

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	安堵町	小学校	夏
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	鶏肉のラタトゥイユソース	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	切干し大根のカレー風味	じゃがバターコーンのとろとろ豆乳味噌スープ		

使用地場産物	米・とうもろこし・じゃがいも・トマト (こいくちしょうゆ・米粉カレールウ・豆乳・米みそ(淡))	総使用食材数 (調味料除く)	20	総使用食材数 (調味料含む)	33
		使用地場産物数 (特産物除く)	4	総地場産物数 (特産物含む)	8

栄養価	エネルギー	696 kcal	マグネシウム	101 mg	ビタミンB2	0.52 mg
	たんぱく質	24.1 g	鉄	3.09 mg	ビタミンC	53 mg
	脂質	21.7 g	亜鉛	2.8 mg	食物繊維	5.6 g
	脂質	28.1 %	ビタミンA	243 μgRE	食塩相当量	3.54 g
	カルシウム	314 mg	ビタミンB1	0.61 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
ごはん 牛乳 鶏肉のラタトゥイユソース	○ 米	70		
	牛乳	206		
	鶏肉(もも皮付き)	40	鶏肉のラタトゥイユソース	
	なす	20	①鶏肉をオーブンで焼く	
	たまねぎ	10	②たまねぎ…角切り	
	ズッキーニ	10	なす・ズッキーニ・トマト・赤パプリカ・黄パプリカ…ダイスカット	
	○ トマト	70	にんにく…みじん切り	
	赤パプリカ	7	③オリーブ油でにんにくを炒め、他の野菜も加えさらに炒める。	
	黄パプリカ	7	④③に火が通ったら、調味料をいれ煮立てて味を調べて仕上げる。	
	にんにく	2	①の鶏肉に④のソースをかけて配分する。	
	オリーブ油	0.5		
	トマトケチャップ	4		
	コンソメ	1		
	白ワイン	1		
切干し大根の カレー風味	食塩	0.1		
	白こしょう	0.03		
	三温糖	0.5		
	切干し大根	7	切干し大根のカレー風味	
	さやいんげん	4	①切干し大根…戻してボイルする	
	合いびき肉	5	さやいんげん…ななめ切り	
	三温糖	1	②合いびき肉を炒める。	
	清酒	2	③肉に火が通ったら①の切干し大根、さやいんげんを加え炒める。	
	△ こいくちしょうゆ	3	④調味料を合わせて溶いておく。	
	本みりん	6	⑤③に④の調味料を入れ味を調べて仕上げる。	
	△ 米粉カレールウ	8		
	じゃがバターコーンの とろとろ豆乳味噌スープ	△ 豆乳	15	じゃがバターコーンのとろとろ豆乳味噌スープ
		○ じゃがいも	35	①じゃがいも・にんじん…太目のいちよう切り
		○ とうもろこし	10	とうもろこし…実をそぎ落とす
にんじん		5	えのきたけ…1/3カットに切る	
葉ねぎ		4	葉ねぎ…小口切り	
えのきたけ		5	②分量の水でじゃがいも・にんじんを煮る。	
バター		3	③少しやわらかくなったら、とうもろこし、えのきたけを入れ、みそを加える。	
だしの素		0.7	④最後に葉ねぎ、豆乳、バターをいれ一煮立ちして仕上げる。	
△ 米みそ(淡)		9		
黒こしょう		0.01		
水		100		