

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

ブロック

上北山村

中学校

春

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	白ごはん	牛乳	三色丼の具（鶏そぼろ・炒り卵）
	④副菜	⑤汁	⑥その他（果物/デザート/飲み物等）
	三色丼の具（ほうれん草の和え物）	田舎汁	フルーツポンチ

使用 地場産物	精白米・板こんにゃく （こいくちしょうゆ・いちご&ブルーベリーゼリー）	総使用食材数 （調味料除く）	19	総使用食材数 （調味料含む）	26
		使用地場産物数 （特産物除く）	2	総地場産物数 （特産物含む）	4

栄養価	エネルギー	830 kcal	食塩相当量	2.3 g	ビタミンA	394 μgRAE
	たんぱく質	30 g	カルシウム	387 mg	ビタミンB1	0.35 mg
		14 %	マグネシウム	123 mg	ビタミンB2	0.71 mg
	脂質	21 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	63 mg
		23 %	亜鉛	4 mg	食物繊維	5.5 g

献立	地場産	食品番号	材料名	分量 (g)	作り方	
白ごはん 牛乳 三色丼の具	○	1088	精白米	110	<u>三色丼の具</u> ①鶏ひき肉を油で炒め、調味料で味付けをして 鶏そぼろを作る。 ②冷凍ほうれん草は流水解凍し、みじん切りしてゆ さまし、調味料で和える。 ③卵を溶き、調味料を混ぜ、油をひいた鍋で炒り卵 を作る。 ④鶏そぼろ、ほうれん草の和え物、炒り卵はそれ ぞれ別の食缶に配缶する。	
		13003	普通牛乳	206		
		11230	鶏（ひき肉）	35		
		3003	上白糖	1.7		
		16001	清酒	3		
		17008	うすくちしょうゆ	3		
		14003	米ぬか油	0.5		
		6269	ほうれんそう	40		
		△	17007	こいくちしょうゆ		1.7
		17021	かつお・昆布だし	1.5		
		12004	鶏卵	35		
		16001	清酒	3		
		3003	上白糖	0.5		
		17014	食塩	0.1		
田舎汁	○	14003	米ぬか油	0.5		
		4039	生揚げ	20		
		6212	にんじん	8		
		8016	ぶなしめじ	10		
		6132	だいこん	15		
		2004	板こんにゃく	10		
		2017	じゃがいも	30		
		6086	こまつな	20		
		17045	淡色辛みそ	12		
			だしパック	1.5		
フルーツポンチ	△	9999	水	150		
			いちご&ブルーベリーゼリー	20		
		7035	うんしゅうみかん	8		
		7089	日本なし	8		
		7175	もも	12		
		7102	パインアップル	12		
			フルーツポンチ			