

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	梅ちりごはん
	梅ちり	3	ごはんに梅ちりをふりかけて混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
冷やしそうめん	△ そうめん	16	冷やしそうめん
	○ 葉ねぎ	5	①葉ねぎ…小口切り
	いりごま	0.5	しょうが…すりおろす
	しょうが	1	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
	水(ペットボトル)	90	加えて加熱する。
	氷	30	③そうめんをゆがいて水冷し、水気をきる。
	めんつゆ(10倍濃縮)	10	④そうめんを食缶に配食する。
赤魚の花火風焼き	味つけしいたけ(スライス)	1	⑤水、めんつゆ、②ごまを合わせて食缶に配食し、氷を加える。
	赤魚切り身	50	赤魚の花火焼き
	食塩	0.1	①赤魚に塩・こしょう、白ワインで下味をつけておく。
	こしょう	0.01	②①にパン粉をまぶす。
	ぶどう酒(白)	1	③②をアルミカップに1個ずつ入れてオーブンで焼く。
	○ たまねぎ	10	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。
	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	
オクラのおかかあえ	オクラ	25	オクラのおかかあえ
	かつお節	0.3	①オクラ…3mm幅にカット
	△ こいくちしょうゆ	1	②オクラをゆがいて、冷却する。
七夕ゼリー	七夕ゼリー	40	③しょうゆ、かつお節で調味する。