

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)

第6回学校給食献立コンテスト 地産地消費献立

吉野・内吉野	ブロック	東吉野村	小学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	麦ごはん	牛乳	ひよしひろうす	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	こまつなとじゃこのサラダ	にゅうめん	ほうじ茶プリン	

使用地場産物	米・木綿豆腐・キャベツ・こまつな・葉ねぎ・ぶなしめじ だいこん・せん茶・ほうじ茶・(そうめん)	総使用食材数 (調味料除く)	26	総使用食材数 (調味料含む)	37
		使用地場産物数 (特産物除く)	9	総地場産物数 (特産物含む)	10

栄養価	エネルギー	730 kcal	マグネシウム	179 mg	ビタミンB2	0.56 mg
	たんぱく質	27.4 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	31 mg
	脂質	25.5 g	亜鉛	3.1 mg	食物繊維	5.6 g
	脂質	31.4 %	ビタミンA	250 μgRE	食塩相当量	2.2 g
	カルシウム	463 mg	ビタミンB1	0.59 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○ 米	67.5	
	○ 麦	7.5	
牛乳	○ 牛乳	206	
ひよしひろうす	○ 木綿豆腐	70	ひよしひろうす
	○ ひじき	0.3	①豆腐は重石を置いて1.5時間水切りする。ひじきと乾しいたけはもどしてゆでる。
	○ にんじん	6.5	②にんじん…みじん切りにしてゆで、冷却する
	○ 乾しいたけ	0.5	乾しいたけ…1cm幅に切る
	○ えだまめ(冷凍)	6	えだまめ(冷凍)…流水解凍し洗浄後、下ゆでして冷却する
	○ せん茶	0.42	せん茶…きざむ
	○ いらごま	0.4	③木綿豆腐を泡だて器などでつぶす。
	○ 鶏卵	4	④鶏卵と調味料類を加えて混ぜる。
	○ じゃがいもでん粉	5.5	⑤ひじき、にんじん、しいたけ、えだまめ、せん茶、ごまを混ぜ合わせる。
	○ 清酒	0.5	⑥じゃがいもでん粉を固さを調節しながら加え、丸めて成形する。(1人2個)
	○ 本みりん	1	⑦きつね色になるまで揚げる。
	○ こいくちしょうゆ	1.3	
	○ 食塩	0.3	
	○ 顆粒和風だし	0.3	
	○ なたね油	8	
こまつなとじゃこのサラダ	○ こまつな	30	こまつなとじゃこのサラダ
	○ キャベツ	15	①調味料、いらごま、すりごま、水を混ぜ、加熱してドレッシングをつくり、冷却する。
	○ スイートコーン(冷凍)	5	②こまつな…3cm幅に切る
	○ ちりめんじゃこ	2	キャベツ…せん切り
	○ 清酒	0.5	スイートコーン(冷凍)…流水解凍して洗う
	○ すりごま	0.5	ちりめんじゃこ…清酒をまぶす
	○ いらごま	0.5	③ちりめんじゃこをカリッと作るまで水分をとばしながら炒め、冷却する。
	○ 三温糖	0.8	④こまつな、キャベツ、スイートコーンをボイルして冷却する。
	○ 清酒	0.7	⑤ちりめんじゃこを加え、①のドレッシングで和える。
	○ こいくちしょうゆ	1.6	
	○ 水	0.4	にゅうめん
にゅうめん	○ 鶏肉(むね)	12	①たまねぎ…うす切り
	○ しょうが	0.1	だいこん…いちよう切り
	△ そうめん	8	葉ねぎ…ななめ切り
	○ ぶなしめじ	10	ぶなしめじ…小房に分ける
	○ たまねぎ	20	そうめん…ゆでて、流水で冷却する
	○ 葉ねぎ	5	しょうが…すりおろす
	○ だいこん	15	②かつお節とだし昆布でだしをとる。
	○ 本みりん	2	③鶏肉をしょうがと一緒に炒める。たまねぎを加えてさらに炒める。
	○ うすくちしょうゆ	3.8	④②とだいこん、しめじを加えて煮る。
	○ かつお節	3.3	⑤そうめん、ねぎを入れて煮立たせ、調味料を加えて仕上げる。
	○ だし昆布	0.7	ほうじ茶プリン
ほうじ茶プリン	○ ほうじ茶	2	①ゼラチン(粉)を水(分量外)でふやかしておく。
	○ 水	30	②ほうじ茶を沸騰した湯で煮出し、抽出液をつくる。
	○ 牛乳	45	③鍋に牛乳、上白糖を入れて溶けるまで加熱する。②を加えて混ぜる。
	○ 上白糖	5	④温度を80℃程度に調節してゼラチンを入れ、溶かしてカップに分け入れ、
	○ ゼラチン	1.3	冷やし固める。