

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)

桜井	ブロック	宇陀市	小学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ブルーベリーパン	牛乳	春色大和ポークの若草あんかけ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	宇陀グリーンパスタサラダ	大和まなと新じゃがいも・新たまねぎのビシソワーズ風	Wベリーゼリー	

使用地場産物	ブルーベリー・大和ポーク・大和茶葉・アスパラガス・こまつな・なばな・にんじん・たまねぎ・大和まな・じゃがいも・いちご	総使用食材数(調味料除く)	21	総使用食材数(調味料含む)	33
		使用地場産物数(特産物除く)	11	総地場産物数(特産物含む)	11

栄養価	エネルギー	667 kcal	マグネシウム	76 mg	ビタミンB2	0.6 mg
	たんぱく質	29.1 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	34 mg
	脂質	22.3 g	亜鉛	3 mg	食物繊維	4.3 g
	脂質	17.5 %	ビタミンA	287 μgRE	食塩相当量	2.8 g
	カルシウム	313 mg	ビタミンB1	0.8 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
ブルーベリーパン	味付けパン	60	
	○ブルーベリー(乾燥)	0.18	
牛乳	牛乳	206	
春色大和ポークの若草あんかけ	○大和ポーク(ヒレ)	40	春色大和ポークの若草あんかけ
	カリカリ梅	0.4	①大和ポークは、じゃがいもでん粉をつけ油で揚げる
	○大和茶葉	0.3	②鍋に水と昆布・大和茶葉を加え、じゃがいもでん粉でとろみをつけて
	昆布(粉末)	0.05	あんを作る。
	じゃがいもでん粉	0.3	③あんを①にかけ仕上げにカリカリ梅をふりかける。
	水	30	
	なたね油	4	
宇陀グリーンパスタサラダ	○アスパラガス(グリーン)	3	宇陀グリーンパスタサラダ
	○こまつな	5	①アスパラガス…斜め3cmに切り、ゆでておく
	ひじき	0.3	菜の花…小房に分け、ゆでておく
	○菜の花	8	にんじん…せん切りにし、ゆでておく
	○にんじん	10	たまねぎ…3mmの薄切り
	○たまねぎ	10	とうがらし(果実・乾)…輪切り
	ハーフスパゲティ	6	①フライパンにオリーブ油・にんにく・とうがらし(果実・乾)を入れ、
	にんにく(おろし)	0.25	火にかけ、たまねぎを炒める。
	オリーブ油	2	②茹でた野菜とスパゲティを加え、塩・黒こしょうで味をととのえる。
	塩	0.05	
	黒こしょう	0.05	
	とうがらし(果実・乾)	0.05	
大和まなと新たまねぎ新じゃがいものビシソワーズ風	○大和まな	15	大和まなと新たまねぎ・新じゃがいものビシソワーズ風
	※たまねぎ	25	①大和まな…1.5cmに切り、ゆでる
	○じゃがいも	25	たまねぎ…すりおろす
	ショルダーベーコン	5	じゃがいも…すりおろす
	鶏がらスープ	2	ショルダーベーコン…0.5cm幅
	豆乳(無調整)	25	②フライパンに油をひき、ベーコンを炒める。
	水	750	③すりおろしたたまねぎを加え、炒める。
	塩	0.05	④すりおろしたじゃがいもを加え、さらに炒める。
	黒こしょう	0.05	⑤水を入れ、鶏がらスープを加え煮込む。
	なたね油	0.5	⑥豆乳を入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
Wベリーゼリー	※ブルーベリー	3.75	Wベリーゼリー
	○いちご	3.75	①鍋に白ワインを入れ、アルコールをとばす。
	白ワイン	7.5	②水・上白糖を入れ、ブルーベリーといちごを加え、少し煮る。
	アガー	1.25	③弱火にし、レモン汁・アガーを入れる。
	上白糖	5.6	
	レモン果汁	1.25	
	水	15	