

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

高取町

中学校

秋

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	四種のお豆と五穀のごはん	牛乳	さばの味噌煮
	④副菜	⑤汁	⑥その他（果物/デザート/飲み物等）
	白和え	鯛入りすまし汁	

使用 地場産物	精白米・葉ねぎ・えのきたけ	総使用食材数 (調味料除く)	15	総使用食材数 (調味料含む)	23
		使用地場産物数 (特産物除く)	3	総地場産物数 (特産物含む)	3

栄養価	エネルギー	784 kcal	食塩相当量	3.3 g	ビタミンA	300 μgRAE
	たんぱく質	32.9 g	カルシウム	360 mg	ビタミンB1	0.74 mg
		17 %	マグネシウム	97 mg	ビタミンB2	0.6 mg
	脂質	24.8 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	11 mg
28 %		亜鉛	2 mg	食物繊維	4 g	

献立	地場産	食品番号	材料名	分量 (g)	作り方
四種のお豆と 五穀のごはん 牛乳 さばの味噌煮 白和え	○	1088	精白米	100	<u>四種のお豆と五穀のごはん</u> ①出来上がったごはん ¹ に素をませこむ。 <u>さばの味噌煮</u> ①釜でボイルする。 <u>白和え</u> ①ほうれんそう…解凍して、蒸し、冷却する ②にんじん…千切り 突きこんにやく…ボイル 白和えの素…解凍しておく ③にんじん、こんにやくを三温糖、こいくちしょうゆで味付けし、冷却する。 ④すべての材料をあえて調味し、仕上げる。
			四種のお豆と五穀のごはんの素	6	
		13003	普通牛乳	206	
			さばの味噌煮	50	
		6269	ほうれんそう	24	
		6214	にんじん	6	
			突きこんにやく	12	
		3004	三温糖	0.6	
		17007	こいくちしょうゆ	1.2	
		5018	ごま いり	1.2	
		5042	ごま ねり	1.2	
		17028	顆粒和風だし	0.36	
			白和えの素	30	
			まだいかッ冷凍	24	
鯛入りすまし汁	○	8001	えのきたけ	5	<u>鯛入りすまし汁</u> ①えのきたけ…石づきを取り、3cm程度に切る にんじん…千切り 葉ねぎ…小口切り かまぼこ…いちょう切り 乾しいたけ…もどす まだい…解凍しておく ②だしパックでだしをとる。 ③煮えにくい材料から順に煮る。 ④調味し、葉ねぎをいれて仕上げる。
		6214	にんじん	6	
		8013	乾しいたけ	0.6	
		10380	焼き抜きかまぼこ	6	
		6227	葉ねぎ	5	
		17008	うすくちしょうゆ	2.5	
		16025	本みりん	1	
		17012	食塩	0.1	
		17028	顆粒和風だし	1	
			だしパック	3	
		16001	清酒	1.2	