

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・内吉野	ブロック	十津川村	小学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	めはり寿司	牛乳	かやくうどん	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	れんこんサラダ		オレンジ	

使用地場産物	米・高菜漬・ぶなしめじ	総使用食材数(調味料除く)	16	総使用食材数(調味料含む)	22
		使用地場産物数(特産物除く)	3	総地場産物数(特産物含む)	3

栄養価	エネルギー	671 kcal	マグネシウム	99 mg	ビタミンB2	0.47 mg
	たんぱく質	26.6 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	30 mg
	脂質	21.2 g	亜鉛	2.7 mg	食物繊維	5.6 g
	脂質	28.4 %	ビタミンA	270 μgRE	食塩相当量	3.5 g
	カルシウム	384 mg	ビタミンB1	0.3 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
めはり寿司	○ 米	50	<u>めはり寿司</u> ①たきあがりのご飯に、かつお節・うすくちしょうゆを入れ味付けをする。 ②高菜漬でご飯を包み込む。
	麦	5	
	○ 高菜漬	30	
	かつお節	2	
	うすくちしょうゆ	0.5	
	牛乳	206	
	干しうどん	30	
	鶏肉	20	
	にんじん	15	
	○ ぶなしめじ	15	
牛乳 かやくうどん	油揚げ	10	<u>かやくうどん</u> ①煮干しでだしをとる にんじん・・・せん切り ぶなしめじ・・・石づきを取り、ほぐす 油あげ・・・油ぬきをして細切り 葉ねぎ・・・小口切り かまぼこ・・・半月切り ②干しうどんをゆでる。 ③鍋にだしを入れて材料を煮込み、ゆでたうどんを入れる。 ④調味料で味を調え仕上げる。
	かまぼこ	10	
	葉ねぎ	5	
	本みりん	5	
	うすくちしょうゆ	5	
	食塩	少々	
	煮干し	3	
	れんこん	20	
	ごぼう	15	
	にんじん	5	
れんこんサラダ	いりごま	0.5	<u>れんこんサラダ</u> ①れんこん・・・一口大に切る ごぼう・・・さがきに水につけて、アク抜きをする にんじん・・・細切り ②調味料で味を調えて仕上げる。
	マヨネーズ	8	
	うすくちしょうゆ	2	
	オレンジ	30	