

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                  五條市                  中学校                  夏

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	ごはん	牛乳	五條の豚肉となすのみそ炒め
	④副菜	⑤汁	⑥その他（果物/デザート/飲み物等）
	大和まなのナムル	奈良の米粉トックスープ	

使用 地場産物	精白米・大和まな・こまつな・奈良の金ごま・米粉トック 豚肉・たまねぎ・葉ねぎ・なす	総使用食材数 (調味料除く)	26	総使用食材数 (調味料含む)	32
		使用地場産物数 (特産物除く)	9	総地場産物数 (特産物含む)	9

栄養価	エネルギー	814 kcal	食塩相当量	2.9 g	ビタミンA	666 μgRAE
	たんぱく質	27.4 g	カルシウム	414 mg	ビタミンB1	0.8 mg
		13 %	マグネシウム	107 mg	ビタミンB2	0.57 mg
	脂質	21.2 g	鉄	4.5 mg	ビタミンC	35 mg
		23 %	亜鉛	3.4 mg	食物繊維	6 g

献立	地場産	食品番号	材料名	分量 (g)	作り方	
ごはん	○	1088	精白米	110		
		13003	普通牛乳	206		
		○	11117	ぶた肉 かた	25	五條の豚肉となすのみそ炒め
			6103	しょうが	0.6	①しょうが…みじん切り
			17076	にんにく おろし	0.06	にんじん…3mm千切り
			14008	なたね油	0.4	チンゲンサイ…1.5cm幅に切る
			6160	チンゲンサイ	25	なす…3mm半月又はいちょう切り
			6212	にんじん	19	豚肉…一口大に切る
		○	6191	なす	32	②調味料を合わせておく。
			14008	なたね油	2.5	③なたね油でなすを炒める。
17045	淡色辛みそ		2.5	④チンゲンサイを茹で、色止めをする。		
17046	赤色辛みそ		2.5	⑤なたね油で豚肉を炒め、しょうがとおろしに		
3004	三温糖		0.75	んにくを加え炒め、にんじんを加えさらに炒		
16001	清酒		1.25	める。		
17007	こいくちしょうゆ		1.25	⑥⑤に③を加え炒め、②の合わせ調味料を加え		
17031	オイスターソース		0.4	さらに炒め、④を加え味を調え仕上げる。		
大和まなのナムル	○			大和まな	12	大和まなのナムル
			6086	こまつな	19	①大和まな、こまつな…2cm幅に切る
		6291	りよくとうもやし	46	切干しだいこん…ぬるま湯で戻しざく切り	
		6136	切干し大根	3.75	りよくとうもやし…ざく切り	
		17093	顆粒中華だし	0.4	②量と灰汁の少ないものから順に茹でる。	
		14002	ごま油	0.6	③②をさます。	
			すりごま	0.4	④調味料とごまを合わせる。	
			奈良の金ごま	0.8	⑤③と④を和える。	
		17008	うすくちしょうゆ	1.5		
		17064	こしょう	0.02		
		○	11224	とり肉 もも	20	奈良の米粉トックスープ
			14008	なたね油	0.65	①鶏肉…一口大に切る
○	6153		たまねぎ	37.5	たまねぎ、にんじん…3mm千切り	
	6212		にんじん	15	葉ねぎ…3mm小口切り	
8013	乾しいたけ		0.5	干しいたけ…ぬるま湯で戻し、軽く絞る		
	冷凍豆腐		12.5	カットわかめ…ぬるま湯で戻す		
9044	カットわかめ		0.5	②なたね油で鶏肉を炒め、灰汁をとる。		
○	6227		葉ねぎ	6	③火の通りにくい材料から加え炒める。	
	17093		顆粒中華だし	2	④③に水を加え沸騰させる。	
	17008		うすくちしょうゆ	2.5	⑤調味料を加え煮る。	
	17064	こしょう	0.02	⑥冷凍豆腐、カットわかめ、葉ねぎの順に煮る。		
9999	水	78	⑦味を調え、仕上げる。			