

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 (黒滝村・秋) 小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	昆布ごはん大和まな	牛乳	小エビ・まいたけのかき揚げ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	柿なます	えのきスープ	

使用 地場産物	米、大和まなの漬け物、味付けしめじ、柿、大根、じゃがいも、青ねぎ、(濃口しょうゆ)、(淡口しょうゆ)	総使用 食材数	18
		使用 地場産物数	7(9)

栄養価					
エネルギー	802 kcal	マグネシウム	95 mg	ビタミンB2	0.66 mg
たんぱく質	30.8 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	66 mg
脂質	17.2 g	亜鉛	2.4 mg	食物繊維	6.8 g
脂質	19.3 %	ビタミンA	287 μgRE	食塩相当量	3.1 g
カルシウム	342 mg	ビタミンB1	0.99 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
昆布ごはん大和まな	○ 精白米	100	<u>昆布ごはん大和まな</u> ①ごはんは普通に炊く。 ②大和まなは油で炒める。 ③炊きあがったごはんに大和まな、味付けしめじと塩昆布を混ぜる(昆布の量は、加減を見る)。
	水	120	
	○ 大和まな(つけもの)	25	
	油	1	
	○ 味付けしめじ	15	
	塩昆布	5	
	牛乳	206	
	小エビ・まいたけのかき揚げ	40	
	むきえだまめ(冷)	20	
	まいたけ	20	
柿なます	小麦粉	8	<u>小エビとまいたけのかき揚げ</u> ①まいたけは小房に分ける。 ②ころもにだしの素を入れ、味をつける。 ③②に小エビ、むきえだまめ、まいたけを入れ、油で揚げる。 <u>柿なます</u> ①柿は皮をむいて短冊に切る。だいこんは、皮をむいてせん切りにする。きゅうりはせん切りにする。 ②だいこん、きゅうりはさつとゆでてきます。 ③酢、砂糖、淡口しょうゆ、しおで甘酢を作り、大根、きゅうりと混ぜ、最後に柿、ごまを混ぜる。
	しお	0.2	
	だしの素	1	
	鶏卵	10	
	油	4	
	○ 柿	15	
	○ だいこん	30	
	きゅうり	10	
	酢	3	
	砂糖	3	
えのきスープ	しお	0.3	
	○ 淡口しょうゆ	0.4	
	ごま	1	
	えのきたけ	20	
	○ じゃがいも	50	
	たまねぎ	20	
	にんじん	8	
	○ 青ねぎ	5	
	だし汁	120	
	○ 濃口しょうゆ	1	
みりん	2		
しお	1		