

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	中学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	たけのこごはん	牛乳	天ぷら	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	じゃことこまつなの炒り煮	すまし汁		

使用地場産物	米・粉茶・こまつな・たまねぎ(木綿豆腐・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ)	総使用食材数(調味料除く)	16	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)	7

栄養価	エネルギー	772 kcal	マグネシウム	99 mg	ビタミンB2	0.5 mg
	たんぱく質	29.1 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	28 mg
	脂質	20.4 g	亜鉛	3.4 mg	食物繊維	3.5 g
	脂質	23.7 %	ビタミンA	291 μgRE	食塩相当量	4.3 g
	カルシウム	449 mg	ビタミンB1	0.67 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
たけのこごはん	○ 米	102	
	たけのこごはんの素	33	
牛乳	牛乳	206	<u>天ぷら</u> ①焼き竹輪…縦半分切る かぼちゃ…1cm弱幅の半月切り ②天ぷら粉と水で衣を作り、竹輪を揚げる方の衣に粉茶を入れる。 ②かぼちゃ、竹輪の順に衣をつけて揚げる。
	焼き竹輪	50	
	かぼちゃ	20	
天ぷら	天ぷら粉	13	
	○ 粉茶	0.5	
じゃこと小松菜の炒り煮	○ こまつな	38	<u>じゃことこまつなの炒り煮</u> ①ちりめんじゃこは熱湯をかける。 ②こまつなはさっとゆでる。 ③ごま油を熱しちりめんじゃこ、こまつなの順にいため、調味料を加えてさらにいためる。
	ちりめんじゃこ	3.8	
	△ こいくちしょうゆ	1.25	
	本みりん	0.6	
すまし汁	ごま油	0.1	<u>すまし汁</u> ①にんじん…せん切り たまねぎ…うす切り えのきたけ…石づきを取り、3cmに切る 糸みつば…根を取り、3cmに切る 木綿豆腐…さいのめ切り ②だしをとる。 ③沸騰した、だしの中に鶏肉(むね)を入れ、にんじん、たまねぎを入れて煮る。 ④木綿豆腐を加え味を調べ、えのきたけ、糸みつば、湯葉(干し)を加えてひと煮立ちさせて火を止める。
	△ 木綿豆腐	30	
	鶏肉(むね)	15	
	○ たまねぎ	20	
	にんじん	5	
	えのきたけ	10	
	糸みつば	5	
	湯葉(干し)	1.5	
	△ うすくちしょうゆ	5	
	だしパック	2.5	
食塩	0.1		