

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)

市町村名 ( 県立奈良養護・春 ) 小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	麦ごはん	牛乳	とうふグラタン
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	アスパラガスのごま和え	あさりのみそ汁	いちご

使用 地場産物	米、冷凍とうふ、米粉、いちご	総使用 食材数	19
		使用 地場産物数	4

栄養価					
エネルギー	707 kcal	マグネシウム	150 mg	ビタミンB2	0.61 mg
たんぱく質	29.3 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	50 mg
脂質	21.5 g	亜鉛	4.2 mg	食物繊維	5.5 g
脂質	27.4 %	ビタミンA	210 μgRE	食塩相当量	2.9 g
カルシウム	422 mg	ビタミンB1	0.74 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
麦ごはん  牛乳 とうふグラタン	○ 精白米	70	<u>とうふグラタン</u> ①油を熱し、みじん切りにした白ねぎを炒め、豚肉を炒める。合わせておいた濃口しょうゆ、しお、こしょうを入れる。 ②バター、米粉、豆乳でホワイトソースを作る。 ③スチームコンベクションオーブンで加熱したとうふを①と合わせ、グラタンカップに入れる。 ④その上にホワイトソース、チーズをのせる。 ⑤スチームコンベクションオーブンで210度で15分焼く。	
	麦	15		
	牛乳	206		
	○ 冷凍とうふ	60		
	油	2		
	豚肉	20		
	白ねぎ	13		
	しお	0.05		
	濃口しょうゆ	0.01		
	こしょう	0.9		
アスパラガスのごま和え	みそ	4		
	豆乳	45		
	○ 米粉	2.7		
	バター	1.8		
	チーズ	8		
	グリーンアスパラガス	35		
	キャベツ	20		
	にんじん	8		
	白ごま	1		
	砂糖	0.5		
あさりのみそ汁	濃口しょうゆ	1	<u>あさりのみそ汁</u> ①だしをとる。 ②煮えにくい材料から煮る。 ③みそをときいれ仕上げる。	
	あさり	20		
	たまねぎ	10		
	大根	30		
	小松菜	10		
	うるめ節	4		
	みそ	7		
	水	140		
	いちご	○ いちご		40