

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
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	お祝い鯖ごはん	牛乳	宇陀金ごぼうと大和当帰の松風焼き	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	柿なます	宇陀のお雑煮	黒豆きな粉	

使用 地場産物	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 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)	総使用食材数 (調味料除く)	25	総使用食材数 (調味料含む)	32
		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

栄養価	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
	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		

献立	材料名	分量(g)	作り方
お祝い鯖ごはん	○ 米	76	お祝い鯖ごはん ①米を洗っておく。 ②炊飯器に①の米とさば水煮、黒大豆、調味料を加え炊く。 ③①の材料と木綿豆腐、豆乳、大和いも、調味料を攪拌する。 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。 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に敷き詰める。 ⑥⑤を15分蒸し焼きにする。
	さば水煮	18	
	○ いり大豆(黒大豆)	11.6	
	清酒	3.16	
	水	125	
	おろししょうが	1.36	
	牛乳	206	
	木綿豆腐	40	
	豆乳	3	
	○ 宇陀金ごぼう	13	
	○ きんときにんじん	10	
	※ いり大豆(黒大豆)	4	
	ひじき	1	
	△ 豆みそ	4.6	
	上白糖	0.7	
	みりん	1.3	
	清酒	1	
	しょうが	1.3	
	○ 吉野葛	0.8	
	※ いり大豆(黒大豆)	1	
△ 大和当帰葉ハーブ	0.3		
柿なます	いりごま	1	
	○ だいこん	40	
	※ きんときにんじん	6.5	
	○ 干しがき	6.5	
	○ 葉だいこん	13	
	刻み昆布	0.65	
	いりごま	1.3	
	米酢	8.5	
	上白糖	5.9	
	みりん	5	
宇陀のお雑煮	※ きんときにんじん	13	
	○ 祝いだいこん	20	
	○ さといも	15	
	○ 大和まな	26	
	木綿豆腐	20	
	だしパック	2	
	液体昆布だし	0.3	
	みそ(米・豆)	8	
	水	150	
	煮込みもち(冷凍)	20	
黒豆きな粉	○ 黒豆きな粉	2.5	
	上白糖	2.5	