

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	橿原市	小学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	鶏肉のレモンじょうゆ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	白菜のごま和え	天の香久山汁	いちご(あすカルビー)	

使用地場産物	米・白菜・生しいたけ・ほうれん草・こまつな・(ふしそうめん)・いちご	総使用食材数(調味料除く)	18	総使用食材数(調味料含む)	26
		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	681 kcal	マグネシウム	97 mg	ビタミンB2	0.53 mg
	たんぱく質	27.9 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	45 mg
	脂質	19.4 g	亜鉛	4 mg	食物繊維	3.6 g
	脂質	25.6 %	ビタミンA	353 μgRE	食塩相当量	1.7 g
	カルシウム	345 mg	ビタミンB1	0.46 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	○ 米	80	
	牛乳	206	
鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉(もも)	60	<u>鶏肉のレモンじょうゆ</u>
	じゃがいもでん粉	6	①鶏肉は一人30gを2個付けとし、じゃがいもでん粉をまぶして油で揚げる。
	なたね油	6	②調味料を煮立たせ、レモンじょうゆダレをつくり、揚げた鶏肉をからめる。
	三温糖	3	
	うすくちしょうゆ	2.5	
	レモン果汁	2	
白菜のごま和え	○ 白菜	40	<u>白菜のごま和え</u>
	切干し大根	1.5	①白菜…2センチ幅のざく切り
	ひじき	0.3	切干し大根…水で戻して3センチくらいの長さに切る
	○ ほうれんそう	10	ひじき…洗って戻す
	三温糖	1	ほうれんそう…3センチ長さに切る
天の香久山汁	こいくちしょうゆ	2	②湯をわかし、順にゆでる。水にとってさまし、水気をしぼる。
	すりごま	1.5	③和え衣を作り、和える。
	油揚げ	5	<u>天の香久山汁</u>
	かまぼこ	5	①油揚げ…短冊に切って油抜き
	にんじん	7	かまぼこ…縦半分にして薄切り
	たまねぎ	30	にんじん…短冊切り
	○ 生しいたけ	5	たまねぎ…1/4にして薄切り
	△ ふしそうめん	5	生しいたけ…薄切り
	○ こまつな	15	こまつな…2センチくらいにざく切り
	しょうが	0.7	しょうが…おろす
いちご	だしパック	4	②だしパックでだしをとる。
	うすくちしょうゆ	1.5	③煮えにくい材料から順に煮る。
	本みりん	1	④ふしそうめん、生姜を入れ、調味する。
	水	110	⑤こまつなを加え、仕上げる。
	○ いちご	30	