

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)

下北山村 中学校 春

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	下北春まなの菜めし	牛乳	さわらの桜焼き
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)
	三輪そうめんのごまサラダ	吉野鶏の具だくさん汁	いちご(あすかルビー)

使用地場産物 ()内は県内製造品	米・きゅうり・にんじん・だいこん・青ねぎ・いちご、 (下北春まな塩漬け・桜塩漬け・三輪そうめん・春まなそうめん・吉野葛)	総使用食材数 (調味料除く)	20	総使用食材数 (調味料含む)	32
		使用地場産物数 (特産物除く)	0	総地場産物数 (特産物含む)	0

栄養価	エネルギー	850 kcal	マグネシウム	117 mg	ビタミンB2	0.62 mg
	たんぱく質	32.8 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	59 mg
	脂質	25.8 g	亜鉛	3.3 mg	食物繊維	5.7 g
	脂質	27.3 %	ビタミンA	247 μgRE	食塩相当量	3.5 g
	カルシウム	422 mg	ビタミンB1	0.59 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方		
下北春まなの菜めし	米	100	下北春まなの菜めし		
	下北春まな漬け	20	①春まな漬け・・・みじん切り		
	白ごま	0.65	②鍋にごま油を熱し、①を炒め調味料と白ごまを加え味を調える。		
	砂糖	0.36	③炊きあがったごはんに②を混ぜる。		
	ごま油	1.2			
	牛乳	牛乳	206		
		さわらの桜焼き	さわら	40	さわらの桜焼き
			酒	0.5	①なばな、たけのこ・・・3cm長さに切り、蒸す。
			塩	0.1	②さわらに酒・塩で下味をし、紙カップに入れて焼く。
			マヨネーズ	9.6	③干しえびをフードプロセッサーにかけ、マヨネーズ・酒とあわせる。
干しえび			0.6	④②に③をかけ、桜の塩漬けをのせて再度焼く。	
酒			0.36	⑤④に①を添える。	
桜の塩漬け			1		
なばな			6		
たけのこ			12		
三輪そうめんのごまサラダ	三輪そうめん		6	三輪そうめんのごまサラダ	
	春まなそうめん	6	①そうめん・・・半分に折る		
	キャベツ	30	キャベツ、きゅうり、にんじん・・・せん切り		
	きゅうり	12	②そうめんは湯がいてさます。		
	にんじん	2.4	③野菜は蒸してさます。		
	まぐろ水煮	9.6	④ごまはフードプロセッサーにかけておく。調味料、ごまを混ぜ合わせる。		
	酢	3.6	⑤②・③・④・まぐろ水煮を合わせる。		
	濃口しょうゆ	1			
	砂糖	0.3			
	白ごま	0.5			
吉野鶏の具だくさん汁	練りごま	2			
	ごま油	1.8			
	鶏ささみ	12	吉野鶏の具だくさん汁		
	酒	1.2	①鶏ささみ・・・一口大		
	塩	0.12	とうふ・・・さいの目切り		
	でんぷんくず	2.4	白菜・・・1cm幅		
	とうふ	24	大根、にんじん・・・いちよう切り		
	白菜	24	しいたけ・・・うす切り		
	大根	24	ねぎ・・・小口切り		
	にんじん	8.4	②だし汁をとる。		
しいたけ	3.6	③鶏ささみに吉野葛をまがしておく。			
里いも・冷凍	36	④煮えにくい材料から順に煮る。			
青ねぎ	7	⑤煮えたら、調味料、青ねぎを加えて炊く。			
だし汁	150				
薄口しょうゆ	3.6				
酒	1.2				
みりん	0.6				
塩	0.2				
いちご	いちご	30			