

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

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	麦ごはん	牛乳	かつおの梅ソースかけ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)
	にんじんちりめん	キャベツのみそ汁	いちご

使用 地場産物	米・牛乳・青ねぎ・いちご	総使用食材数	13
		使用地場産物数	4

栄養価	エネルギー	674 kcal	マグネシウム	92 mg	ビタミンB2	0.45 mg
	たんぱく質	27.3 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	36 mg
	脂質	17.4 g	亜鉛	3.1 mg	食物繊維	4.6 g
	脂質	23.2 %	ビタミンA	225 μgRE	食塩相当量	2.1 g
	カルシウム	422 mg	ビタミンB1	0.55 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○ 米	76.5	
	○ 麦	13.5	
牛乳	○ 牛乳	206	
	かつお(でん粉付)	35	かつおの梅ソースかけ
かつおの梅ソースかけ	油	3.5	①かつおは、油でカラッと揚げる。
	たまねぎ	25	②玉ねぎ…1/4に切りうす切り
	オリーブ油	1	③オリーブ油で玉ねぎ・おろしにんにくをよく炒め、玉ねぎがや
	おろしにんにく	0.02	わらかくなると、きざみ梅と調味料を入れ煮たてて味を調える。
	きざみ梅	2	(きざみ梅は味を見ながら量を加減する。)
	砂糖	1.5	④①に③のソースを混ぜて配分する。
	濃口しょうゆ	1.3	
	みりん	1	
	酒	1	
	にんじんちりめん	にんじん	20
ちりめんじゃこ		5	①にんじん…せん切り
白ごま		1	ちりめんじゃこ…ゴミをとりのぞき、さつとゆでて水気をきる
ごま油		0.5	②鍋にごま油を熱し、①を炒め調味料と白ごまを加え味を調べて
砂糖		1	仕上げる。
みりん		1	
濃口しょうゆ		1	
淡口しょうゆ		0.5	
一味とうがらし		0.01	
キャベツのみそ汁		キャベツ	25
	油揚げ	6	①キャベツ…短冊切り
	たまねぎ	20	油揚げ…短冊切りにし、鍋に入れる直前に熱湯をかけ油ぬきする
	○ 青ねぎ	3	たまねぎ…うす切り
	うるめ節	3	青ねぎ…小口切り
	みそ	9	②うるめ節でだしをとる。
	白みそ	1	③煮えにくい材料から順に煮る。
	赤みそ	1	煮えたら、だしの一部で溶いたみそを入れる。
	水	120	④味を調え青ねぎを加え、再沸騰させて仕上げる。
	いちご	○ いちご(県産M2こ)	30