

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 (河合町・秋)

小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	秋味ごはん	牛乳	さんまの生姜煮
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	大和まなのごま炒め	さつま汁	ぶどう

使用 地場産物	しめじ、大和まな、さつまいも、ぶどう	総使用 食材数	21
		使用 地場産物数	4

栄養価					
エネルギー	658 kcal	マグネシウム	105 mg	ビタミンB2	0.57 mg
たんぱく質	28.4 g	鉄	2.41 mg	ビタミンC	27 mg
脂質	23.6 g	亜鉛	3 mg	食物繊維	4.4 g
脂質	32.2 %	ビタミンA	284 μgRE	食塩相当量	3.1 g
カルシウム	391 mg	ビタミンB1	0.31 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
秋味ごはん	アルファ化米	52	秋味ごはん ①干しいたけはもどしておく。 ②くりと大豆は洗っておく。 ③にんじんは千切り、しめじは小房に分ける。 ④水と調味料で水分量を調整し、具材を煮る。 ⑤アルファ米を入れ炊く。 ⑥蒸らした後しゃもじでおこし、具材がまんべんなく行き渡るようにする。
	くり	10	
	鶏肉	10	
	にんじん	5	
	しめじ	5	
	干しいたけ	0.5	
	大豆(水煮)	5	
	だしの素	0.5	
	酒	2	
	淡口しょうゆ	3	
牛乳	牛乳	206	さんまの生姜煮 ①土しょうがを細い千切りにしておく。 ②調味液を作る。 ③さんまを入れて煮る。
	さんま	40	
	酒	1	
	土しょうが	1	
さんまの生姜煮	砂糖	2	大和まなのごま炒め ①まなは洗って3cmくらいに切る。 ②ちりめんじゃこを炒り、まなも炒める。 ③調味し、ごまを入れる。
	みりん	0.5	
	濃口しょうゆ	3	
	まな	30	
	ちりめんじゃこ	3	
大和まなのごま炒め	白ごま	0.5	さつま汁 ①さつまいもは厚めのイチヨウ切り、ごぼうはささがき、青ねぎは小口切りにする。 ②油揚げは短冊に切り、油抜きをする。 ③豚肉を炒める。 ④材料を入れ煮る。 ⑤みそとだしの素で味をととのえる。
	濃口しょうゆ	2	
	みりん	0.5	
	ごま油	0.5	
	豚肉	10	
	さつまいも	15	
さつま汁	ごぼう	10	ぶどう ①ぶどうは房からはずし、しっかり洗う。
	油揚げ	5	
	青ねぎ	5	
	とうふ	15	
	たまねぎ	15	
	みそ	10	
	だしの素	0.5	
	ぶどう	24	