

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14回全国学校給食甲子園® 準優勝献立

第6回学校給食献立コンテスト 最終選抜献立

桜井	ブロック	宇陀市	中学校	秋
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	さつまいも入り大和茶飯	牛乳	宇陀の牛と宇陀金ごぼうのハンバーグ 大和の柿ソース	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	きらずのたいたん	黒豆煮麺	大和の柿	

使用 地場産物	米・さつまいも・ほうじ茶・宇陀牛・大和ポーク・宇陀金ごぼう にんじん・たまねぎ・黒大豆・吉野葛・柿・大和まな おから・乾しいたけ・大和太ねぎ・水菜 (奈良漬・大和当帰葉ハーブ・黒豆煮麺・こんにやく)	総使用食材数 (調味料除く)	28	総使用食材数 (調味料含む)	37
		使用地場産物 数(特産物除く)	16	総地場産物数 (特産物含む)	20

栄養価	エネルギー	862 kcal	マグネシウム	129 mg	ビタミンB2	0.67 mg
	たんぱく質	33.1 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	72 mg
	脂質	26.5 g	亜鉛	6 mg	食物繊維	10.1 g
	脂質	28 %	ビタミンA	322 μgRE	食塩相当量	2.3 g
	カルシウム	411 mg	ビタミンB1	0.65 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
さつまいも入り大和茶飯	○ 米	76	さつまいも入り大和茶飯	
	○ さつまいも	40	①さつまいもは1.5センチ角に切る。	
	○ ほうじ茶(抽出液)	117	②ほうじ茶を濃い目に煮出し、さましておく。	
	食塩	0.2	③米とさつまいも、ほうじ茶、塩を加え炊飯する。	
	牛乳	206		
	宇陀の牛と宇陀金ごぼうのハンバーグ	○ 宇陀の牛(ひき肉)	39	宇陀の牛と宇陀金ごぼうのハンバーグ
		○ 大和ポーク(ひき肉)	6.5	①宇陀金ごぼう…みじん切り にんじん、たまねぎ…みじん切り
		○ 宇陀金ごぼう	13	ひじき…もどす 奈良漬…粗みじん切り
		○ にんじん	10	②炒り大豆に熱湯を加え、もどしておく
		○ たまねぎ	31	③鍋に油を引き、宇陀金ごぼうを炒める。清酒を加え炒め、
		なたね油	0.5	にんじん・たまねぎを炒める。鍋から取り出し、さましておく。
		○ いら大豆(黒大豆)	10	④牛ひき肉と豚ひき肉を良く混ぜる。
		ひじき	1	当帰葉ハーブを加え、混ぜ合わせる。
		△ 奈良漬	6.5	コンソメ・清酒・水・無調整豆乳を加え練る。
		△ 大和当帰葉ハーブ	0.15	⑤さめた③とひじき 大豆 奈良漬を混ぜ込む
清酒		2.6	⑥吉野葛を加えよく混ぜ、等分に分ける。	
コンソメ		0.08	⑤スチームコンベクションオープン・コンビモードで焼く。	
水		5		
豆乳		5		
○ 吉野葛		0.8		
きらずのたいたん	○ かき	8.3	柿ソース	
	水	5	①柿…粗みじん切り	
	白ワイン	2	②鍋に柿、水、白ワイン、砂糖を加え、さっと煮る。仕上げにレモン果汁	
	レモン果汁	2.5	を加える。	
	上白糖	1		
	○ おから	13	きらずのたいたん	
	※ にんじん	5	①にんじん…短冊切り 大和まな…1cm こんにやく…短冊切り	
	○ 大和まな	20	油揚げ…短冊切り 乾しいたけ…もどして短冊切り さば…ほぐす	
	△ こんにやく	4	②大和まな・こんにやくを下ゆでする。大和まなは軽く絞っておく。	
	油揚げ	4	油揚げは油ぬきしておく。	
	○ 乾しいたけ	0.65	③鍋にさばを加え、乾煎りする。	
	さば水煮	6.5	④③に乾しいたけと、分量の水(しいたけのもどし汁を含む)と調味料を加え煮る。	
	砂糖	2	⑤煮立ったら、油揚げとおからを加え煮る。	
	うすくちしょうゆ	2	⑥煮汁が少なくなってきたら、にんじんを加え煮る。	
	顆粒和風だし	0.42	⑦完成直前にゆでておいた大和まなを加え仕上げる。	
みりん	2.34			
清酒	0.65			
水(戻し汁含む)	100			
黒豆煮麺	△ 黒豆そうめん	6.5	黒豆煮麺	
	大和牛	13	①牛肉…3cm幅 乾しいたけ…もどして2mm幅に切る	
	※ 乾しいたけ	1.3	たまねぎ…半分は切って3ミリ幅に切る 大和太ねぎ…1cm幅の小口切り	
	※ にんじん	10	みずな…3cm長さに切り、ゆでしておく 黒豆そうめん…硬めにゆでる。	
	※ たまねぎ	10	③鍋に分量の水を入れ、だしパックと煮干を加えだしをとる。	
	○ 大和太ねぎ	6.5	④たまねぎ、乾しいたけ、分量の水(もどし汁も含む)、液体昆布だし、	
	○ みずな	6.5	うすくちしょうゆを加える。	
	煮干し	0.65	⑤別の鍋で牛肉を炒め、④に加える。にんじんと大和太ねぎを加える。	
	うすくちしょうゆ	4	⑥水溶き吉野葛でとろみをつけ、黒豆そうめんのみずなを加える。	
	清酒	2.6	(煮干はとりださない)	
	だしパック	2		
	液体昆布だし	0.3		
	※ 吉野葛	0.8		
	水	166		
	大和の柿	※ かき(カットフルーツ)	50	