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）

葛城　　ブロック　　広陵町　　小学校　　春

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	米粉パン	牛乳	いちご香るポークチャップ炒め
	④副菜	⑤汁	⑥その他（果物/デザート/飲み物等）
	キャベツとコーンのソテー	レタスのスープ	

使用地場産物	たまねぎ・いちご・大和まな （米粉パン・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ）	総使用食材数（調味料除く）	14	総使用食材数（調味料含む）	21
		使用地場産物数（特産物除く）	3	総地場産物数（特産物含む）	6

栄養価						
	エネルギー	585 kcal	食塩相当量	2.6 g	ビタミンA	153 μgRAE
	たんぱく質	26.6 g	カルシウム	307 mg	ビタミンB1	0.61 mg
		18 %	マグネシウム	69 mg	ビタミンB2	0.53 mg
	脂質	23.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	40 mg
		36 %	亜鉛	3.1 mg	食物繊維	5.8 g

献立	地場産	食品番号	材料名	分量（g）	作り方
米粉パン	△		米粉パン	50	
牛乳		13003	普通牛乳	206	
いちご香る		11115	ぶた　かた	40	いちご香るポークチャップ炒め
ポークチャップ炒め	○	6153	たまねぎ	30	①たまねぎ…うす切り
	○	7012	いちご	5	いちご…0.5cm角切り
		17036	トマトケチャップ	8	②豚肉を炒める。
		17001	ウスターソース	1.2	③たまねぎを入れ炒める。
		16001	清酒	1	④たまねぎがしんなりしたら、調味料を入れる。
		17015	穀物酢	0.7	⑤いちごを入れ、味を調え仕上げる。
	△	17007	こいくちしょうゆ	0.3	
		14003	米ぬか油	0.3	
キャベツのソテー		6061	キャベツ	35	キャベツのソテー
		6178	コーン　冷凍	7	①キャベツ…短冊切り
	○		大和まな	7	大和まな…1cm幅に切る
	△	17008	うすくちしょうゆ	0.5	②キャベツを炒める。
		17027	固形ブイヨン	0.3	③大和まなを入れ炒める。
		14003	米ぬか油	0.3	④コーンを入れ炒め、調味料を入れ味を調え仕上げる。
レタスのスープ		11183	ベーコン	10	
		2017	じゃがいも	30	
		6361	レタス	20	レタスのスープ
		6212	にんじん	7	①ベーコン…1cm幅に切る
		17027	固形ブイヨン	1.2	レタス…一口大のざく切り
	△	17008	うすくちしょうゆ	1	にんじん…いちょう切り
		14003	米ぬか油	0.3	じゃがいも…0.5cmのいちょう切り
		17065	こしょう	0.01	②ベーコンを炒め、にんじんを入れさらに炒める。
		9999	水	120	③水を入れる。
					④じゃがいもを入れ、調味する。
					⑤レタスを入れ、味を調え仕上げる。