

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)

桜井	ブロック	東宇陀	中学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	菜っ葉めし	牛乳	揚げ出し豆腐のゆずあんかけ	
	④副菜	⑤汁		⑥その他(果物・デザート等)
	いとこ煮	小松菜と大根の味噌汁		

使用 地場産物	米、大根葉、大根、小松菜、ゆず(みそ)	総使用食材数 (調味料除く)	12	総使用食材数 (調味料含む)	23
		使用地場産物 数(特産物除く)	5	総地場産物数 (特産物含む)	6

栄養価	エネルギー	857 kcal	マグネシウム	134 mg	ビタミンB2	0.5 mg
	たんぱく質	31.2 g	鉄	5.1 mg	ビタミンC	49 mg
	脂質	24.6 g	亜鉛	3.9 mg	食物繊維	5.5 g
	脂質	25.8 %	ビタミンA	437 μgRE	食塩相当量	3.2 g
	カルシウム	602 mg	ビタミンB1	0.56 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
菜っ葉めし	米	100	菜っ葉めし ①大根葉・・・2cm長切り、下ゆで ツナ缶・・・油をきっておく ②鍋にごま油を熱し、大根葉、ツナを入れ炒める。 ③酒、みりん、濃口しょうゆで調味する。 ④米は洗い、浸漬させてから炊飯する。 ⑤炊きあがった米と具を混ぜ合わせて配缶する。
	大根葉	24	
	ツナ缶	18	
	ごま油	0.3	
	酒	1	
	みりん	2.5	
	濃口しょうゆ	2.5	
	水	150	
	牛乳	206	
	揚げだし豆腐の ゆずあんかけ	焼き豆腐	
でんぷん		12	
油		3.5	
ゆず(皮)		0.2	
だしの素		0.3	
砂糖		1	
みりん		1	
淡口しょうゆ		3	
水		18	
いとこ煮		かぼちゃ	50
	あずき	3	
	だしの素	0.4	
	砂糖	2.5	
	みりん	1	
	濃口しょうゆ	2	
	水	35	
小松菜と大根のみそ汁	小松菜	15	小松菜と大根のみそ汁 ①小松菜・・・2cm長切り、下ゆで 大根・にんじん・・・いちょう切り 油揚げ・・・油抜きしせん切り ②煮干しでだしをとる。 ③煮汁をわかし、大根、にんじんを入れる。 ④油揚げを加え、あくをとる。 ⑤みそで調味し、小松菜を加えて仕上げる。
	大根	50	
	にんじん	10	
	油揚げ	10	
	煮干し	6	
	みそ	9	
	水	160	