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)

第6回学校給食献立コンテスト 最優秀賞献立

桜井	ブロック			宇陀市	中学校	冬	
	①主食	②牛乳		③主菜			
村立中容	お祝い鯖ごはん	, 牛乳 宇陀		会ごぼうと大和当帰の松風焼き			
献立内容	4副菜	⑤汁		⑥その他(果物	勿・デザート等)		
	柿なます	宇陀のお雑煮		3雑煮 黒豆きな粉			

使用	米・黒大豆・大和いも・宇陀金ごぼう・さといも 吉野葛・だいこん・奈良の干しがき・きんときにんじん	総使用食材数 (調味料除く)	25	総使用食材数 (調味料含む)	32
地場産物	だいこん葉・祝い大根・大和まな・黒豆きな粉 (大和肉鶏・黒豆みそ・大和当帰葉ハーブ)	使用地場産物 数(特産物除く)	13	総地場産物数 (特産物含む)	16

	エネルギー	891 kcal	マグネシウム	243 mg	ビタミンB2	0.66 mg
	たんぱく質	40.1 g	鉄	5.2 mg	ビタミンC	37 mg
栄養価	脂質	24 .7 g	亜鉛	4.8 mg	食物繊維	11.2 g
	脂質	25 %	ビタミンA	315 μgRE	食塩相当量	2.4 g
	カルシウム	532 mg	ビタミンB1	0.65 mg		<u> </u>

献立		材料名	分量(g)	作り方
お祝い鯖ごはん	0	米	76	<u>お祝い鯖ごはん</u>
		さば水煮	18	①米を洗っておく。
	0	いり大豆(黒大豆)	11.6	②炊飯器に①の米とさば水煮、黒大豆、調味料を加え炊く。
		清酒	3.16	
		水	125	
		おろししょうが	1.36	
牛乳		牛乳	206	
陀金ごぼうと大和当帰の松風焼き		木綿豆腐	40	②宇陀金ごぼう…みじん切り
		豆乳	3	きんときにんじん…みじん切り
	0	宇陀金ごぼう	13	大和いも…すりおろす
	0	きんときにんじん	10	しょうが…すりおろす
	×	いり大豆(黒大豆)	4	③①の材料と木綿豆腐、豆乳、大和いも、調味料を攪拌する。
		ひじき	1	④③に②の材料とひじき、黒大豆を混ぜ合わせ、型に流し込む。
	Δ	豆みそ	4.6	⑤③に混ぜ合わせた粗挽き黒大豆といりごま、大和当帰葉ハーブを
		上白糖	0.7	上に敷き詰める。
		みりん	1.3	⑥⑤を15分蒸し焼きにする。
		清酒	1	
		しょうが	1.3	
	0	吉野葛	0.8	
	×	いり大豆(黒大豆)	1	
	Δ	大和当帰葉ハーブ	0.3	
		いりごま	1	
柿なます	0	だいこん	40	<u>柿なます</u>
	×	きんときにんじん	6.5	①だいこん…せん切りにし、さっとゆでて水気をきる
	0	干しがき	6.5	きんときにんじん…せん切りにし、さっとゆでて水気をきる
	0	葉だいこん	13	干しがき…へタをとり、せん切り
		刻み昆布	0.65	だいこん葉…2センチに切り、さっとゆでて水気をきる
		いりごま	1.3	②鍋に調味料と刻み昆布を入れ、煮立たせる。
		米酢	8.5	③①を和える。
		上白糖	5.9	
		みりん	5	
宇陀のお雑煮	×	きんときにんじん	13	宇陀のお雑煮
	0	祝いだいこん	20	①きんときにんじん…輪切り
	0	さといも	15	祝いだいこん…輪切り
	0	大和まな	26	さといも…皮をむいて、下ゆで
		木綿豆腐	20	大和まな…2cmに切り、さっとゆでて水気をきる
		だしパック	2	木綿豆腐···1cm角
		液体昆布だし	0.3	②だしパックでだしをとる。
		みそ(米・豆)	8	③液体昆布だしを加え、煮えにくい材料から順に煮る。
		水	150	煮えたらだしの一部で溶いたみそをとき、加える。
		煮込みもち(冷凍)	20	④大和まなを加え、再沸騰させ仕上げる。
黒豆きな粉	0	黒豆きな粉	2.5	黒豆きな粉
		 上白糖	2.5	①黒豆きな粉と砂糖を合わせておく。