

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 (奈良市・春) 小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	大和茶米粉パン	牛乳	菜の花のクリームスパゲティー
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	グリーンアスパラガスのサラダ		甘夏

使用 地場産物	大和茶、上新粉(米粉)、しめじ、青ねぎ	総使用 食材数	21
		使用 地場産物数	4

栄養価					
エネルギー	882 kcal	マグネシウム	107.6 mg	ビタミンB2	0.77 mg
たんぱく質	36.2 g	鉄	9.4 mg	ビタミンC	49 mg
脂質	28.3 g	亜鉛	56 mg	食物繊維	6.8 g
脂質	28.8 %	ビタミンA	300 μgRE	食塩相当量	3.6 g
カルシウム	515 mg	ビタミンB1	0.5 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
大和茶米粉パン 牛乳 菜の花のクリームスパゲティー	○ 大和茶米粉パン	65	<u>菜の花のクリームスパゲティー</u> ①ベーコンは小口切り、いか・アケ貝は 解凍しておく。 たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、しめじは石づきを取り子房に分ける。 菜の花は2cmくらいに切る。 青ねぎは2cmくらいに切る。 牛乳の一部で上新粉をといしておく。 菜の花はしおゆでしておく。 ②鍋にオリーブオイルを熱し、いか・アケ貝を白ワインを振り入れ炒め、取り出しておく。 ベーコンを炒め、煮えにくい材料から順に炒め、ローリエ・コンソメを入れて煮る。 アクをこまめに取り、しめじ・菜の花・角チーズを加えて煮込む。 牛乳・ぬるま湯で溶いた脱脂粉乳と、牛乳で溶いておいた上新粉を入れ煮込む。 ③別鍋でスパゲティーをゆがいておき、 ②の中に入れ、バター・生クリーム・青ねぎを加え味を調え仕上げる。
	○ しめじ	10.4	
	○ 菜の花	9.1	
	○ 青ねぎ	3.9	
	○ オリーブ油	0.39	
	○ しお	0.26	
	○ こしょう	0.026	
	○ ガーリック	0.13	
	○ コンソメ	0.026	
	○ 角チーズ	2	
	○ 脱脂粉乳	2.6	
	○ バター	0.65	
	○ 上新粉	2.6	
	グリーンアスパラガスのサラダ	○ 牛乳	
○ 生クリーム		1.3	
○ グリーンアスパラガス		13	
○ キャベツ		39	
○ にんじん		6.5	
○ ホールコーン		1.3	
甘夏	○ 和風ドレッシング	13	<u>甘夏</u> 甘夏は1/4に切り配食する。
	○ 甘夏	48	