

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 (県立奈良西養護・夏)

小学校 中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	散らし寿司	牛乳	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	カリカリ大豆のごまがらめ	七夕すまし汁	パイナップル

使用 地場産物	米、水煮大豆	総使用 食材数	19
		使用 地場産物数	1

栄養価					
エネルギー	810 kcal	マグネシウム	119 mg	ビタミンB2	0.52 mg
たんぱく質	26.9 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	32 mg
脂質	22.4 g	亜鉛	2 mg	食物繊維	8.2 g
	24.9 %	ビタミンA	285 μgRE	食塩相当量	2.6 g
カルシウム	382 mg	ビタミンB1	0.27 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
散らし寿司	精白米	82	散らし寿司 ①ごはんを炊き、すし酢と合わせて酢飯をつくる。 ②高野豆腐、干しいたけ、かんぴょうはそれぞれもどしておく。 ③②でもどした干しいたけはみじん切り、かんぴょうは1.5cm幅に切る。にんじんはみじん切り、ごぼうはさがきにしておく。 ④しいたけの戻し汁と、調味料で③の材料を炊く。 ⑤さやいんげんは1cm幅に切り、下ゆでしておく。 ⑥炊いた材料をさまして、酢飯と合わせる。 ⑦錦糸卵ときざみのりを上から散らす。 ⑧炊いた材料といんげんをさまし、ちりめんじゃこ酢飯と合わせる。 ⑨錦糸卵ときざみのりを上から散らす。
	すし酢	15	
	高野豆腐(サイコロ)	1	
	干しいたけ	1	
	かんぴょう	1.5	
	にんじん	10	
	ごぼう	8	
	さやいんげん	10	
	砂糖	2	
	みりん	1.6	
	濃口しょうゆ	2	
	酒	1	
	ちりめんじゃこ	5	
	きざみのり	0.5	
	錦糸卵	30	
	牛乳	206	
	カリカリ大豆のごまがらめ	○大豆(水煮)	
でんぷん		4	
油		5	
さつまいも		20	
油		2	
砂糖		3.5	
みりん		0.8	
酒		0.8	
濃口しょうゆ		1.5	
白ごま		1.5	
七夕すまし汁	○オクラ	10	七夕すまし汁 ①オクラは星形になるように輪切り、そうめんは半分に分ける。 ②だしをとり、かぼちゃ、オクラ、そうめんを入れる。 ③火が通ったら、手まり麩を最後に盛りつける。
	かぼちゃ	20	
	そうめん	10	
	手まり麩		
	うるめ節	1	
	だし昆布	0.65	
	淡口しょうゆ	4	
パイナップル	パイナップル	40	