

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(川西町・春) 小学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	柿の葉寿司(2個)	牛乳	春菊のかき揚げ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)
	宇陀黒豆煮	結崎うどん	

使用 地場産物	柿の葉寿司・牛乳・春菊・水菜・結崎ネブカ・黒豆 (吉野葛入りうどん)・(油揚げ)	総使用食材数	19
		使用地場産物数	6(8)

栄養価	エネルギー	631 kcal	マグネシウム	87 mg	ビタミンB2	0.59 mg
	たんぱく質	25.5 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	22 mg
	脂質	19.8 g	亜鉛	2.5 mg	食物繊維	5.2 g
	脂質	28 %	ビタミンA	199 μgRE	食塩相当量	2.8 g
	カルシウム	419 mg	ビタミンB1	0.38 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
柿の葉寿司(2個)	○ 柿の葉寿司	94	柿の葉寿司 ①鮭を2個配食。
牛乳	○ 牛乳	206	
春菊のかき揚げ	○ 春菊	10	春菊のかき揚げ
	さくらえび(素干し)	2	①菊菜・・・3cm幅
	たまねぎ	15	たまねぎ・・・5mmスライス
	ごぼう	20	ごぼう・・・さがきにしてあくを取りザルにあげる。
	にんじん	5	にんじん・・・せん切り
	天ぷら粉	10	②天ぷら粉を溶き、①を混合して油で揚げる。
	水	5	
	油	5	
宇陀黒豆煮	○ 宇陀産黒煮豆	25	
結崎うどん	○ 吉野葛入りうどん	80	結崎うどん
	豚肉	10	①肉類・・・食べやすい幅に切る
	牛肉	5	油揚げ・・・5mm幅
	○ 油揚げ	5	かまぼこ・・・うすく一口大
	かまぼこ	5	水菜・・・2.5cm幅
	○ 水菜	15	ネブカ・・・斜めそぎ切り
	○ 結崎ネブカ	25	(白い部分と緑の部分を区別しておく)
	淡口しょうゆ	5	②だしが煮立ったら肉類を加え加熱する。
	和風だし	0.6	あく取り後、調味して、油揚げ・うどんを加えさらに加熱する。
	砂糖	0.1	③②に水菜を加えてしんなりしたら、ネブカを加え再調味する。
	だしパック	2	
	みりん	2.5	
	酒	1.5	
	塩	0.02	
	水	120	