

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	天理市	小学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ちらしずし	牛乳	にしんの甘露煮	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	すみそ和え	ゆばいりすまし	いちご	

使用地場産物	米・鶏卵・ほうれんそう・キャベツ・いちご (木綿豆腐・うすくちしょうゆ・くずでん粉)	総使用食材数 (調味料除く)	19	総使用食材数 (調味料含む)	26
		使用地場産物数 (特産物除く)	5	総地場産物数 (特産物含む)	8

栄養価	エネルギー	640 kcal	マグネシウム	112 mg	ビタミンB2	0.58 mg
	たんぱく質	26.8 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	35 mg
	脂質	17.5 g	亜鉛	3 mg	食物繊維	3.6 g
	脂質	24.6 %	ビタミンA	225 μgRE	食塩相当量	3 g
	カルシウム	355 mg	ビタミンB1	0.5 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
ちらしずし (いりたまご)	○ 米	72	<b>ちらしずし</b> ①ちらしずしの素を加えて、すめしを炊く。 ②ほうれんそうは、ゆでて、2センチに切る。 ③溶いた鶏卵の中に、だし、うすくちしょうゆ、でん粉を加えて混ぜる。 ④鍋に油を熱して、③を入れ炒り卵を作り、②を加えて仕上げる。 ⑤①を食器に盛り分け、上に④をのせる。
	ちらしずしの素	24	
	○ 鶏卵	30	
	顆粒和風だし	0.15	
	△ うすくちしょうゆ	0.75	
	水	4	
	じゃがいも澱粉	0.15	
	米ぬか油	0.4	
	○ ほうれんそう	3	
	牛乳	206	
にしんの甘露煮	にしんの甘露煮	25	<b>にしんの甘露煮</b> ①真空パックのまま、ボイルして仕上げる。
	○ キャベツ	32	
	乾燥わかめ	0.5	
	菜の花(冷凍)	8	
すみそ和え	米みそ(甘)	6	<b>すみそ和え</b> ①キャベツ…短冊切り 乾燥わかめ…さっとゆでてもどす 菜の花…解凍する ②キャベツ・菜の花をゆで、よくさましてからしっかり絞る。 ③調味料をよく混ぜ合わせて、材料を和えて仕上げる。
	米酢	4	
	上白糖	1.5	
	鶏肉(むね)	12	
ゆばいりすまし	△ 木綿豆腐	24	<b>ゆばいりすまし</b> ①たまねぎ…うす切り にんじん…せん切り えのきたけ…3センチに切る 糸みつば…2センチに切る 木綿豆腐…サイコロに切る ②だしパックでだしをとる。 ③煮えにくい材料から順に煮る。 ④味を調べ、湯葉とみつばを加え、沸騰させて仕上げる。
	湯葉(干し)	1	
	たまねぎ	16	
	えのきたけ	8	
	にんじん	4	
	糸みつば	4	
	だしパック	2	
	※ うすくちしょうゆ	2	
	△ くずでん粉	1	
	いちご	○ いちご	