

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)

奈良	ブロック	奈良市	中学校	夏
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	麦ごはん	牛乳	竹輪とかぼちゃの大和茶揚げ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	ひじきの炒め煮	にゅうめん	ふりかけ(ゆかり)	

使用 地場産物	米・大和茶・鶏肉・なす・青ねぎ・ゆかり粉・(ふしそめん)・(白みそ)	総使用食材数 (調味料除く)	16	総使用食材数 (調味料含む)	27
		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	826 kcal	マグネシウム	117 mg	ビタミンB2	0.49 mg
	たんぱく質	26.6 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	20 mg
	脂質	20.6 g	亜鉛	3.3 mg	食物繊維	7.6 g
	脂質	22.4 %	ビタミンA	332 μgRE	食塩相当量	3.5 g
	カルシウム	386 mg	ビタミンB1	0.61 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	米	93.5	<u>麦ごはん</u> ①米と麦を入れて炊く。
	麦	16.5	
牛乳	牛乳	206	<u>ちくわとかぼちゃの大和茶揚げ</u> ①天ぷら粉と大和茶を混ぜ合わせ、水を加えて衣をつくる。 ②ちくわに衣をつけて揚げる。 ③残った衣に塩を加えて、かぼちゃにつけて揚げる。 ④それぞれ、一人1個ずつ配食する。
	竹輪(1/2本)	25	
竹輪とかぼちゃの大和茶揚げ	かぼちゃ	25	
	大和茶	0.6	
ひじきの炒め煮	天ぷら粉	10	
	塩	0.15	
ひじきの炒め煮	水	13	<u>ひじきの炒め煮</u> ①鶏肉…専用容器に入れる ひじき…十分もどして洗う つきこんにやく…塩でもみ水で洗う にんじん…せん切り 油揚げ…短冊切りにし、鍋に入れる直前に熱湯をかけ油ぬきする 平天…短冊切り ②うるめ節でだしをとる。 ③鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。ひじきを入れて炒め、火の通りにくいものから順に炒める。だし汁・調味料を入れて煮含める。
	油	5	
ひじきの炒め煮	鶏肉	6.5	
	ひじき	3.9	
ひじきの炒め煮	つきこんにやく	6.5	
	にんじん	6.5	
ひじきの炒め煮	油揚げ	6.5	
	平天	6.5	
ひじきの炒め煮	油	0.39	
	うるめ節	1.3	
ひじきの炒め煮	砂糖	3.25	
	濃口しょうゆ	3.9	
ひじきの炒め煮	みりん	0.65	
	水	13	
奈良のなす入りにゅうめん	ふしそめん	6.5	<u>奈良のなす入りにゅうめん</u> ①油揚げ…短冊切りにし、鍋に入れる直前に熱湯をかけ油ぬきする かまぼこ…いちよう切り たまねぎ…うす切り にんじん…せん切り なす…小さめのいちよう切りにし、水につける 青ねぎ…小口切り ②うるめ節でだしをとる。 ③煮えにくい材料から順に煮、そうめんを加え、だしの一部でといたみそを入れる。 青ねぎを加えて仕上げる。
	油揚げ	6.5	
奈良のなす入りにゅうめん	かまぼこ	6.5	
	たまねぎ	26	
奈良のなす入りにゅうめん	にんじん	13	
	なす	13	
奈良のなす入りにゅうめん	青ねぎ	3.9	
	うるめ節	3.9	
奈良のなす入りにゅうめん	みそ	7.8	
	白みそ	1.3	
奈良のなす入りにゅうめん	水	175.5	
	ゆかり粉	1.3	<u>ふりかけ</u> ①分量で配食する。

アピールポイント

献立と地場産物の活用等

〈6月の食育月間において地場産物を活用した献立〉大和茶を使った揚げ物・ふしそうめんを使ったにゅうめん・なす・青ねぎについては地場産物を調達することができた。奈良市で生産されているゆかりをふりかけとして使用した。ひじきの炒め煮も県産鶏肉を加えることで味よく仕上がった。

食育への取組・教科との関連、生産者等の地域との連携等

家庭配布献立表において、地場産物を強調した献立名をつけ、食品名にも地場産物を活用していることが分かるように印をつけ保護者に知らせるとともに、教科で活用できるよう、6月に給食で使用する地場産物をまとめ、学校に情報提供した。給食指導に活用する食べ物紹介には、奈良で作られた食べ物を写真で紹介した。小学校3年生は社会見学で大和茶の作業所に行き、茶畑、大和茶の製造の様子などを学習しており、給食の献立に大和茶を使用することで、理解が深まると考える。中学校においては学校ホームページで献立や食材を紹介した。

行事食・伝統食等

奈良の大和茶のはじまりは1200年以上前に遡る。奈良のお茶「大和茶(やまとちゃ)」は、朝晩の寒暖差が激しい気候や、豊富な水源により育てられる。奈良市では、月ヶ瀬や田原など、自然豊かな山間部を中心に栽培されている。奈良という歴史ある寺院から広がった茶文化を、日本の伝統的な文化の一つとして守り伝えていきたい。また月ヶ瀬梅林は、「桃仙の梅」が樹齢600年と推定され、14世紀には烏梅伝来の伝承が残る名所である。地元の月ヶ瀬小学校では、児童が毎年梅干しを漬け、地域の文化を受け継ぐ取り組みを行っている。

献立写真

