

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 ( 下北山村・春 ) 小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	ごはん	牛乳	さわらの春まな焼き
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	春のごま和え	旬の具みそ汁	いちごヨーグルト

使用 地場産物	米、下北春まな粉末、アスパラガス、春キャベツ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、小松菜、青ねぎ	総使用 食材数	17
		使用 地場産物数	9

栄養価					
エネルギー	826 kcal	マグネシウム	127 mg	ビタミンB2	0.76 mg
たんぱく質	32.9 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	44 mg
脂質	24.8 g	亜鉛	3.8 mg	食物繊維	4.2 g
脂質	27 %	ビタミンA	187 μgRE	食塩相当量	2.8 g
カルシウム	481 mg	ビタミンB1	0.56 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
ごはん 牛乳 さわらの春まな焼き	○ 精白米	100	<u>さわらの春まな焼き</u> ①さわらにしお、こしょう、酒で下味をつけ、焼く。 ②マヨネーズとクリームコーンはまぜておく。 ③さわらを途中で取り出し、②のをせて焼く。 ④焼き上がったら春まな粉末をかける。
	牛乳	206	
	さわら	50	
	しお	0.2	
	こしょう	少々	
	酒	0.3	
	マヨネーズ	6	
春のごま和え	○ クリームコーン	7	<u>春のごま和え</u> ①春キャベツは1cm、アスパラはななめ1cm、にんじんはせん切りにする。 ②野菜を蒸して、さましておく。 ③調味料・ごまで和える。
	○ 下北春まな粉末	0.02	
	○ アスパラガス	20	
	○ 春キャベツ	36	
	○ にんじん	3.6	
旬の具みそ汁	砂糖	0.35	<u>旬の具みそ汁</u> ①厚揚げは1cm幅、たまねぎはくし切り、じゃがいもはひと口大、小松菜は3cm、青ねぎは小口切り、生わかめは食べやすい大きさに切る。 ②だし汁で具材を煮て、溶いたみそを加える。
	濃口しょうゆ	3	
	白ごま	2.5	
	厚揚げ	20	
	○ たまねぎ	30	
	○ じゃがいも	36	
	○ 小松菜	12	
	○ 青ねぎ	4	
	生わかめ	3.6	
	みそ	12	
いちごヨーグルト	だし汁	170	<u>いちごヨーグルト</u> ①プレーンヨーグルトにいちごのフルーツソースをかける。
	プレーンヨーグルト	80	
	フルーツソース(いちご)	10	