

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)

葛城	ブロック	河合町	中学校	秋
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	里芋の炊き込みごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き～柿のソース～	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	大和まなのお浸し	厚揚げの味噌汁	あきない団子に秋あり	

使用地場産物	さといも・豚肉・かき・大和まな・ぶなしめじ・いりごま・だいこん・葉ねぎ・さつまいも・(油揚げ・うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ・生揚げ・米みそ(淡))	総使用食材数(調味料除く)	22	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)	14

栄養価	エネルギー	825 kcal	マグネシウム	122 mg	ビタミンB2	0.58 mg
	たんぱく質	29.8 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	47 mg
	脂質	20.8 g	亜鉛	4.8 mg	食物繊維	6.9 g
	脂質	22.6 %	ビタミンA	369 μgRE	食塩相当量	3.3 g
	カルシウム	466 mg	ビタミンB1	0.91 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方		
里芋の炊き込みごはん	アルファ化米	85	<u>里芋の炊き込みごはん</u> ①さといも…いちよう切り にんじん…せん切り 油揚げ…油抜きをして短冊切り ひじき…もどしておく ②釜に分量の水を入れ、煮えにくい食材から加えて煮る。 ③水分量を調整しながら調味する。 ④アルファ化米を加え7分炊き火を止める。 ⑤20分以上蒸らす。		
	○ さといも	25			
	にんじん	9			
	△ 油揚げ	4			
	ひじき	0.25			
	清酒	3			
	△ うすくちしょうゆ	3			
	本みりん	2			
	だしの素	0.3			
	牛乳	206			
豚肉の生姜焼き～柿のソース～	○ 豚肉(もも赤肉)	40	<u>豚肉の生姜焼き～柿のソース～</u> ①かき…いちよう切り たまねぎ…くし切り ②豚肉にこいくちしょうゆと清酒で下味をつけておく。 ③分量の半分のかきとおろししょうがをあわせておく。 ④豚肉を炒め、野菜を加えてさらに炒める。 ⑤かきを加え、調味する。		
	○ かき	15			
	たまねぎ	45			
	さやいんげん(冷凍)	6.5			
	おろししょうが	0.65			
	清酒	1.2			
	△ こいくちしょうゆ	3.5			
	本みりん	0.5			
	米ぬか油	1			
	大和まなのお浸し	○ 大和まな		35	<u>大和まなのお浸し</u> ①大和まな…3cm幅 ぶなしめじ…小房にわけ ②食材をゆでる。 ③冷却する。 ④いりごまをから煎りする。 ⑤冷却した食材を調味し、いりごまを加える。
○ ぶなしめじ		8			
しらす干し		6.5			
○ いりごま		0.65			
※ こいくちしょうゆ		1.5			
△ 生揚げ		25			
○ だいこん		15			
にんじん		15			
たまねぎ		25			
○ 葉ねぎ		5			
厚揚げの味噌汁	乾燥わかめ	0.4	<u>厚揚げの味噌汁</u> ①生揚げ…1.5cm角 たまねぎ…スライス 乾燥わかめ…水で戻す だいこん、にんじん…いちよう切り 葉ねぎ…小口切り ②釜にだしをとる。 ③煮えにくい食材から順に煮る。 ④調味して仕上げる。		
	△ 米みそ(淡)	9			
	うるめ節	2.5			
	あきない団子に秋あり	あきない団子		20	<u>あきない団子に秋あり</u> ①デザートカップに団子を配食する。 ②さつまいも…サイコロ切り ③さつまいもを素揚げする。 ④調味料を煮てタレを作る。 ⑤①のカップにタレ、いりごま(黒)をからめたさつまいもを加える。
		○ さつまいも		25	
		いりごま(黒)		1.5	
		米ぬか油		2	
		※ こいくちしょうゆ		2.5	
		三温糖		2.5	
		本みりん		2	