

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)

桜井		ブロック		桜井市		中学校	夏
献立内容	①主食		②牛乳		③主菜		
	ごはん		牛乳		たちうおのカラフルあんかけ		
	④副菜		⑤汁		⑥その他(果物・デザート等)		
ほうれん草のナムル		にゅうめん汁					

使用 地場産物	米・葉ねぎ・ほうれんそう・たまねぎ・(三輪そうめん)	総使用食材数 (調味料除く)	16	総使用食材数 (調味料含む)	23
		使用地場産物数 (特産物除く)	4	総地場産物数 (特産物含む)	5

栄養価	エネルギー	849 kcal	マグネシウム	127 mg	ビタミンB2	0.53 mg
	たんぱく質	36 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	34 mg
	脂質	29.6 g	亜鉛	3 mg	食物繊維	3.7 g
	脂質	31.3 %	ビタミンA	421 μgRE	食塩相当量	2.9 g
	カルシウム	420 mg	ビタミンB1	0.25 mg		

献立	材料名	分量 (g)	作り方
ごはん 牛乳 たちうおのカラフルあんかけ	○ 米	100	
	牛乳	206	
	たちうお(じゃがいもでん粉付)	60	たちうおのカラフルあんかけ
	なたね油	4	①たちうおは油で揚げる。
	○ たまねぎ	7	②たまねぎ…せん切り
	えだまめ(冷凍)	5	黄パプリカ…せん切り
	黄パプリカ	7	③たまねぎを入れる。やわらかくなれば、パプリカとえだまめと調味料を入れ煮立てる。
	本みりん	0.6	④じゃがいもでん粉でとろみをつける。
	うすくちしょうゆ	1.3	⑤①に④のソースを上からかけて配分する。
	液体昆布だし	0.7	
ほうれん草のナムル	じゃがいもでん粉	0.7	
	にんじん	13	ほうれん草のナムル
	○ ほうれんそう	40	①ほうれんそう…1~2cmの大きさに切る
	ちりめんじゃこ	4	にんじん…せん切り
	※ うすくちしょうゆ	3.2	ちりめんじゃこ…ゴミをとりのぞき、さっとゆでて水気をきる
	ごま油	0.6	②ほうれんそう、にんじんはそれぞれゆで、真空冷却機でさます。
	三温糖	1.3	③うすくちしょうゆ、三温糖は炊いて、さます。
			④②の野菜とちりめんじゃこを混ぜ合わせ、炊いた調味料で味を調える。
			⑤最後にごま油を入れる。
にゅうめん汁	△ 三輪そうめん	8	にゅうめん汁
	※ たまねぎ	7	①にんじん…せん切り
	※ にんじん	7	たまねぎ…せん切り
	○ 葉ねぎ	7	葉ねぎ…小口切り
	油揚げ(カット)	7	②だしパックでだしをとる。
	鶏肉(もも)	7	③鶏肉、にんじん、たまねぎ、油揚げ、乾しいたけ、蒸しかまぼこを入れる。
	乾しいたけ	0.6	④調味料で味をつけ、葉ねぎを入れる。
	蒸しかまぼこ(星型)	4	
	削り節パック	4	
	※ うすくちしょうゆ	3.9	
※ 本みりん	1.3		