

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	平群町	小学校	夏
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	麦入りごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	胡瓜と茗荷の和え物	小菊南瓜の味噌汁		

使用 地場産物	米・小菊南瓜・青ねぎ・胡瓜・(濃口醤油・とうふ)	総使用食材数 (調味料除く)	14	総使用食材数 (調味料含む)	25
		使用地場産物 数(特産物除く)	0	総地場産物数 (特産物含む)	0

栄養価	エネルギー	698 kcal	マグネシウム	77 mg	ビタミンB2	0.47 mg
	たんぱく質	28.8 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	7 mg
	脂質	23.1 g	亜鉛	1.9 mg	食物繊維	3.5 g
	脂質	29.8 %	ビタミンA	178 μgRE	食塩相当量	3.3 g
	カルシウム	385 mg	ビタミンB1	0.67 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
麦入りごはん	米	72		
	精麦	8		
牛乳	牛乳	206		
	豚肉の生姜焼き	40	<u>豚肉の生姜焼き</u>	
豚肉の生姜焼き	おろし生姜	0.9	①水におろし生姜と調味料をまぜて沸騰させる。	
	濃口醤油	3.5	②水溶きでんぷんでたれを作る。	
	みりん	3	③豚肉を焼いてたれをかける。	
	酒	2		
	砂糖	3.5		
	でんぷん	0.7		
	水	7		
	胡瓜と茗荷の和え物	胡瓜	41	<u>胡瓜と茗荷の和え物</u>
		茗荷	3	①きゅうり…輪切り
		油揚げ	5	みょうが…せん切り
酢		2	油揚げ…うす切り	
砂糖		4	②材料をゆがいて冷却する。	
塩		1	③材料と混ぜ合わせた調味料と和える。	
辛子		0.5		
小菊南瓜の味噌汁	とうふ	25	<u>小菊南瓜の味噌汁</u>	
	小菊南瓜	17	①煮干しと昆布でだしをとる。	
	にんじん	9	②とうふ・小菊南瓜…一口大	
	油揚げ	5	にんじん…いちよう切り	
	もやし	9	油揚げ…うす切り	
	青ねぎ	5	青ねぎ…小口切り	
	豚肉	7	ふ…水でもどす	
	ふ	1	③だし汁に、豚肉、にんじんを入れ沸騰したら小菊南瓜を入れ煮る。	
	煮干し	2.5	煮えたら、もやし、油揚げ、とうふを入れて煮る。	
	昆布	0.2	仕上げにふ、青ねぎを入れひと煮立ちさせる。	
	味噌	12		
	水	130		