

2021 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7回学校給食献立コンテスト サンシャイン地産地消費
献立

郡山	ブロック	大和郡山市	中学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	五穀ごはん	牛乳	鶏の大和丸なすとねぎ醤油かけ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	郡山のロメインレタスのお浸し	豆乳仕立てみそにゅうめん		

使用 地場産物	米・大和丸なす・葉ねぎ・ロメインレタス (五穀米・こいくちしょうゆ・ふしそうめん・油揚げ・米みそ(淡))	総使用食材数 (調味料除く)	17	総使用食材数 (調味料含む)	25
		使用地場産物数 (特産物除く)	4	総地場産物数 (特産物含む)	9

栄養価	エネルギー	804 kcal	マグネシウム	104 mg	ビタミンB2	0.54 mg
	たんぱく質	27.1 g	鉄	3 mg	ビタミンC	23 mg
	脂質	22.3 g	亜鉛	3.6 mg	食物繊維	5.3 g
	脂質	24.9 %	ビタミンA	249 μgRE	食塩相当量	3 g
	カルシウム	309 mg	ビタミンB1	0.7 mg		

献立	材料名	分量 (g)	作り方
五穀ごはん	○ 米	99	
	△ 五穀米	11	
牛乳	牛乳	206	
	鶏の大和丸なすと ねぎ醤油かけ	40	
郡山のロメインレタス のお浸し	若鶏もも皮つき殿粉付き 米ぬか油	5	①若鶏もも皮つき殿粉付きを米ぬか油で揚げる。
	○ 大和丸なす	7	②大和丸なす…1.5cmくらいのさいの目切り
	○ 葉ねぎ	5	葉ねぎ…小口切り
	△ こいくちしょうゆ	2.5	③鍋に調味料を合わせて熱し、大和丸なす、葉ねぎを加えタレをつくる。
	上白糖	2	④揚げた若鶏にタレをかける。
	本みりん	0.5	
	じゃがいもでん粉	0.6	
	○ ロメインレタス	35	郡山のロメインレタスのお浸し
	きゅうり	20	①ロメインレタス…2cm幅に切る
	にんじん	10	きゅうり…輪切り
ブロッコリー (冷凍)	15	にんじん…せん切り	
豆乳仕立て みそにゅうめん	昆布のつくだ煮	3	②野菜をゆでて、さます。
	だししょうゆ	1	
	△ ふしそうめん	9	③昆布のつくだ煮とだししょうゆで和える。
	△ 油揚げ	5	豆乳仕立てみそにゅうめん
	たまねぎ	25	①油揚げ…せん切り
	えのきたけ	10	たまねぎ…うす切り
	にんじん	10	えのきたけ…石づきをとって、小房に分けてざく切り
	調整豆乳	18	にんじん…いちよう切り
	△ 米みそ(淡)	10	②鍋に削り節を入れてだしをとり、煮えにくい材料から煮る。
	削り節	1.6	③米みそ、顆粒和風だし、調整豆乳、ふしそうめんを加えて、味を調べて仕上げる。
顆粒和風だし	0.8		