

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)

市町村名 ( 教育大・冬 ) 小学校 ・ 中学校

|      |        |     |                |
|------|--------|-----|----------------|
| 献立内容 | ①主食    | ②牛乳 | ③主菜            |
|      | 麦ごはん   | 牛乳  | 大和まなのクリーム煮     |
|      | ④副菜    | ⑤汁  | ⑥その他(果物/デザート等) |
|      | 大根のサラダ |     | 明日香みかん         |

|            |                              |             |    |
|------------|------------------------------|-------------|----|
| 使用<br>地場産物 | 米、牛乳、大和まな、白菜、しめじ、大根、干筋水菜、みかん | 総使用<br>食材数  | 17 |
|            |                              | 使用<br>地場産物数 | 8  |

| 栄養価   |          |        |          |        |        |
|-------|----------|--------|----------|--------|--------|
| エネルギー | 690 kcal | マグネシウム | 83 mg    | ビタミンB2 | 0.5 mg |
| たんぱく質 | 21.4 g   | 鉄      | 2.1 mg   | ビタミンC  | 40 mg  |
| 脂質    | 22.4 g   | 亜鉛     | 3 mg     | 食物繊維   | 4.7 g  |
| 脂質    | 29.2 %   | ビタミンA  | 309 μgRE | 食塩相当量  | 0.7 g  |
| カルシウム | 351 mg   | ビタミンB1 | 0.46 mg  |        |        |

| 献立         | 材料名     | 分量(g) | 作り方  |
|------------|---------|-------|--|
| 麦ごはん       | ○ 精白米   | 81    | <b>大和まなのクリーム煮</b><br>①大和まな・白菜は2cm幅に切る。玉ねぎは薄切り・にんじんはいちょう切り・じゃがいもは大き目に切る。しめじは石づきをほぐす。マッシュルームは薄切り。<br>②小麦粉・バター・牛乳でホワイトルウを作る。<br>③釜に油を熱し、鶏肉に酒を振りいれ炒める。玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・きのこ類を炒め、水とガラスープで煮込む。<br>④白菜・大和まなを入れ、ホワイトルウを加えて煮、味を調え仕上げる。 |
| 牛乳         | ○ 牛乳    | 206   |  |
| 大和まなのクリーム煮 | 鶏もも肉    | 20    |  |
|            | ○ 大和まな  | 20    |  |
|            | じゃがいも   | 25    |  |
|            | ○ 白菜    | 25    |  |
| 大根のサラダ     | にんじん    | 10    |  |
|            | たまねぎ    | 20    |  |
|            | ○ しめじ   | 10    |  |
|            | マッシュルーム | 5     |  |
|            | 小麦粉     | 4     |  |
|            | 有塩バター   | 4     |  |
|            | ○ 牛乳    | 40    |  |
|            | ガラスープ   | 1     |  |
|            | 酒       | 1     |  |
|            | しお      | 0.01  |  |
| 明日香みかん     | 油       | 0.5   |  |
|            | ○ 大根    | 25    |  |
|            | ツナ      | 10    |  |
|            | にんじん    | 5     |  |
|            | ○ 干筋水菜  | 2     |  |
|            | めんつゆ    | 1.5   |  |
| 明日香みかん     | マヨネーズ   | 4     |  |
|            | ○ みかん   | 70    |  |