

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                      三郷町                      小学校                      冬

|      |            |       |                    |
|------|------------|-------|--------------------|
| 献立内容 | ①主食        | ②牛乳   | ③主菜                |
|      | 黒米ごはん      | 牛乳    | たいの塩焼き             |
|      | ④副菜        | ⑤汁    | ⑥その他（果物/デザート/飲み物等） |
|      | れんこんの炒めなます | 三郷の雑煮 |                    |

|            |   |                    |    |                   |    |
|------------|---|--------------------|----|-------------------|----|
| 使用<br>地場産物 | 精白米・黒米・金時にんじん・祝だいこん・さといも<br>（木綿豆腐・油揚げ・うすくちしょうゆ・甘みそ） | 総使用食材数<br>（調味料除く）  | 15 | 総使用食材数<br>（調味料含む） | 21 |
|            |   | 使用地場産物数<br>（特産物除く） | 5  | 総地場産物数<br>（特産物含む） | 9  |

|     |       |          |        |        |        |           |
|-----|-------|----------|--------|--------|--------|-----------|
| 栄養価 | エネルギー | 663 kcal | 食塩相当量  | 2.2 g  | ビタミンA  | 147 μgRAE |
|     | たんぱく質 | 30.8 g   | カルシウム  | 355 mg | ビタミンB1 | 0.44 mg   |
|     |       | 19 %     | マグネシウム | 106 mg | ビタミンB2 | 0.46 mg   |
|     | 脂質    | 16.8 g   | 鉄      | 2.3 mg | ビタミンC  | 17 mg     |
|     |       | 23 %     | 亜鉛     | 3 mg   | 食物繊維   | 4.1 g     |

| 献立         | 地場産   | 食品番号  | 材料名      | 分量 (g) | 作り方  |
|------------|-------|-------|----------|--------|--|
| 黒米ごはん      | ○     | 1083  | 精白米      | 72     | ①たいの塩焼き<br>②スチームコンベクションオーブンで焼く。<br>③煮えたら、しいたけ、油揚げ、ごま、調味料を加え、味を調える。<br>④煮えたらもちを入れ、だしの一部で溶いた甘みそを加える。<br>⑤味を調べ木綿豆腐とみぶなを加え、再沸騰させて仕上げる。 |
|            | ○     |       | 黒米       | 8      |  |
| 牛乳         |       | 13003 | 普通牛乳     | 200    |  |
|            |       | 10193 | まだい      | 50     |  |
| たいの塩焼き     |       | 17013 | 並塩       | 0.5    |  |
|            |       | 6317  | れんこん     | 30     |  |
| れんこんの炒めなます | ○     | 6218  | 金時にんじん   | 7      |  |
|            | △     | 4040  | 油揚げ      | 4      |  |
| 三郷の雑煮      |       | 8013  | 乾しいたけ    | 0.5    |  |
|            |       | 5018  | ごま       | 0.8    |  |
|            |       | 3004  | 三温糖      | 1.5    |  |
|            | △     | 17008 | うすくちしょうゆ | 1.6    |  |
|            |       | 17087 | だししょうゆ   | 0.8    |  |
|            |       | 17015 | 穀物酢      | 2      |  |
|            |       | 1117  | もち       | 28     |  |
|            | ○     |       | 祝だいこん    | 24     |  |
|            | ○     | 6218  | 金時にんじん   | 8      |  |
|            | ○     | 2010  | さといも     | 18     |  |
| △          | 4032  | 木綿豆腐  | 20       |        |  |
|            | 6360  | みぶな   | 5        |        |  |
| △          | 17044 | 甘みそ   | 13       |        |  |
|            |       | うるめ節  | 3.2      |        |  |
|            | 9999  | 水     | 120      |        |  |