

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・秋) 小学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	麦ごはん	牛乳	さんまのしょうが煮
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)
	権座	きのこのすまし汁	黒大豆枝豆

使用 地場産物	米・牛乳・青ねぎ・黒大豆枝豆	総使用食材数	16
		使用地場産物数	4

栄養価	エネルギー	709 kcal	マグネシウム	101 mg	ビタミンB2	0.56 mg
	たんぱく質	30 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	12 mg
	脂質	21.6 g	亜鉛	3.2 mg	食物繊維	4.6 g
	脂質	27.4 %	ビタミンA	161 μgRE	食塩相当量	2.5 g
	カルシウム	489 mg	ビタミンB1	0.56 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
麦ごはん	○ 米	76.5	さんまのしょうが煮	
	○ 麦	13.5		
牛乳	○ 牛乳	206	①水・調味料・土しょうがを入れて煮立て、さんまを煮る。	
	○ さんま	40		
さんまのしょうが煮	土しょうが	1.2	権座	
	濃口しょうゆ	3	①うるめ節でだしをとる。	
	砂糖	3	②大根・にんじん・・・厚めのいちよう切り	
	みりん	2	里いも・・・1/4に切り、塩でもみ洗う。	
	酒	1	こんにゃく・・・短冊切りし、塩でもみ洗う。	
	水	15	厚揚げ・・・サイコロ切りし、鍋に入れる直前に熱湯	
	権座	大根	25	をかけ油ぬきする。
		里いも	20	③だし汁に調味料を入れ、煮えにくい材料から煮る。
		にんじん	10	すまし汁
		こんにゃく	8	①かまぼこ・・・いちよう切り
すまし汁	厚揚げ	20	とうふ・・・サイコロ切り	
	昆布	0.3	干わかめ・・・もどす	
	うるめ節	1	えのきたけ・・・根元から落とし適宜に切る。	
	みりん	3.6	しめじ・・・石づきをとり、小房にわけ	
	濃口しょうゆ	3	青ねぎ・・・小口切り	
	砂糖	0.3	②うるめ節でだしをとり、調味料を入れ、煮えにくい材	
	水	12	料から煮る。	
	かまぼこ	5	黒大豆枝豆	
	淡口しょうゆ	3.5		
	黒大豆枝豆	とうふ	30	①枝豆は2パーセントの塩分濃度の熱湯でゆで、水気を切る。
干わかめ		0.2		
えのきたけ		4		
しめじ		4		
○ 青ねぎ		3		
うるめ節		3.5		
だし昆布		0.5		
塩		0.1		
水		125		
○ 黒大豆枝豆		15		
塩	0.6			