

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)

葛城	ブロック	河合町	中学校	秋
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	まなの色ごはん	牛乳	鶏肉のぶどうソース	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	ブロッコリーのごまあえ	番茶にゆうめん		

使用 地場産物	まな・ぶどう・いんげん・パプリカ・ごま・大根・しいたけ・青ねぎ・粉番茶(淡口しょうゆ・濃口しょうゆ・番茶そうめん・油揚げ)	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)	9	総地場産物数 (特産物含む)	13

栄養価	エネルギー	812 kcal	マグネシウム	124 mg	ビタミンB2	0.67 mg
	たんぱく質	30.8 g	鉄	4.14 mg	ビタミンC	45 mg
	脂質	26.7 g	亜鉛	3 mg	食物繊維	5.3 g
	脂質	29.59 %	ビタミンA	621 μgRE	食塩相当量	3.26 g
	カルシウム	399 mg	ビタミンB1	0.52 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
まなの色ごはん	アルファ米	65	まなの色ごはん ①まな・・・1cm幅 にんじん・・・せん切り ツナ缶・・・汁気を切る ②にんじん、まな、ツナを釜でかるく炒める。 ③水と調味料で水分量を調整し、玄米を入れ8分加熱する。 ④アルファ米を加えさらに7分加熱する。 ⑤火を止め20分蒸らす。
	アルファもち玄米	8	
	まな	25	
	ツナ	20	
	にんじん	7	
	酒	3	
	淡口しょうゆ	4	
	牛乳	206	
	鶏肉のぶどうソース	50	
	油	5	
鶏肉のぶどうソース	ぶどう	25	鶏肉のぶどうソース ①ぶどう・・・半分にかットする。(皮を食べられない品種の場合はむく) たまねぎ・・・串切り いんげん・・・3cm幅 パプリカ・・・2cm角 ②鶏肉を油で揚げておく。 ③釜で野菜を炒め調味料で味を調える。 ④でんぶんでとろみをつけて、ぶどうを加える。 ※鶏肉とソースは別配缶にし、配膳時に鶏肉にソースをかける。
	たまねぎ	30	
	いんげん	12	
	パプリカ	8	
	酒	3	
	穀物酢	8	
	濃口しょうゆ	5	
	砂糖	3	
	でんぶん	0.7	
	油	1	
ブロッコリーのごまあえ	ブロッコリー	40	ブロッコリーのごまあえ ①ブロッコリー・・・小房にわける ②ブロッコリーをゆでて、冷却する。 ③あえごろもを作っておく。 ④ブロッコリーをあえる。
	いりごま	1	
	すりごま	2	
	濃口しょうゆ	1.5	
	砂糖	0.5	
	みりん	0.1	
	みそ	1	
	番茶にゆうめん	8	
	油揚げ	5	
	にんじん	12	
番茶にゆうめん	大根	15	番茶にゆうめん ①油揚げ・・・短冊切り にんじん、大根・・・いちょう切り しいたけ・・・せん切り 青ねぎ・・・小口切り ②釜にだしをとり、煮えにくい材料から煮る。 ③調味料と粉番茶で味を調え青ねぎを加える。 ④番茶そうめんを加え仕上げる。 ※そうめんの加熱時間に注意する。
	しいたけ	7	
	青ねぎ	5	
	粉番茶	0.1	
	淡口しょうゆ	3	
	塩	0.01	
	だしの素	0.2	
	だしパック	2	