

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 ①鶏肉…袋から出す 白菜…葉と軸に分けて大きめに切る 大和まな…2cm位に切る たまねぎ…くし型切り 糸こんにゃく…適宜に切り、塩でもみ、水で洗う 白ねぎ…ななめ切り ふ…もどす 焼きどうふ…サイコロ切り ②鍋に油を熱し鶏肉を炒め、調味料で下味をつける。 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。 ④味を調べて仕上げる。 |
| | ○ 小麦 | 13.5 | |
| 牛乳 | ○ 牛乳 | 206 | |
| かしわのすき焼き | ○ 鶏肉(県産) | 10 | |
| | ○ 鶏肉(国産) | 10 | |
| | 酒 | 1 | |
| | 砂糖 | 1 | |
| | 濃口しょうゆ | 1 | |
| | 塩 | 0.02 | |
| | サラダ油 | 0.3 | |
| | 白菜 | 40 | |
| | ○ 大和まな | 15 | |
| | たまねぎ | 35 | |
| 糸こんにゃく | 20 | | |
| 白ねぎ | 10 | | |
| ふ | 3 | | |
| 焼きどうふ | 30 | | |
| 砂糖 | 4 | | |
| 濃口しょうゆ | 7 | | |
| 淡口しょうゆ | 0.7 | | |
| 片平あかねちりめん | ○ 片平あかね漬 | 4 | |
| | ちりめんじゃこ | 8 | |
| | 油 | 0.3 | |
| | キャベツ | 15 | |
| | 細切り昆布 | 0.2 | |
| | 砂糖 | 0.5 | |
| | 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 | |
| | | | |
| | | | |