

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	川西町	小学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	結崎ネブカの豆乳ドリア	牛乳		
	④副菜	⑤汁	⑥その他（果物/デザート/飲み物等）	
	ブロッコリーとキャベツのごまあえ	奈良産野菜と沖縄もずくのスープ	みかん	

使用地場産物	精白米、にんじん、ぶなしめじ、結崎ネブカ、米粉、ブロッコリー、キャベツ、冷凍豆腐、はくさい、こまつな（こいくちしょうゆ）	総使用食材数（調味料除く）	23	総使用食材数（調味料含む）	31
		使用地場産物数（特産物除く）	10	総地場産物数（特産物含む）	11

栄養価	エネルギー	648 kcal	食塩相当量	2.6 g	ビタミンA	303 μgRAE
	たんぱく質	24.8 g	カルシウム	406 mg	ビタミンB1	0.62 mg
		15 %	マグネシウム	99 mg	ビタミンB2	0.59 mg
	脂質	21.7 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	70 mg
		30 %	亜鉛	3.5 mg	食物繊維	5.1 g

献立	地場産	食品番号	材料名	分量 (g)	作り方	
結崎ネブカの豆乳ドリア	○	1088	精白米	63	結崎ネブカの豆乳ドリア ①コンソメライスを作る 精白米と押麦を1時間浸水し、固形ブイヨンと米ぬか油を入れ、炊飯する。 ②若鶏肉もも…ぶどう酒 白をまぶし調理直前に食塩とこしょうをする たまねぎ…うす切り にんじん…あらみじん 花形抜き ぶなしめじ…石づきをとりほぐし大きければ切る 結崎ネブカ…白いところ 5mmの斜め切り 青いところ 8mmの斜め切り ③鍋を熱し米ぬか油で、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、結崎ネブカの白いところを炒め、分量の水と若鶏肉ももを入れて煮る。米粉豆乳ベシャメルソース④、結崎ネブカの青いところを入れて煮、味を確認する。 ○米粉豆乳ベシャメルソース 鍋に調整豆乳、水、米粉、甘みそを入れて溶いてから小さい火にかけ、とろみがついてきたら米ぬか油を入れる。温度を確認したら火を切り、粗熱がとれるまで、混ぜる。 ④ドリアカップにコンソメライスを入れ、上から③をかけ、ピザ用チーズと米ぬか油を混ぜたパン粉をかける。 ⑤スチコンで焼く。コンビモード210℃15分スチム10% 配食する。 ブロッコリーとキャベツのごまあえ ①ブロッコリー…小房にわける キャベツ…1.5cmの色紙切り ②スチームし、真空冷却器にかけ、調味し配缶。 奈良産野菜と沖縄もずくのスープ ①じゃがいも…拍子切り にんじん…細切り はくさい…1.5cmの色紙切り こまつな…1.5cmの色紙切り ②鍋に湯を沸かしスープをつくり、にんじん、じゃがいも、冷凍豆腐を入れ、調味する。 ③はくさい、こまつな、もずくを入れて仕上げ、配缶する。 みかん ①流水で3回洗浄し、配食。	
		1006	押麦	7		
		17027	固形ブイヨン	0.8		
		14003	米ぬか油	0.3		
		9999	水	84		
		11221	鶏肉 もも	25		
		16010	ぶどう酒 白	1		
		17012	食塩	0.1		
		17065	こしょう	0.02		
		14003	米ぬか油	0.5		
		6153	たまねぎ	15		
		○	6212	にんじん		7
		○	8016	ぶなしめじ		7
		○	9999	水		10
		○		結崎ネブカ		13
			4053	調製豆乳		55
			9999	水		15
		○	1158	米粉		2.5
			17044	甘みそ		5
			14003	米ぬか油		0.8
	1079	パン粉 乾燥	2.5			
	14003	米ぬか油	0.3			
	13037	ピザ用チーズ	8			
牛乳		13003	普通牛乳	206		
ブロッコリーとキャベツのごまあえ	○	6263	ブロッコリー	16		
	○	6061	キャベツ	15		
奈良産野菜と沖縄もずくのスープ	△	17007	こいくちしょうゆ	0.6		
		17018	りんご酢	0.4		
		3004	三温糖	0.4		
		5018	ごま いり	0.7		
		9038	もずく	10		
		2017	じゃがいも	22		
	○		冷凍豆腐	15		
	○	6212	にんじん	5		
	○	6233	はくさい	30		
	○	6086	こまつな	5		
	17093	顆粒中華だし	1.8			
△	17007	こいくちしょうゆ	1			
	17065	こしょう	0.01			
みかん		7027	みかん	80		