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	明日香村	中学校	秋

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	さつまいも入り黒米ごはん	牛乳	さんまのすだちしょうゆかけ
	④副菜	⑤汁	⑥その他（果物・デザート等）
	千草和え	根菜汁	みかん

使用地場産物	米・黒米・さつまいも・すだち・大和まな・にんじん・葉ねぎ・みかん（油揚げ・米みそ（淡）・うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ）	総使用食材数（調味料除く）	20	総使用食材数（調味料含む）	31
		使用地場産物数（特産物除く）	8	総地場産物数（特産物含む）	12

栄養価						
	エネルギー	905 kcal	マグネシウム	122 mg	ビタミンB2	0.64 mg
	たんぱく質	31.9 g	鉄	4.1 mg	ビタミンC	54 mg
	脂質	33.1 g	亜鉛	3.7 mg	食物繊維	5.9 g
	脂質	32.9 %	ビタミンA	461 μgRE	食塩相当量	3.2 g
	カルシウム	402 mg	ビタミンB1	0.62 mg		

献立		材料名	分量（g）	作り方
さつまいも入り黒米ごはん	○	米	85.5	さつまいも入り黒米ごはん
	○	古代米（黒米）	4.5	①さつまいも・・・一口大に切り、水につけておく。
	○	さつまいも	36	②米と黒米を洗い、水と塩、さつまいもを加え炊く。
		塩	0.7	
牛乳		牛乳	206	
さんまのすだちしょうゆかけ		さんま	60	さんまのすだちしょうゆかけ
		じゃがいもでん粉	10.8	①さんまの開きにじゃがいもでん粉をつけ、油で揚げる。
		大豆油	5	②すだちを絞って、果汁をとる。調味料と水を加え煮立てて、最後にすだち果汁を
		穀物酢	1.8	加える。
	○	すだち果汁	1.8	③揚げたさんまにすだちじょうゆをかける。
	△	こいくちしょうゆ	3.6	
		三温糖	6	
		水	2.4	
千草和え	○	大和まな	36	千草和え
		ロースハム	9.6	①大和まな・・・ざく切り
		りょくとうもやし	12	にんじん・・・せん切り
	○	にんじん	6	えのきたけ・・ざく切り
		えのきたけ	8.5	ロースハム・・短冊切り
		いりごま	1	いりごま・・・かるく炒ってすりつぶす
		上白糖	1	②野菜を塩ゆでし、さまして水気を絞る。ロースハムは、蒸してさます。
	△	うすくちしょうゆ	1.2	③野菜とハムに混ぜ合わせた調味料を加え、仕上げにいりごまとごま油をふる。
		ごま油	0.4	
根菜汁		ごぼう	12	根菜汁
	※	にんじん	10	①ごぼう・・・ささがき
		れんこん	6	にんじん・・・いちょぅ切り
	△	油揚げ	6	れんこん・・・いちょう切り
		切干しだいこん	1.4	さといも・・・一口大に切る
		さといも	20	油揚げ・・・短冊切りにし、油抜きする。
	○	葉ねぎ	3	切干しだいこん・・水でもどす
	△	米みそ（淡）	9.6	葉ねぎ・・・・小口切り
		かつお節	1.8	②だし昆布とかつお節でだしをとる。
		だし昆布	0.5	③煮えにくい材料から順に煮る。
		水	140	④煮えたらだしの一部で溶いたみそを入れる。
みかん	○	みかん	80	⑤味を調え葉ねぎを加え、仕上げる。