

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)

郡山	ブロック	天理市	小学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	麦ごはん	牛乳	さばのしょうが煮	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	昆布和え	みぞれ汁	ひむろんドーナツ	

使用地場産物	米・ほうれんそう・青ねぎ・はくさい・大和まなの漬物・高野豆腐・粉茶・(濃口しょうゆ)・こんにやく	総使用食材数(調味料除く)	19	総使用食材数(調味料含む)	27
		使用地場産物数(特産物除く)	8	総地場産物数(特産物含む)	9

栄養価	エネルギー	734 kcal	マグネシウム	73 mg	ビタミンB2	0.58 mg
	たんぱく質	25.9 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	25 mg
	脂質	21.5 g	亜鉛	2.2 mg	食物繊維	4.4 g
	脂質	26.4 %	ビタミンA	203 μgRE	食塩相当量	2.5 g
	カルシウム	379 mg	ビタミンB1	0.64 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○ 米	72	
	精麦	8	
牛乳	牛乳	206	
	さば	30	
さばのしょうが煮	酒	5	<b>さばのしょうが煮</b> ①土しょうが…すりおろす ②鍋に調味料を合わせて一煮立ちさせる。 ③いったん火を止めて、魚を並べて入れる。 ④魚がひたひたにつかるように調味液量を調整して火をつけ、煮込む。
	砂糖	5	
	△ 濃口しょうゆ	5	
	土しょうが	1.2	
昆布和え	○ はくさい	30	<b>昆布あえ</b> ①はくさい…葉と軸を分け短冊切り ②はくさいは、塩を加えた湯で軸から先に湯がき、葉も加えてゆがく。 ③はくさいと大和まな漬物、塩昆布、調味料を、混ぜあわせる。
	○ 大和まな漬物	10	
	塩昆布	1.5	
みぞれ汁	豚肉	10	<b>みぞれ汁</b> ①にんじん…いちょう切り ②大根おろし…解凍 ③ほうれん草…2cmに切る ④こんにやく…塩もみ又はゆがく ⑤ごぼう…ささがきし、下ゆで ⑥えのきたけ…石づきを取り、適宜に切る ⑦青ねぎ…小口切り ⑧②いりこでだしをとる。 ⑨③煮えにくい材料から順に煮る。 ⑩④大根おろしを入れる。 ⑪⑤味を調べ、青ねぎを加え、でんぷんでとろみをつけて仕上げる。
	※ 酒	0.5	
	大根おろし	30	
	にんじん	6	
	○ ほうれん草	10	
	○ こんにやく	10	
	ごぼう	15	
	えのきたけ	6	
	○ 青ねぎ	6	
	淡口しょうゆ	2	
	塩	0.3	
	いりこだし	2	
	でんぷん	1	
ひむろんドーナツ	○ 高野豆腐	4	<b>ひむろんドーナツ</b> ①高野豆腐…牛乳で戻し、牛乳を搾り細かくちぎっておく ②ホットケーキミックス、砂糖、牛乳をよく混ぜておく。 ③③に①と粉茶を混ぜて ドーナツの種を作る。 ④油を熱して、スプーンで落とし揚げにする。
	小麦粉 ホットケーキ用	10	
	※ 牛乳	15	
	○ 粉茶(大和茶)	0.4	
	※ 砂糖	2	
	油	4	