

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）

第8回学校給食献立コンテスト 季節彩り賞

吉野 ブロック 献立 吉野町 小学校 春

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	番茶香るたけのごはん	牛乳	鱈のいそべ天ぷら
	④副菜	⑤汁	⑥その他（果物/デザート/飲み物等）
	もみうり	吉野のくずきりスープ	あすかるビー・桜の干菓子

使用 地場産物	精白米・にんじん・番茶・きゅうり・くずきり・卵・ たまねぎ・しめじ・葉ねぎ・葛粉・いちご・干菓子 (こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・油揚げ・木綿豆腐)	総使用食材数 (調味料除く)	22	総使用食材数 (調味料含む)	30
		使用地場産物数 (特産物除く)	12	総地場産物数 (特産物含む)	16

栄養価	エネルギー	674 kcal	食塩相当量	1.7 g	ビタミンA	207 μgRAE
	たんぱく質	27.9 g	カルシウム	319 mg	ビタミンB1	0.51 mg
		17 %	マグネシウム	102 mg	ビタミンB2	0.68 mg
	脂質	21.9 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	31 mg
		29 %	亜鉛	3.3 mg	食物繊維	3.3 g

献立	地場産	食品番号	材料名	分量 (g)	作り方
番茶香る たけのごはん	○	1088	精白米	70	<u>番茶香るたけのごはん</u> ①たけのこ…短冊切り にんじん…千切り 油揚げ…短冊切り 番茶…包丁で少し刻む ②鍋でたけのこを炊く。にんじん・油揚げを加えて 炊き、やわらかくなってきたら番茶・調味料を加 えて煮る。 ③えだまめを加えて一煮立ちさせ、炊いたごはん と具を混ぜる。 <u>鱈のいそべ天ぷら</u> ①さわらに酒・塩をふり、下味をつける。 ②天ぷら粉とあおのりを混ぜておく。 ③①に②をつけ、油で揚げる。 <u>もみうり</u> ①きゅうり…輪切り ②調味料を合わせて火にかけ、さます。 ③①をさっと茹でてさます。 ④②の調味料・すったごまと和える。 <u>吉野のくずきりスープ</u> ①くずきり…30分、水にひたしておく。 たまねぎ…1/2にうす切り にんじん…いちよう切り ぶなしめじ…石づきを取って分ける 木綿豆腐…さいのめ切り 葉ねぎ…小口切り ②だしパックでだしをとる。 ③煮えにくい材料から順に煮る。 ④煮えたら、調味料を加え、くずきりを加える。 ⑤葛粉でとろみをつけ、鶏卵を回し入れて炊く。 ⑥味を調べ、葉ねぎを加えて仕上げる。
		6151	たけのこ水煮	25	
	○	6212	にんじん	3	
	△	4040	油揚げ	3	
		6017	えだまめ 冷凍	5	
	○		番茶	0.3	
	△	17007	こいくちしょうゆ	3	
		16025	本みりん	1.5	
		9999	水	10	
	牛乳 鱈のいそべ天ぷら		13003	普通牛乳	
		10171	さわら	40	
		16001	清酒	0.8	
		17012	食塩	0.2	
		1025	天ぷら粉	5	
		9002	あおのり	0.2	
もみうり		○	14008	なたね油	4
		○	6065	きゅうり	30
			5018	ごま	1
			3004	三温糖	2
	△	17008	うすくちしょうゆ	1	
		17015	穀物酢	2	
	吉野の くずきりスープ	○	2036	くずきり	4
		○	12004	鶏卵	30
		○	6153	たまねぎ	20
		○	6212	にんじん	5
○		8016	ぶなしめじ	5	
△		4032	木綿豆腐	10	
○		6227	葉ねぎ	5	
△		17008	うすくちしょうゆ	2.5	
		16025	本みりん	0.7	
			葛粉	1	
あすかるビー 桜の干菓子			だしパック	1	
		9999	水	120	
	○	7012	いちご	30	
	○		干菓子	2	