

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(東宇陀給食センター・春) 中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	さぶらぎごはん	牛乳	照り焼きチキン
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)
	水菜と切干大根のハリハリ漬け	じゃがいものみそ汁	

使用 地場産物	米・牛乳・水菜・みそ	総使用食材数	12
		使用地場産物数	4

栄養価	エネルギー	881 kcal	マグネシウム	158 mg	ビタミンB2	0.63 mg
	たんぱく質	38.1 g	鉄	6.1 mg	ビタミンC	34 mg
	脂質	28.2 g	亜鉛	4.9 mg	食物繊維	7.6 g
	脂質	28.8 %	ビタミンA	222 μgRE	食塩相当量	3 g
	カルシウム	541 mg	ビタミンB0	0.68 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
さぶらぎごはん	○ 米	90	さぶらぎごはん ①米は洗米し、炒り豆を加えて30分浸漬させる。 ②炊飯する直前に塩を加えて、炊飯する。
	炒り豆	10	
	塩	0.3	
	水	135	
牛乳 照り焼きチキン	○ 牛乳	200	照り焼きチキン ①鶏肉を酒、みりん、砂糖、濃口しょうゆで合わせたタレに漬け込む。 ②オーブンで、コンビモード180℃、スチーム4、15分加熱して温度確認し配缶する。
	鶏肉	50g	
	酒	1	
	みりん	1	
	砂糖	2	
水菜と切干大根の ハリハリ漬け	○ 水菜	10	水菜と切干大根のハリハリ漬け ①水菜…2cm長切りにする。 切干大根…もどし、2cm長切りにする。 ②水菜、切干大根はそれぞれポイルし温度確認する。 ③酢、砂糖、濃口しょうゆで調味して冷却し、温度確認する。
	切干大根	15	
	白ごま	1	
	酢	1	
	砂糖	2	
じゃがいものみそ汁	濃口しょうゆ	3	じゃがいものみそ汁 ①じゃがいも・にんじん…いちょう切りにする。 たまねぎ…うす切りにする。 青ねぎ…小口切りにする。 ②水をわかし、たまねぎ、にんじんを入れる。 ③じゃがいも、おつゆふを加え、だしの素、みそで調味する。 ④青ねぎを加え、仕上げる。
	○ じゃがいも	50	
	たまねぎ	40	
	にんじん	10	
	青ねぎ	5	
	おつゆふ	5	
	○ みそ	10	
	だしの素	2.5	
水	150		