

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)

吉野・内吉野	ブロック	大淀町	中学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	イナダの照り焼き	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	小松菜のぼん酢和え	豚肉と大根のみそ煮		

使用 地場産物	米・こまつな・だいこん・にんじん (こいくちしょうゆ)	総使用食材数 (調味料除く)	12	総使用食材数 (調味料含む)	20
		使用地場産物数 (特産物除く)	4	総地場産物数 (特産物含む)	5

栄養価	エネルギー	786 kcal	マグネシウム	102 mg	ビタミンB2	0.64 mg
	たんぱく質	35.2 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	28 mg
	脂質	25.1 g	亜鉛	3.9 mg	食物繊維	6 g
	脂質	28.7 %	ビタミンA	312 μgRE	食塩相当量	1.7 g
	カルシウム	377 mg	ビタミンB1	0.68 mg		

献立	材料名	分量 (g)	作り方
ごはん 牛乳 イナダの照り焼き 小松菜のぼん酢和え 豚肉と大根のみそ煮	○ 米	80	
	牛乳		
	イナダの照り焼き (冷凍)	60	イナダの照り焼き
	○ こまつな	40	①ホテルパンにクッキングシートをしき、コンビモードで加熱する。
	○ にんじん	8	小松菜のポン酢和え
	もやし	10	①こまつな…2cmに切る。湯がいて冷却機で冷却する
	ぼん酢しょうゆ	8	にんじん…短冊切り もやし…長ければ切る
			②にんじん、もやしをスチームコンベクションで加熱する。加熱後、小松菜とあわせて冷却機で冷却する。
			③②と調味料を混ぜ合わせる。
	豚肉(もも)	35	豚肉と大根のみそ煮
	○ だいこん	80	①だいこん…太めいちょう切り
	にんじん	10	にんじん…太めいちょう切り
	こんにやく	25	こんにやく…短冊切り、下茹で
生揚げ	15	生揚げ…短冊切り	
さやいんげん (冷凍)	15	さやいんげん…1/2に切る	
米ぬか油	3	豚肉…スライス	
米みそ(淡)	8	②釜に油を引き、豚肉を炒める。余分な油を捨てる。	
三温糖	5	にんじんを加える。水を入れてだいこん、こんにやくを加えて加熱する。	
清酒	0.4	③にんじん、だいこんが柔らかくなったら生揚げを加える。	
△ こいくちしょうゆ	2.7	さやいんげんを加えて加熱し、調味料で味付けする。	
本みりん	0.5		
顆粒和風だし	0.7		