

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	安堵町	小学校	夏
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	梅ちりごはん	牛乳	赤魚の花火焼き	
	④副菜	⑤汁		⑥その他(果物・デザート等)
	オクラのおかかあえ	冷やしそうめん	七夕ゼリー	

使用 地場産物	米・葉ねぎ・たまねぎ (そうめん・こいくちしょうゆ)	総使用食材数 (調味料除く)	18	総使用食材数 (調味料含む)	23
		使用地場産物 数(特産物除く)	3	総地場産物数 (特産物含む)	5

栄養価	エネルギー	638 kcal	マグネシウム	86 mg	ビタミンB2	0.45 mg
	たんぱく質	26.5 g	鉄	2.25 mg	ビタミンC	35 mg
	脂質	14.5 g	亜鉛	3 mg	食物繊維	4.5 g
	脂質	20 %	ビタミンA	142 μgRE	食塩相当量	2.48 g
	カルシウム	391 mg	ビタミンB1	0.48 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
梅ちりごはん	○ 米	75	<u>梅ちりごはん</u> ごはんに梅ちりをふりかけて混ぜ合わせる。
	梅ちり	3	
牛乳	牛乳	206	<u>冷やしそうめん</u> ①葉ねぎ…小口切り しょうが…すりおろす ②味付けしいたけに、水(分量外)を加えて煮てもどし、葉ねぎとしょうがも加えて加熱する。 ③そうめんをゆがいて水冷し、水気をきる。 ④そうめんを食缶に配食する。 ⑤水、めんつゆ(10倍濃縮)とごまを合わせて食缶に配食し、氷を加える。
	冷やしそうめん	16	
赤魚の花火風焼き	○ 葉ねぎ	5	<u>赤魚の花火焼き</u> ①赤魚に塩・こしょう、白ワインで下味をつけておく。 ②①にパン粉をまぶす。 ③②をアルミカップに1個ずつ入れてオーブンで焼く。 ④みじん切りにした野菜とチーズを上からのせ、再度焼く。
	いりごま	0.5	
	しょうが	1	
	水(ペットボトル)	90	
	氷	30	
	めんつゆ(10倍濃縮)	10	
	味つけしいたけ(スライス)	1	
	赤魚切り身	50	
	食塩	0.1	
	こしょう	0.01	
オクラのおかかあえ	○ たまねぎ	10	<u>オクラのおかかあえ</u> ①オクラ…3mm幅にカット ②オクラをゆがいて、冷却する。 ③しょうゆ、かつお節で調味する。
	青ピーマン	4	
	黄ピーマン	4	
	赤ピーマン	8	
	パン粉	4	
	ピザ用チーズ	10	
	アルミカップ	1	
	オクラ	25	
	かつお節	0.3	
	七夕ゼリー	40	