

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)

吉野・五條・内吉野		ブロック	野迫川村		小学校	夏
献立内容	①主食		②牛乳	③主菜		
	枝豆ごはん		牛乳	野迫川産凍りどうふの彩りから揚げ		
	④副菜		⑤汁		⑥その他(果物・デザート等)	
	レタスと小松菜のお浸し		ふしめん汁		プチプチぶどうゼリー	

使用 地場産物	米・干しいたけ・青ねぎ・ぶどう・(凍りどうふ・ふしめん)	総使用食材数 (調味料除く)	20	総使用食材数 (調味料含む)	35
		使用地場産物 数(特産物除く)	4	総地場産物数 (特産物含む)	6

栄養価	エネルギー	699 kcal	マグネシウム	96 mg	ビタミンB2	0.49 mg
	たんぱく質	28.2 g	鉄	3 mg	ビタミンC	38 mg
	脂質	19.5 g	亜鉛	3.2 mg	食物繊維	5 g
	脂質	25.1 %	ビタミンA	280 μgRE	食塩相当量	2.1 g
	カルシウム	374 mg	ビタミンB1	0.58 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
枝豆ごはん	米	72	枝豆ごはん	
	麦	8	①ごはんを普通炊飯する。	
	枝豆	15	②枝豆を塩ゆでし、さやから豆を出す。	
	牛乳	牛乳	206	③ごはんに枝豆を混ぜ込む。
		野迫川産凍りどうふの彩りから揚げ	11	野迫川産凍りどうふの彩りから揚げ
		鶏ひき肉	23	①凍りどうふ…湯でもどして水気をしぼり、短めの拍子木切りにする。
		でんぷん	1.5	にんにく・土しょうが…すりおろす
		にんにく	0.15	赤ピーマン・黄ピーマン…大きめのみじん切り
		土しょうが	1.5	さやいんげん…小口切り
		酒	3.8	②凍りどうふと鶏ひき肉、野菜、調味料を合わせてよくこねる。
		濃口しょうゆ	1.5	③一人分が2つになるようにまともながら、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
		みりん	2.3	
		塩	0.2	
		こしょう	0.02	
		赤ピーマン	3.8	
黄ピーマン		3.8		
さやいんげん		3.8		
油	3.8			
レタスと小松菜のお浸し	レタス	30	レタスと小松菜のお浸し	
	小松菜	15	①レタス…ざく切り	
	にんじん	7.5	小松菜…3cm幅	
	だし	4.6	にんじん…短冊切り	
	淡口しょうゆ	1.4	②すべての野菜をゆで、さます。	
	みりん	1.4	③だしを取り、調味料、かつお節と合わせて一煮立ちさせ、さます。	
	かつお節	0.4	④喫食直前に②を③で和える。	
	ふしめん汁	ふしめん	6	ふしめん汁
		干しいたけ	0.4	①干しいたけ…湯でもどし、細切り
		かぼちゃ	23	かぼちゃ…いちょう切り
たまねぎ		11	たまねぎ…薄切り	
青ねぎ		3.8	青ねぎ…小口切り	
だし		110	②だしを取り、煮えにくい材料から順に煮る。ふしめんを別に固ゆでする。	
みそ		5.6	③みそを溶き入れ、青ねぎ、ふしめんを加え、再沸騰させて仕上げる。	
プチプチぶどうゼリー		ゼラチン	1.3	プチプチぶどうゼリー
	ぶどう(デラウェア)	11	①ぶどうは皮をむき、カップに入れる。	
	ぶどう濃縮還元ジュース	30	②水を沸騰させ、約60℃にさまし、ゼラチンを入れてふやかす。	
	水	7.5	③ぶどうジュースと砂糖を鍋に入れ、沸騰させ、約60℃にさます。	
砂糖	2.3	④②と③を混ぜ、あら熱が取れたら①に注ぎ入れ、冷蔵庫でひやし固める。		