

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 創意工夫賞献立

奈良	ブロック	奈良西養護学校	中学校	夏
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	とうもろこしごはん	牛乳	揚げ野菜の肉味噌かけ	
	④副菜	⑤汁		⑥その他(果物・デザート等)
	きゅうりとツナのゴマネーズサラダ	けんちん汁		

使用 地場産物	米・なす・水煮大豆 (こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・木綿豆腐・油揚げ)	総使用食材数 (調味料除く)	16	総使用食材数 (調味料含む)	25
		使用地場産物 数(特産物除く)	3	総地場産物数 (特産物含む)	7

栄養価	エネルギー	832 kcal	マグネシウム	144 mg	ビタミンB2	0.6 mg
	たんぱく質	30.4 g	鉄	3.76 mg	ビタミンC	41 mg
	脂質	30 g	亜鉛	4.9 mg	食物繊維	7.7 g
	脂質	32.5 %	ビタミンA	350 μgRE	食塩相当量	2.5 g
	カルシウム	431 mg	ビタミンB1	0.72 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
とうもろこしごはん	○ 米	90	とうもろこしごはん
	スイトコーン(未熟種子、生)	25	①とうもろこし…皮をむいて実を包丁で削ぐ
	清酒	2	②米、調味料、とうもろこしの実、とうもろこしの芯も一緒に炊飯器で炊く。
	昆布だし	2	③炊きあがったら、芯を取り除いて混ぜ合わせる。
	食塩	0.3	
牛乳 揚げ野菜の肉味噌かけ	牛乳	206	
	牛肉(もも)	30	揚げ野菜の肉味噌かけ
	清酒	1	①しょうが…すりおろす
	△ こいくちしょうゆ	1	にんじん…せん切り
	しょうが	0.7	なす…大きめのいちょう切り
	にんじん	15	かぼちゃ…2cmぐらいの角切り
	本みりん	2.5	②牛肉に清酒とこいくちしょうゆ、しょうがで下味をつける。
	三温糖	2.5	③にんじんはスチームコンベクションで蒸す。
	※ こいくちしょうゆ	1.7	④②を炒める。さらに調味料で味付けて、にんじんを加える。
	米みそ(赤)	3	⑤牛肉の温度が上がったら、ごまを加える。
いりごま	2	⑥なす、かぼちゃは油で素揚げする。	
きゅうりとツナの ゴマネーズサラダ	○ なす	50	⑦素揚げした野菜の上に肉味噌をかけて配缶する。
	かぼちゃ	40	
	米ぬか油	5	
	きゅうり	35	きゅうりとツナのゴマネーズサラダ
	ピーマン	10	①きゅうり…輪切り
	まぐろ油漬け	10	ピーマン…1/2にカットし、せん切り
	○ 水煮大豆(県産・ドライ)	10	水煮大豆…袋から出す
	マヨネーズ	3.5	②きゅうりとピーマンはスチームコンベクションで蒸して、冷却機で冷却する。
	三温糖	1.8	③きゅうりとピーマン、まぐろ油漬け、水煮大豆と合わせた調味料、すりごまを和える。
	※ こいくちしょうゆ	2	
けんちん汁	すりごま	1.5	
	△ 木綿豆腐	45	けんちん汁
	△ 油揚げ	2	①木綿豆腐…2cm角のうす切り
	乾しいたけ	0.7	油揚げ…油ぬきし、0.5cm幅の短冊切り
	にんじん	10	乾しいたけ…水でもどして、ざく切りにする
	だいこん	15	だいこん、にんじん…いちょう切り
	ごぼう	15	ごぼう…ささがき
	こまつな(冷凍)	15	こまつな…2cm位に切る
	△ うすくちしょうゆ	3.5	②だしをとる。
	食塩	0.1	③煮えにくい材料から順に煮る。
だしパック	1	④調味料を加えて味を調える。	
昆布だし	1		