

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8回学校給食献立コンテスト 減塩アイデア賞献立

桜井 ブロック 宇陀市 中学校 冬

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	宇陀金ごぼうとひじきの色ごはん	牛乳	大和肉鶏の黒豆ころも
	④副菜	⑤汁	⑥その他（果物/デザート/飲み物等）
	奈良の白和え	古代米リゾット風飛鳥鍋	奈良のいちご

使用 地場産物	精白米・宇陀金ごぼう・にんじん・大和肉鶏・炒り黒大豆・ 大和まな・味付けしめじ・奈良漬け・赤米・れんこん・ だいこん・千筋みずな・大和太ねぎ・きくらげ・いちご （こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ）	総使用食材数 （調味料除く）	30	総使用食材数 （調味料含む）	38
		使用地場産物数 （特産物除く）	16	総地場産物数 （特産物含む）	18

栄養価	エネルギー	864 kcal	食塩相当量	2.5 g	ビタミンA	318 μgRAE
	たんぱく質	35.1 g	カルシウム	458 mg	ビタミンB1	0.7 mg
		16 %	マグネシウム	163 mg	ビタミンB2	0.64 mg
	脂質	27.1 g	鉄	6.4 mg	ビタミンC	38 mg
28 %		亜鉛	3.9 mg	食物繊維	7.3 g	

献立	地場産	食品番号	材料名	分量 (g)	作り方		
宇陀金ごぼうと ひじきの色ごはん	○	1088	精白米	66.5	宇陀金ごぼうとひじきの色ごはん ①米、麦を洗っておく。 ②宇陀金ごぼう…ささがき にんじん…粗みじん 油揚げ…短冊切り ③炊飯器に①と食材、しそひじきを加え炊く。		
		1006	押麦	9.5			
	○		宇陀金ごぼう	13			
	○	6212	にんじん	7			
	○	4040	油揚げ	10			
			しそひじき	7			
		9999	水	91.2			
		13003	普通牛乳	206			
			大和肉鶏	45			
		17069	しょうが おろし	1.35			
牛乳 大和肉鶏の 黒豆ころも	○	17076	にんにく おろし	1.35	大和肉鶏の黒豆ころも ①大和肉鶏…一口大 炒り黒大豆…砕いておく ②大和肉鶏は豆乳と調味料をもみ込み、 20分漬けておく。 ③②に粉と炒り黒大豆を混ぜ合わせ、なたね油で 揚げる。		
	△	17007	こいくちしょうゆ	2			
		16001	清酒	1			
		2034	じゃがいもでん粉	6.3			
		1015	小麦粉	6.3			
		4052	豆乳	6			
	○	4079	炒り黒大豆	16			
		14008	なたね油	1.8			
	○		大和まな	20			
	○		味付けしめじ	4			
奈良の白和え	○	6212	にんじん	7	奈良の白和え ①大和まな…1.5cmの長さに切り、下茹で にんじん…いちょう切りし、下茹で 奈良漬け…いちょう切り ②木綿豆腐…茹で、水切りをし、裏ごし ③木綿豆腐、ねりごま、すりごま、調味料を なめらかになるまで混ぜ合わせる。 ④鍋に③と①、味付けしめじを加え、加熱する。		
	○	3003	上白糖	0.65			
	△	17008	うすくちしょうゆ	0.95			
	○		奈良漬	5			
		4032	木綿豆腐	26			
		5042	ごま ねり	2.5			
		5019	ごま おき	1			
	古代米リゾット風 飛鳥鍋	○		大和肉鶏		9	古代米リゾット風飛鳥鍋 ①大和肉鶏…一口大に切り、酒をふっておく 米、赤米…洗っておく 干し椎茸…戻しておく きくらげ 乾…戻して、2cm角 れんこん・だいこん・にんじん…いちょう切り ②普通牛乳・脱脂乳…攪拌しておく ③大和太ねぎ…1.5cm 千筋みずな…3cm ④だしパックでだしをとる。 ⑤鍋になたね油をひき、大和肉鶏を炒める。 ⑥①の煮えにくい材料から順に炒める。 ⑦④としいたけの戻し汁、しょうが以外の調味料 を加え煮る。 ⑧大和太ねぎと②を加え、煮立たせる。 ⑨千筋みずなとおろししょうがを加え、仕上げる。
		○	14008	なたね油		0.4	
		○	16001	清酒		0.7	
○			赤米	5.5			
○		1088	精白米	6.5			
○		6317	れんこん	10			
○		6132	だいこん	16			
○		6212	にんじん	10			
○			千筋みずな	4			
○			大和太ねぎ	4			
奈良のいちご	○	8006	きくらげ 乾	0.3			
	○	8013	干し椎茸	0.4			
		17022	しいたけだし	37.5			
		13003	普通牛乳	40			
		13006	脱脂乳	1.5			
	△	17008	うすくちしょうゆ	3			
		17024	鳥がらだし だしパック	0.9 2			
		17069	しょうが おろし	0.8			
		9999	水	150			
	○	7012	いちご	20			