

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( 河合町・夏 ) 中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	奈良のちらしずし	牛乳	はもの天ぷら
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)
	ゆかりあえ	七夕汁	わらびもち

使用 地場産物	牛乳・たまねぎ・オクラ・しめじ・(奈良漬)	総使用食材数	22
		使用地場産物数	4(5)

栄養価	エネルギー	805 kcal	マグネシウム	106 mg	ビタミンB2	0.58 mg
	たんぱく質	36 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	12 mg
	脂質	22.6 g	亜鉛	3 mg	食物繊維	4.6 g
	脂質	25.3 %	ビタミンA	319 μgRE	食塩相当量	3.46 g
	カルシウム	398 mg	ビタミンB1	0.25 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
奈良のちらしずし	アルファ米	70	奈良のちらしずし	
	すし酢	10	①ごぼう・・・ささがき	
	錦糸卵	12	にんじん・・・せん切り	
	○ 奈良漬	10	②干しいたけと高野豆腐をもどしておく。	
	ごぼう	8	③具材を調味料で炊いておく。	
	にんじん	8	④錦糸卵をゆでておく。	
	高野豆腐(短冊)	4	⑤炊き上がったごはんにすし酢を入れ、具材を混ぜておく。	
	干しいたけ(スライス)	1	⑥きざみのりは別配食にする。	
	みりん	1.5		
	砂糖	2.5		
	濃口しょうゆ	3		
	だしの素	1		
	きざみのり	1		
	牛乳	○ 牛乳	206	
はもの天ぷら		はものでんぷん付き	60	はもの天ぷら
		油	6	①はもを揚げる。
		濃口しょうゆ	3	②調味料を煮て作ったタレをかけて配食する。
		砂糖	3	
	みりん	0.5		
ゆかりあえ	でんぷん	0.5		
	きゅうり	18	ゆかりあえ	
	海藻ミックス	1	①きゅうり・・・輪切り	
	糸かまぼこ	12	②食材をゆでて冷却する。	
七夕汁	ゆかりの素	0.3	③ゆかりの素を入れて味をととのえる。	
	そうめん	8		
	油揚げ	5	七夕汁	
	かまぼこ	8	①油揚げ・・・短冊切り	
	○ たまねぎ	20	かまぼこ・・・いちよう切り	
	とうふ	20	たまねぎ・・・うす切り	
	○ オクラ	10	とうふ・・・サイコロ切り	
	○ しめじ	8	オクラ・・・小口切り	
	だしパック	2	しめじ・・・小房にわけ	
	淡口しょうゆ	3	②だしパックでだしをとり、煮えにくい食材から煮る。	
みりん	0.5	③味をととのえ最後にそうめんを入れる。		
だしの素	1			
水	135			
わらびもち	わらびもち	30		