

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	東宇陀	中学校	夏
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	チキンの香草焼きトマトみそソースかけ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	じゃこまんがんじ	小松菜のすまし	ゆずゼリー	

使用地場産物	米・こまつな・たまねぎ・トマト・ししとう(万願寺とうがらし)・ゆず果汁(米みそ(甘))	総使用食材数(調味料除く)	14	総使用食材数(調味料含む)	25
		使用地場産物数(特産物除く)	6	総地場産物数(特産物含む)	7

栄養価	エネルギー	767 kcal	マグネシウム	89 mg	ビタミンB2	0.56 mg
	たんぱく質	32.9 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	44 mg
	脂質	17.9 g	亜鉛	3.7 mg	食物繊維	3.7 g
	脂質	21 %	ビタミンA	185 μgRE	食塩相当量	2.8 g
	カルシウム	359 mg	ビタミンB1	0.55 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	○ 米	100	
	水	150	
牛乳	牛乳	206	チキンの香草焼きトマトみそソースかけ
	鶏肉	50	①鶏肉に食塩、粉バジルをふり、下味をつけておく。
	食塩	0.1	②①をオーブンで焼き温度確認する。(コンビ180℃、スチーム8、15分)
	粉バジル	0.02	③トマトを酸味がとぶまで煮込み、三温糖、みそを加えてしっかりと混ぜ合わせる。
じゃこまんがんじ	○ トマト	30	④②に③をかけて配缶する。
	△ 米みそ(甘)	4	
	三温糖	1.5	
	○ ししとう(万願寺とうがらし)	45	じゃこまんがんじ
小松菜のすまし	ちりめんじゃこ	5	①ししとう(万願寺とうがらし)…せん切り(長いものは半分に切る)
	さつまあげ	15	さつまあげ…短冊切り
	いりごま	0.5	②ごま油を熱し、ししとうがらしを炒め酒をふる。
	ごま油	0.3	③ちりめんじゃこを加えさらに炒める。
	清酒	1	④三温糖、こいくちしょうゆで調味し、平天を加える。
	三温糖	1	⑤いりごまを加え仕上げる。
	こいくちしょうゆ	2.5	
	○ こまつな	15	小松菜のすまし
	焼きふ(豆ふ)	5	①こまつな…2cm長切り下ゆで
	かまぼこ	10	焼きふ(豆ふ)…もどしておく
○ たまねぎ	50	かまぼこ…いちよう切り	
かつおだし	2.5	たまねぎ…うす切り	
食塩	0.2	②かつおだしでだしをとる。	
みりん	2.5	③だし汁をわかし、たまねぎを入れる。	
うすくちしょうゆ	4	④食塩、みりん、うすくちしょうゆで調味し、焼きふ(豆ふ)、かまぼこを加える。	
水	180	⑤こまつなを加え仕上げる。	
ゆずゼリー	○ ゆず果汁	2	
	ゼラチン	0.7	ゆずゼリー
	グラニュー糖	7	①水とグラニュー糖を合わせて煮立たせ、ゆず果汁を入れる。
	水	40	②火を消してから、ゼラチンをふりいれてよく溶かす。 ③②を容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。