

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 減塩アイデア賞  
献立

郡山	ブロック	山添村	小学校	夏
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	麦ごはん	牛乳	かぼちゃとゴーヤのかき揚げ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	オクラのごま和え	やさしいお味噌汁		

使用 地場産物	米・かぼちゃ・たまねぎ・にがうり・なす (こいくちしょうゆ・豆みそ・こんにゃく)	総使用食材数 (調味料除く)	20	総使用食材数 (調味料含む)	26
		使用地場産物数 (特産物除く)	5	総地場産物数 (特産物含む)	8

栄養価	エネルギー	628 kcal	マグネシウム	108 mg	ビタミンB2	0.52 mg
	たんぱく質	21.2 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	30 mg
	脂質	18.3 g	亜鉛	2.8 mg	食物繊維	6.6 g
	脂質	26 %	ビタミンA	349 μgRE	食塩相当量	1.6 g
	カルシウム	392 mg	ビタミンB1	0.61 mg		

献立	材料名	分量 (g)	作り方	
麦ごはん	○ 米	60		
	○ 麦	10		
牛乳	○ 牛乳	206		
かぼちゃとゴーヤのかき揚げ	○ かぼちゃ	20	かぼちゃとゴーヤのかき揚げ	
	○ たまねぎ	10	①かぼちゃ…せん切り	
	○ にがうり	5	たまねぎ…1/2に切りうす切り	
	○ ちりめんじゃこ	5	にがうり…縦半分に切り、わたを取り除いてうす切り	
	○ いらごま	2	②ボールに①とちりめんじゃこ、いらごま、薄力粉、食塩を入れて混ぜる。	
	○ 薄力粉	16	③②に適量の水を加えて、かき揚げのたねを作る。	
	○ 食塩	0.05	④計量しながら、形をつくり米ぬか油で揚げる。	
	○ 米ぬか油	4		
	オクラのごまあえ	○ オクラ	15	オクラのごまあえ
		○ にんじん	10	①オクラ…小口切り
○ りょくとうもやし		20	にんじん…せん切り	
○ すりごま		1.5	②たっぷりのお湯でオクラ、にんじん、りょくとうもやしを茹でる。	
△ こいくちしょうゆ		2	③冷水で冷却したら、水気をしぼって、すりごまと調味料で和える。	
やさしいお味噌汁	○ 三温糖	0.5		
	○ なす	15	やさしいお味噌汁	
	△ こんにゃく	10	①なす…いちよう切り	
	○ にんじん	10	こんにゃく…短冊切り	
	○ こまつな	15	にんじん…いちよう切り	
	○ 切干しだいこん	2	こまつな…2cmぐらいに切る	
	○ 油揚げ	5	切干しだいこん…水でもどして、適当な長さに切る	
	○ だしパック	3	油揚げ…短冊切りにして油ぬきしておく	
	△ 豆みそ	5	②だしパックでだしをとる。	
	○ 豆乳	30	③煮えにくい材料から順に煮る。	
○ 水	90	④だしの一部で溶いた豆みそを入れる。		
		⑤豆乳を入れて味を調え、仕上げる。沸騰させないように注意する。		