

2019 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)

葛城	ブロック	香芝市	小学校	秋
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	きのこごはん	牛乳	豚肉と冬瓜の利休煮	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	ブロッコリーかつお和え	うち豆のみそ汁		

使用地場産物	米・まいたけ・ぶなしめじ・豚肉・さつまいも・葉ねぎ・(かしば香るみそ)	総使用食材数(調味料除く)	18	総使用食材数(調味料含む)	28
		使用地場産物数(特産物除く)	6	総地場産物数(特産物含む)	7

栄養価	エネルギー	694 kcal	マグネシウム	102 mg	ビタミンB2	0.61 mg
	たんぱく質	24.6 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	63 mg
	脂質	26.8 g	亜鉛	3.5 mg	食物繊維	5.4 g
	脂質	34.7 %	ビタミンA	163 μgRE	食塩相当量	2.8 g
	カルシウム	368 mg	ビタミンB1	0.8 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
きのこごはん	○ 米	70	<u>きのこごはん</u> ①洗米する。 ②さかなの節でだしをとり、さます。 ③まいたけ…ほぐす ぶなしめじ…石づきをとりほぐす えのきたけ…石づきをとり、適宜カットする 乾しいたけ…もどす 油揚げ…短冊切りし、熱湯をかけ油抜き ④①に②のさまただしと③の具を入れ調味し、炊飯する。	
	油揚げ	5		
	○ まいたけ	10		
	○ ぶなしめじ	5		
	えのきたけ	3		
	乾しいたけ	0.5		
	さかなの節	2		
	清酒	3		
	うすくちしょうゆ	5		
	本みりん	1		
	牛乳	206		
	豚肉と冬瓜の利休煮	○ 豚肉(もも)		35
		とうがん		30
	にんじん	8		
	米ぬか油	0.2		
	清酒	0.5		
	本みりん	0.5		
	こいくちしょうゆ	2		
	三温糖	2		
	だしパック	0.5		
	煮干し	0.1		
	いりごま	2		
	水	5		
ブロッコリーのかつお和え	ブロッコリー	30	<u>ブロッコリーのかつお和え</u> ①かつお節…乾煎り ブロッコリー…小房に分け、ゆがく ③ブロッコリーを炒め、調味し、かつお節をまぶす。	
	かつお節	0.5		
	三温糖	0.3		
	こいくちしょうゆ	1		
うち豆のみそ汁	うち豆	3	<u>うち豆のみそ汁</u> ①だしパック・煮干しでだしをとり。 ②さつまいも…1cm幅のいちょう切り だいこん…いちょう切り たまねぎ…半分に切り5ミリ幅にスライス 葉ねぎ…小口切り ③煮えにくい野菜から煮ていく。うち豆はそのまま加える。 ④材料が煮えたら、みそで調味し、最後に葉ねぎを入れ再加熱する。	
	○ さつまいも	20		
	だいこん	20		
	たまねぎ	20		
	○ 葉ねぎ	6		
	△ かしば香るみそ(米・豆)	9		
	だしパック	2		
	煮干し	0.5		
	水	130		