

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)

郡山	ブロック	生駒市	小学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	さわらの香味焼き	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	菜の花のごま和え	野菜たっぷりみそ汁	奈良のいちごゼリー	

使用 地場産物	米、ほうれんそう、たまねぎ、奈良のいちごゼリー (清酒、こいくちしょうゆ、顆粒和風だし)	総使用食材数 (調味料除く)	14	総使用食材数 (調味料含む)	25
		使用地場産物数 (特産物除く)	4	総地場産物数 (特産物含む)	7

栄養価	エネルギー	679 kcal	マグネシウム	148 mg	ビタミンB2	0.59 mg
	たんぱく質	25.5 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	65 mg
	脂質	15.8 g	亜鉛	3.2 mg	食物繊維	5.4 g
	脂質	19.7 %	ビタミンA	326 μgRE	食塩相当量	2.4 g
	カルシウム	423 mg	ビタミンB1	0.31 mg		

献立	材料名	分量 (g)	作り方
ごはん	○ 米	90	
	牛乳	206	
さわらの香味焼き	さわら	40	さわらの香味焼き
	△ 清酒	1	①清酒、こいくちしょうゆ、三温糖、ゆず果汁、米酢、
	△ こいくちしょうゆ	3	じゃがいもでん粉(水で溶いたもの)を加熱して、タレを作る。
	三温糖	2	②さわらを焼く。
	ゆず果汁	0.5	③さわらにタレをかける。
	米酢	1.2	
	じゃがいもでん粉	0.2	
	水	3	
菜の花のごま和え	菜の花(和種なばな)	8	菜の花のごま和え
	にんじん	10	①菜の花(和種なばな)…2cm
	○ ほうれんそう	20	ほうれんそう…2cm
	すりごま	3	にんじん…せん切り
野菜たっぷりみそ汁	いりごま	0.2	②すりごま、いりごま、だししょうゆを加熱して、タレを作り冷却する。
	だししょうゆ	1.1	③菜の花(和種なばな)、ほうれんそう、にんじんを塩ゆでし、冷却したのちタレと和える。
	○ たまねぎ	10	野菜たっぷりみそ汁
	じゃがいも	15	①にんじん…いちよう切り
	にんじん	8	じゃがいも…短冊切り
	こまつな	5	こまつな…1cm
	れんこん	7	れんこん…いちよう切り
	キャベツ	8	キャベツ…1cm
	えのきたけ	5	えのきたけ…軸をおとして、2cmに切りほぐす
	絹ごし豆腐	15	絹ごし豆腐…1.5cm角
奈良のいちごゼリー	△ 顆粒和風だし	1	たまねぎ…くし切り
	みそ(米・豆)	9	②水、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、れんこん、絹ごし豆腐を入れてあくをとる。
	水	100	③えのきたけ、顆粒和風だしを入れる。
	○ 奈良のいちごゼリー	40	④キャベツ、こまつなを入れる。 ⑤みそ(米・豆)を入れる。