

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	斑鳩町	中学校	夏
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	黒米入り麦ごはん	牛乳	大和丸なすと大和ポークのカレー	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	カリカリサラダ 菜の花ドレッシング		オレンジ	

使用地場産物	米・黒米・大和ポーク・じゃがいも・トマト・大和丸なす・こまつな・キャベツ・なたね油(こいくちしょうゆ)	総使用食材数(調味料除く)	16	総使用食材数(調味料含む)	31
		使用地場産物数(特産物除く)	9	総地場産物数(特産物含む)	10

栄養価	エネルギー	829 kcal	マグネシウム	101 mg	ビタミンB2	0.54 mg
	たんぱく質	25.6 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	69 mg
	脂質	23.8 g	亜鉛	2 mg	食物繊維	6.5 g
	脂質	25.8 %	ビタミンA	161 μgRE	食塩相当量	2.87 g
	カルシウム	388 mg	ビタミンB1	0.91 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
黒米入り麦ごはん	○ 米	88	
	○ 麦	17	
牛乳	○ 黒米	5	
	○ 牛乳	206	
大和丸なすと大和ポークのカレー	○ 大和ポーク	24	大和丸なすと大和ポークのカレー ①かぼちゃ…一口大の乱切り じゃがいも…一口大にさいの目切り トマト…湯むきをし、小さめのさいの目切り 大和丸なす…一口大の乱切り たまねぎ…一口大のくし切り ②油でにんにく・大和ポークを炒め、食塩・こしょうで下味をつける。 ③②に、たまねぎ・トマト・なすの順に加えて炒める。 ④全体に油がまわったら、水とカレールウ以外の調味料を加えて煮る。 ⑤かぼちゃ・じゃがいもを加えて、具材がやわらかくなるまで煮込む。 ⑥具材がやわらかくなったら、カレールウを加えて仕上げる。
	○ おろしにんにく	1.2	
	○ 米ぬか油	2.4	
	○ 白こしょう	0.01	
	○ 食塩	0.1	
	○ かぼちゃ	24	
	○ じゃがいも	24	
	○ トマト	24	
	○ 大和丸なす	24	
	○ たまねぎ	18	
	○ ぶどう酒(赤)	4	
	○ ローリエ(月桂樹)	0.01	
	○ ウスターソース	1.2	
	○ りんごピューレ	0.6	
	○ バーモンドカレー	6	
	○ ジャワカレー	9	
	○ 水	80	
カリカリサラダ 菜の花ドレッシング	○ こまつな	36	カリカリサラダ 菜の花ドレッシング ①こまつな…2cm幅に切る キャベツ…2×3cm程度の短冊切り スイートコーン(冷凍)…異物を確認したのち、解凍しておく ②それぞれの野菜をボイルし、冷ましておく。 ③ちりめんじゃこはなたね油(1g)で、カリカリに炒っておく。 ごまはから煎りしておく。 ④こいくちしょうゆ等の調味料を鍋で煮立たせ、ドレッシングを作っておく。 ⑤野菜・ごま・カリカリじゃこ(2/3)・ドレッシングを和える。 ⑥配缶したあと、上から残りのカリカリじゃこ(1/3)のをせて完成。
	○ キャベツ	12	
	○ スイートコーン(冷凍)	6	
	○ ちりめんじゃこ	6	
	○ なたね油	1	
	○ いりごま	1.2	
	△ こいくちしょうゆ	3.1	
	○ 穀物酢	1.2	
	○ 三温糖	1.1	
	○ なたね油	1.8	
○ 食塩	0.12		
オレンジ	○ オレンジ	60	オレンジ ①流水で3回洗いをしたのち、SSVで消毒をし、流水できれいに洗う。 ②1/4にカットして配缶する。
	○ SSV	8	
	○ 水	72	