

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 (宇陀市・秋)

小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	黒米入りさつまいもごはん	牛乳	豚肉のごま塩麴から揚げ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	ゆずなます	さけ香る豆乳かす汁	柿

使用 地場産物	米、麦、黒米、塩麴、米粉、ごま、だいこん、にんじん、ゆず、白菜、しろな、しめじ、こんにゃく、水菜、酒かす、柿	総使用 食材数	24
		使用 地場産物数	16

栄養価					
エネルギー	831 kcal	マグネシウム	110 mg	ビタミンB2	0.64 mg
たんぱく質	33.5 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	56 mg
脂質	25.9 g	亜鉛	6.9 mg	食物繊維	5.9 g
脂質	27.9 %	ビタミンA	252 μgRE	食塩相当量	2.1 g
カルシウム	360 mg	ビタミンB1	1.01 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
黒米入りさつまいもごはん	○ 精白米	66	黒米入りさつまいもごはん ①さつまいもは1.5センチ角に切り、水にさらして水気を切っておく。 ②洗米し、浸漬しておく。 ③①としおを加えて炊飯する。
	もち米	7.2	
	○ 麦	8.4	
	さつまいも	18	
	○ 黒米	3.6	
	酒	2	
	塩	0.4	
	牛乳	206	
	豚肉	54	
	こしょう	0.01	
豚肉のごま塩麴から揚げ	酒	3	豚肉のごま塩麴から揚げ ①豚肉に酒・こしょうをふり、塩麴をもみこむ。ごまをつけておく。 ②米粉・でんぷんを混ぜたものをつけ、揚げる。
	○ 塩麴	3	
	○ 米粉	6.6	
	でんぷん	4.8	
	○ 白ごま	1.6	
	油	6	
	○ だいこん	36	
	○ にんじん	7.2	
	干しいたけ	1.8	
	油揚げ	4.8	
ゆずなます	酢	4.8	ゆずなます ①干しいたけは水に戻しておく。 ②油揚げは短冊に切り、油抜きをする。 ③①と②を砂糖・みりん、しょうゆで甘く煮付ける。 ④大根、にんじんは皮をむいて干切りにする。 ⑤④をゆがいてよく水気を絞っておく。 ⑥合わせ酢を熱して砂糖をとかし、③と⑤をつけてよく味をなじませる。
	砂糖	1.92	
	しお	0.1	
	○ ゆず果皮	0.36	
	砂糖	1.44	
	みりん	2.88	
	淡口しょうゆ	1.2	
	○ 鮭切り身	18	
	○ はくさい	9.6	
	○ しろな	14.4	
さけ香る豆乳かす汁	○ しめじ	9.6	さけ香る豆乳かす汁 ①白菜、しろ菜は1センチ幅、水菜は3センチの長さ、こんにゃくは短冊状に切り、しめじは石突きをとってほぐしておく。 ②こんにゃくを下ゆでする。 ③だし汁で具材を煮て、溶いたみそを加える。沸騰させないように気をつけながら豆乳を加える。 ④酒かすを加え、味を調える。
	○ こんにゃく	12	
	ささがきごぼう	8.4	
	○ 水菜	7.2	
	豆乳	36	
	中華だし	1.44	
	あわせみそ	4.2	
	○ 酒かす	1.44	
	○ 柿	1/4こ	