

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)

内吉野	ブロック	天川村	小学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	わかめごはん	牛乳	かき揚げ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	春キャベツのごま和え	山菜うどん		

使用地場産物	わらび・たまねぎ・小松菜	総使用食材数(調味料除く)	17	総使用食材数(調味料含む)	22
		使用地場産物数(特産物除く)	4	総地場産物数(特産物含む)	4

栄養価	エネルギー	647 kcal	マグネシウム	106 mg	ビタミンB2	0.71 mg
	たんぱく質	20.4 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	37 mg
	脂質	13.3 g	亜鉛	2.4 mg	食物繊維	5 g
	脂質	18.5 %	ビタミンA	342 μgRE	食塩相当量	2.1 g
	カルシウム	381 mg	ビタミンB1	0.52 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
わかめごはん	○ 米	70	わかめごはん 洗米して、炊飯する。干わかめを混ぜる。
	干わかめ	2.6	
	牛乳	206	
	かき揚げ	25	
	さつまいも	25	
	ミックスベジタブル	25	
	○ たまねぎ	20	
	竹輪	8	
	小麦粉	10	
	卵	5	
春キャベツのごま和え	油	3	かき揚げ ①さつまいも、たまねぎ・・・せん切り 竹輪・・・細切り ②野菜と竹輪を小麦粉、卵、水で作った衣に絡め、油で揚げる。
	キャベツ	30	
	○ 小松菜	15	
	にんじん	6	
	白ごま	0.8	
	砂糖	0.24	
	濃口しょうゆ	0.8	
	うどん	70	
	○ わらび	20	
	淡口しょうゆ	5	
みりん	3		
煮干し	2		
青ねぎ	5		
水	100		