

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( 下北山村・冬 ) 中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	奈良茶めし	牛乳	鶏肉のから揚げゆず風味
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)
	下北春まなのおひたし	しょうが入り南朝みそ豚汁	干いも

使用 地場産物	米・牛乳・番茶・ゆず・下北春まな・白菜・大根・にんじん・生しいたけ 小松菜・青ねぎ・南朝みそ・さつまいも	総使用食材数	21
		使用地場産物数	13

栄養価	エネルギー	868 kcal	マグネシウム	110 mg	ビタミンB2	0.64 mg
	たんぱく質	31.9 g	鉄	4.8 mg	ビタミンC	76 mg
	脂質	26.5 g	亜鉛	3.7 mg	食物繊維	6.2 g
	脂質	27 %	ビタミンA	651 μgRE	食塩相当量	3.3 g
	カルシウム	447 mg	ビタミンB1	0.72 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
奈良茶めし	○ 米	100	奈良茶めし
	○ 番茶	1.5	①番茶を抽出し、あら熱をとる。
	塩	0.27	②米に番茶、塩を加えて炊く。
牛乳	○ 牛乳	206	
鶏肉のから揚げゆず風味	鶏もも肉皮つき	50	鶏肉のから揚げゆず風味
	酒	0.8	①鶏肉に酒・塩で下味し、でんぷんをまぶして揚げる。
	塩	0.1	②ゆず果汁・砂糖・しょうゆを合わせて火にかける。
	でんぷん	4.8	③揚げた鶏肉に、②のタレをからめる。
	油	5	
	砂糖	3.5	下北春まなのおひたし
	濃口しょうゆ	3	①下北春まな、白菜…1cm幅に切る。
下北春まなのおひたし	○ ゆず果汁	6	かまぼこ…短冊切りにする。
	○ 下北春まな	40	②下北春まな、白菜、かまぼこは蒸して冷却する。
	○ 白菜	25	③ごまをフードプロセッサーでする。
	ツナ	9.6	④材料を全て混ぜ合わせ、調味料を加えて味を調える。
	かまぼこ	5	
	ごま	1.2	生姜入り南朝みそ豚汁
	濃口しょうゆ	3	①土しょうが…すりおろす。
	砂糖	0.35	油揚げ、大根、こんにやく…短冊切り。
しょうが入り南朝みそ豚汁	豚肉	12	にんじん…いちょう切り。
	油揚げ	4.5	生しいたけ…石づきを取って薄切りにする。
	土しょうが	0.36	小松菜…2cm幅に切る。
	○ 大根	20	青ねぎ…小口切りにする。
	○ にんじん	8.4	②だし汁をとり、煮えにくい材料から煮る。
	○ 生しいたけ	6	③溶いたみそを加え、仕上げる。
	○ 小松菜	10	
	こんにやく	9.6	干いも
	ごぼう	6	①干いもをスチームコンベクションのコンビで焼く。
	○ 青ねぎ	5	
	○ 南朝みそ	12	
	だし汁	150	
干いも	○ さつまいも	50	