206	
	さば	30	<u>さばのしょうが煮</u>
さばのしょうが煮	酒	5	①土しょうが…すりおろす
	砂糖	5	②鍋に調味料を合わせて一煮立ちさせる。
	△ 濃口しょうゆ	5	③いったん火を止めて、魚を並べて入れる。
	土しょうが	1.2	④魚がひたひたにつかるように調味液量を調整して火をつけ、煮込む。
昆布和え	○ はくさい	30	<u>昆布あえ</u>
	○ 大和まな漬物	10	①はくさい…葉と軸を分け短冊切り
	塩昆布	1.5	大和まな漬物…汁をきっておく
みぞれ汁	豚肉	10	<u>みぞれ汁</u>
	※ 酒	0.5	①にんじん…いちょう切り
	大根おろし	30	大根おろし…解凍
	にんじん	6	ほうれん草…2cmに切る
	○ ほうれん草	10	こんにやく…塩もみ又はゆがく
	○ こんにやく	10	ごぼう…ささがきし、下ゆで
	ごぼう	15	えのきたけ…石づきを取り、適宜に切る
	えのきたけ	6	青ねぎ…小口切り
	○ 青ねぎ	6	②いりこでだしをとる。
	淡口しょうゆ	2	③煮えにくい材料から順に煮る。
	塩	0.3	④大根おろしを入れる。
	いりこだし	2	⑤味を調べ、青ねぎを加え、でんぷんでとろみをつけて仕上げる。
でんぷん	1		
ひむろんドーナツ	○ 高野豆腐	4	<u>ひむろんドーナツ</u>
	小麦粉 ホットケーキ用	10	①高野豆腐…牛乳で戻し、牛乳を搾り細かくちぎっておく
	※ 牛乳	15	②ホットケーキミックス、砂糖、牛乳をよく混ぜておく。
	○ 粉茶(大和茶)	0.4	③③に①と粉茶を混ぜて ドーナツの種を作る。
	※ 砂糖	2	④油を熱して、スプーンで落とし揚げにする。
	油	4	