

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(宇陀市・秋) 中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	黒豆いり奈良茶飯	牛乳	大和肉鶏の三輪そうめんフライ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)
	大和まなと柿の白和え	里いも入りかきたま汁	みかん

使用 地場産物	米・牛乳・黒豆・番茶・鶏ささみ・大和まな・にんじん・柿・しめじ・しいたけ・ 里いも 大和太ねぎ・みかん・吉野葛・(そうめん)・(濃口しょうゆ)・(淡口しょう ゆ)	総使用食材数	20
		使用地場産物数	14(17)

栄養価	エネルギー	807 kcal	マグネシウム	144 mg	ビタミンB2	0.68 mg
	たんぱく質	33.6 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	60 mg
	脂質	22.4 g	亜鉛	3.9 mg	食物繊維	7.2 g
	脂質	25 %	ビタミンA	383 μgRE	食塩相当量	2.7 g
	カルシウム	413 mg	ビタミンB0	0.71 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
黒豆入り奈良茶飯	○ 米	77	黒豆入り奈良茶飯
	○ 麦	8.5	①番茶を煮だし、さましておく。
	○ 黒豆	15	②米は洗っておく。
	○ 番茶	115	③番茶に米、麦、黒豆を入れて吸水させる。
	○ 塩	0.3	④塩を加えて炊飯する。
牛乳	○ 牛乳	206	
大和肉鶏の三輪そうめんフライ	○ 鶏ささみ	27	大和肉鶏の三輪そうめんフライ
	○ カレー粉	0.1	①鶏ささみに酒とカレー粉をまぶし、もみこむ。
	○ 酒	1	②小麦粉を水で溶いておく。(バター液)
	○ 小麦粉	4	そうめんは1/4の長さに折る。
	○ そうめん	13	③ささみをバター液につけた後、そうめんをつける。
	○ 油	4	④油で揚げる。
大和まなと柿の白和え	○ 大和まな	24	
	○ 柿	16	大和まなと柿の白和え
	○ しめじ	7	①柿…いちよう切り
	○ 砂糖	1.8	しめじ…石づきをとって小房にわけ
	○ 濃口しょうゆ	2.6	大和まな…1.5cmの長さに切る
	○ だし汁	30	とうふ…水切りする。 ※だしをとっておく。
	○ とうふ	25	②大和まなを下ゆでする。
	○ 砂糖	0.8	③しめじをだし汁・しょうゆ・砂糖で煮る。
	○ 淡口しょうゆ	0.7	④すべての材料を合わせて加熱し、温度確認。
	○ 白ねりごま	3.2	
	○ 白すりごま	1.2	里いも入りかきたま汁
里いも入りかきたま汁	○ 卵	18	①たまねぎ…薄切り しいたけ…薄切り
	○ たまねぎ	17	里いも…いちよう切り にんじん…もみじ型に型抜き
	○ 生しいたけ	7	大和太ねぎ…小口切り
	○ 里いも	18	卵…割り、入れる直前にほぐす。
	○ にんじん	6	②里いもは下ゆでする。
	○ 大和太ねぎ	4.8	③だしをとる。
	○ だし汁	125	④だし汁に、たまねぎ、にんじん、しいたけを順に加えて、
	○ 淡口しょうゆ	3.5	煮る。
	○ みりん	1.2	⑤里いもを加え、調味する。
	○ 砂糖	0.6	⑥水で溶いた吉野葛を加えてとろみをつける。
	○ 吉野葛	1.5	⑦卵を加える。
みかん	○ みかん	100	⑧青ねぎを加えて再加熱してできあがり。