

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(吉野町・春) 小学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	たけのこごはん	牛乳	五色揚げ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)
	アスパラサラダ	キャベツとわかめのみそ汁	

使用 地場産物	米・牛乳・じゃがいも・にんじん・キャベツ・青ねぎ (みそ)・(淡口しょうゆ)・(濃口しょうゆ)(油揚げ)	総使用食材数	18
		使用地場産物数	6(10)

栄養価	エネルギー	678 kcal	マグネシウム	102 mg	ビタミンB2	0.51 mg
	たんぱく質	27.9 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	38 mg
	脂質	22.8 g	亜鉛	2.9 mg	食物繊維	5.4 g
	脂質	30 %	ビタミンA	223 μgRE	食塩相当量	3.16 g
	カルシウム	321 mg	ビタミンB0	0.47 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
たけのこごはん	○ 米	63	たけのこごはん ①しょうゆ麦ごはんを炊く。 ②たけのこ、油揚げ・・・短冊切り ③具を煮て味付けをする。 ④炊けたごはんを混ぜる。
	○ 麦	7	
	○ 淡口しょうゆ	2	
	酒	1	
	たけのこ	30	
	○ 油揚げ	3	
	砂糖	1	
	○ 濃口しょうゆ	3	
	酒	2	
	和風だしの素	0.4	
牛乳 五色揚げ	○ 牛乳	206	五色揚げ ①じゃがいも・・・一口大 にんじん・・・サイコロ ②カツオ、じゃがいも、にんじんを油で揚げる。 ③コーン、枝豆をゆでる。 ④すりおろした土しょうがと調味料を煮る。 ⑤④にすべての材料を加え混ぜ合わせる。
	カツオ角切りでんぷん付	30	
	○ じゃがいも	15	
	○ にんじん	10	
	油	2.5	
	ホールコーン	5	
	むき枝豆	5	
	土しょうが	0.3	
	トマトケチャップ	5	
	砂糖	2	
アスパラサラダ	○ 淡口しょうゆ	3	アスパラサラダ ①アスパラガス・・・下の方をピーラーでむき、斜め切りにする ②にんじん・・・薄い短冊切り ③野菜をそれぞれゆでてさます。 ④調味料で和える。
	アスパラガス	20	
	(冷)カリフラワー	30	
	○ にんじん	10	
	こしょう	4	
	マヨネーズ	5	
	砂糖	2	
	○ キャベツ	30	
	新わかめ	10	
	油揚げ	4	
キャベツとわかめのみそ汁	○ 青ねぎ	5	キャベツとわかめのみそ汁 ①削り節でだし汁を用意する。 ②キャベツ・・・ざく切り 油揚げ・・・油抜きをして短冊切り 新わかめ・・・よく洗って2センチ程度 青ねぎ・・・小口切り ③だし汁を煮立てキャベツと揚げを煮る。 ④味を調べてからわかめと青ねぎ、麩を加え、さっと煮る。
	混合削り節	2	
	○ 淡色辛みそ	10	