

2021 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     | 檀原市  | 小学校            | 秋 |
| 献立内容 | ①主食      | ②牛乳  | ③主菜            |   |
|      | ごはん      | 牛乳   | いわしの梅煮         |   |
|      | ④副菜      | ⑤汁   | ⑥その他(果物・デザート等) |   |
|      | 高野豆腐の卵とじ | たぬき汁 | 柿              |   |

|            |                    |                    |    |                   |    |
|------------|--------------------|--------------------|----|-------------------|----|
| 使用<br>地場産物 | 米・人参・鶏卵・しめじ・葉ねぎ・かき | 総使用食材数<br>(調味料除く)  | 18 | 総使用食材数<br>(調味料含む) | 28 |
|            |                    | 使用地場産物数<br>(特産物除く) | 6  | 総地場産物数<br>(特産物含む) | 6  |

|     |       |          |        |          |        |         |
|-----|-------|----------|--------|----------|--------|---------|
| 栄養価 | エネルギー | 681 kcal | マグネシウム | 78 mg    | ビタミンB2 | 0.53 mg |
|     | たんぱく質 | 25.3 g   | 鉄      | 2.6 mg   | ビタミンC  | 43 mg   |
|     | 脂質    | 20.9 g   | 亜鉛     | 2.9 mg   | 食物繊維   | 3.4 g   |
|     | 脂質    | 27.6 %   | ビタミンA  | 194 μgRE | 食塩相当量  | 1.8 g   |
|     | カルシウム | 390 mg   | ビタミンB1 | 0.48 mg  |        |         |

| 献立                              | 材料名           | 分量 (g) | 作り方  |
|---------------------------------|---------------|--------|--|
| ごはん<br>牛乳<br>いわしの梅煮<br>高野豆腐の卵とじ | ○ 米           | 80     | <b>いわしの梅煮</b><br>湯を沸かして、いわしの梅煮をポイルする。<br><br><b>高野豆腐の卵とじ</b><br>①にんじん…せん切り<br>乾しいたけ…洗ってもどし、軽くしぼる<br>たまねぎ…うす切り<br>凍り豆腐…ぬるま湯につけてもどし、軽くしぼる<br>鶏卵…一個ずつ確認しながら割卵する<br>②汁用にとっただし汁としいたけのもどし汁を煮立て、にんじん、たまねぎ、もどしたしいたけを加え煮る。<br>③調味料で味を調え、凍り豆腐を加える。<br>④攪拌した卵を加えて仕上げる。  |
|                                 | 牛乳            | 206    |  |
|                                 | いわしの梅煮        | 40     |  |
|                                 | 凍り豆腐(サイコロカット) | 6      |  |
|                                 | ○ にんじん        | 5      |  |
|                                 | ○ 鶏卵          | 12     |  |
|                                 | 乾しいたけ(スライス)   | 0.2    |  |
|                                 | たまねぎ          | 20     |  |
|                                 | かつお節          | 1      |  |
|                                 | だし昆布          | 1      |  |
|                                 | 三温糖           | 1.5    |  |
|                                 | こいくちしょうゆ      | 0.7    |  |
|                                 | 本みりん          | 0.2    |  |
|                                 | 清酒            | 0.2    |  |
| たぬき汁                            | こんにゃく         | 15     | <b>たぬき汁</b><br>①こんにゃく…短冊に切って、湯通しする<br>油揚げ…短冊に切って、油抜きをする<br>ごぼう天…7～8mm厚さの輪切り<br>にんじん、だいこん…いちょう切り<br>ぶなしめじ…石づきをとってほぐす<br>切干しだいこん…もどして2～3cm長さに切る<br>葉ねぎ…小口切り<br>しょうが…おろす<br>②だし昆布とかつお節でだしをとる(高野豆腐の卵とじ用に、多めにとる)。<br>③別鍋になたね油を熱し、こんにゃくを炒める。<br>④だし汁を煮立たせ、にんじん、だいこん、切干しだいこんを入れて煮る。<br>⑤ぶなしめじ、油揚げ、ごぼう天を加える。<br>⑥こんにゃくを鍋にもどす。<br>⑦調味料で味を調える。<br>⑧しょうがを加え、水溶きじゃがいもでん粉でとろみをつける。<br>⑨葉ねぎを加えて仕上げる。 |
|                                 | なたね油          | 0.5    |  |
|                                 | 油揚げ           | 5      |  |
|                                 | ごぼう天          | 15     |  |
|                                 | ※ にんじん        | 5      |  |
|                                 | ○ ぶなしめじ       | 5      |  |
|                                 | だいこん          | 15     |  |
|                                 | 切干しだいこん       | 1      |  |
|                                 | ○ 葉ねぎ         | 5      |  |
|                                 | しょうが          | 0.5    |  |
|                                 | かつお節          | 3.5    |  |
|                                 | だし昆布          | 2      |  |
|                                 | うすくちしょうゆ      | 2      |  |
|                                 | ※ 本みりん        | 0.5    |  |
| 食塩                              | 0.01          |        |  |
| じゃがいもでん粉                        | 0.5           |        |  |
| 柿                               | 水             | 110    |  |
|                                 | ○ かき          | 50     |  |