

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・冬) 小学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	麦ごはん	牛乳	かしわのすき焼き
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)
	片平あかねちりめん		みかん

使用 地場産物	米・牛乳・鶏肉・大和まな・片平あかね漬	総使用食材数	19
		使用地場産物数	5

栄養価	エネルギー	654 kcal	マグネシウム	109 mg	ビタミンB2	0.47 mg
	たんぱく質	27 g	鉄	4 mg	ビタミンC	52 mg
	脂質	18.2 g	亜鉛	3.8 mg	食物繊維	5.4 g
	脂質	18.2 %	ビタミンA	195 μgRE	食塩相当量	1.9 g
	カルシウム	560 mg	ビタミンB1	0.62 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○ 米	76.6	かしわのすき焼き
	○ 麦	13.5	①鶏肉…袋から出す
牛乳	○ 牛乳	206	白菜…葉と軸に分けて大きめに切る
かしわのすき焼き	○ 鶏肉(県産)	10	大和まな…2cm位に切る
	○ 鶏肉(国産)	10	たまねぎ…くし型切り
	酒	1	糸こんにゃく…適宜に切り、塩でもみ、水で洗う
	砂糖	1	白ねぎ…ななめ切り
	濃口しょうゆ	1	ふ…もどす
	塩	0.02	焼きどうふ…サイコロ切り
	サラダ油	0.3	②鍋に油を熱し鶏肉を炒め、調味料で下味をつける。
	白菜	40	③火の通りにくい材料から順に炒め、調味料を加えて煮る。
	○ 大和まな	15	④味を調べて仕上げる。
	たまねぎ	35	
	糸こんにゃく	20	
	白ねぎ	10	
	ふ	3	片平あかねちりめん
	焼きどうふ	30	①ちりめんじゃこ…ごみを取り除き、さっとゆで水気をきる
	砂糖	4	キャベツ…せん切りにし、さっとゆで水気をきる
	濃口しょうゆ	7	細切り昆布…ゴミを取り除いて切る
	淡口しょうゆ	0.7	②鍋にごま油を熱し、片平あかね漬・ちりめんじゃこ・
片平あかねちりめん	○ 片平あかね漬	4	キャベツ・細切り昆布の順に炒め、調味料を加えて煮、
	ちりめんじゃこ	8	味を調べ、白ごま・すりごまをふり入れ仕上げる。
	油	0.3	
	キャベツ	15	みかん
	細切り昆布	0.2	①みかんは、流水で1個ずつ洗いぬいで洗う。
	砂糖	0.5	②使い捨て手袋をはめ、一人1個ずつ配食する。
	みりん	1	
	濃口しょうゆ	1	
	白ごま	0.5	
	すりごま	0.5	
みかん	みかん	80	