

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	明日香養護学校	中学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	鮭のタルタルソース焼き	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	タアサイのごま和え	豆乳入り飛鳥鍋		

使用 地場産物	米・鶏卵・たまねぎ・タアサイ・キャベツ・はくさい・にんじん (木綿豆腐・うすくちしょうゆ・米みそ)	総使用食材数 (調味料除く)	16	総使用食材数 (調味料含む)	25
		使用地場産物数 (特産物除く)	7	総地場産物数 (特産物含む)	10

栄養価	エネルギー	784 kcal	マグネシウム	119 mg	ビタミンB2	0.71 mg
	たんぱく質	38.1 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	37 mg
	脂質	31.1 g	亜鉛	3.9 mg	食物繊維	4.2 g
	脂質	35.7 %	ビタミンA	320 μgRE	食塩相当量	2.4 g
	カルシウム	417 mg	ビタミンB1	0.66 mg		

献立	材料名	分量 (g)	作り方
ごはん	○ 米	80	
	牛乳	206	
鮭のタルタルソース焼き	鮭	60	鮭のタルタルソース焼き
	食塩	0.3	①鶏卵をゆでる。
	こしょう	0.01	②たまねぎ…みじん切り
	○ 鶏卵	20	③①と②、マヨネーズをあわせ、タルタルソースを作る。
	○ たまねぎ	10	④鮭に食塩とこしょうをふり、タルタルソースをのせて焼く。
	マヨネーズ	15	仕上げにパセリをふる。
タアサイのごま和え	○ タアサイ	40	タアサイのごま和え
	○ キャベツ	20	①タアサイ…2cm幅のざく切り
	すりごま	2	キャベツ…せん切り
	△ うすくちしょうゆ	2	②①をゆで、冷ましてから調味料で和え、すりごまを入れる。
豆乳入り飛鳥鍋	三温糖	1	
	鶏肉(もも)	25	豆乳入り飛鳥鍋
	しょうが	1	①鶏肉…1cm角切り
	△ 木綿豆腐	25	しょうが…皮をむき、すりおろす
	○ はくさい	50	木綿豆腐…さいの目切り
	○ にんじん	10	はくさい…短冊切り
	ほうれんそう(冷凍)	10	にんじん…いちよう切り
	乾しいたけ	1	ほうれんそう(冷凍)…2cm幅に切る
	豆乳	30	乾しいたけ…もどしてせん切り
	△ 米みそ(淡)	8	②だしパックでだしをとる。
	だしパック	1.5	③煮えにくい材料から順に煮る。
	顆粒和風だし	1	煮えたら、だしの一部で溶いたみそを入れる。
水	80	④豆乳を入れ、味を調える。	