

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                               | 宇陀市                             | 小学校                               | 秋 |
| 献立内容 | ①主食                                | ②牛乳                             | ③主菜                               |   |
|      | 宇陀産ブルーベリーのサワーライス                   | 牛乳                              | 大和ポークのソテー 宇陀産黒豆クラッシュ メープルマスタードソース |   |
|      | ④副菜                                | ⑤汁                              | ⑥その他(果物・デザート等)                    |   |
|      | 大和まなと宇陀産紫奏子のサラダ<br>大和当帰葉の自家製ドレッシング | 宇陀金ごぼうとゴロゴロ根菜のチャウダー<br>柿の葉チップのせ | 地元フレッシュ大根ムース ブルーベリーソース            |   |

|            |  |                    |    |                   |    |
|------------|--|--------------------|----|-------------------|----|
| 使用<br>地場産物 | 米 大和ポーク 炒り黒豆 紫奏子 オレンジクイン 大和まな<br>宇陀金ごぼう たまねぎ にんじん じゃがいも だいこん葉<br>だいこん 冷凍ブルーベリー<br>(乾燥ブルーベリー 大和当帰葉ハーブ 柿の葉チップ) | 総使用食材数<br>(調味料除く)  | 19 | 総使用食材数<br>(調味料含む) | 37 |
|            |  | 使用地場産物<br>数(特産物除く) | 15 | 総地場産物数<br>(特産物含む) | 17 |

|     |       |          |        |          |        |         |
|-----|-------|----------|--------|----------|--------|---------|
| 栄養価 | エネルギー | 769 kcal | マグネシウム | 121 mg   | ビタミンB2 | 0.59 mg |
|     | たんぱく質 | 31.2 g   | 鉄      | 3.9 mg   | ビタミンC  | 30 mg   |
|     | 脂質    | 24.6 g   | 亜鉛     | 5.2 mg   | 食物繊維   | 5.1 g   |
|     | 脂質    | 28.8 %   | ビタミンA  | 277 μgRE | 食塩相当量  | 2.3 g   |
|     | カルシウム | 353 mg   | ビタミンB1 | 1.06 mg  |        |         |

| 献立   | 材料名                                     | 分量(g)         | 作り方  |      |   |
|--|---|---------------|--|------|---|
| 宇陀産ブルーベリーのサワーライス                           | ○ 米                                     | 80            | <u>宇陀産ブルーベリーのサワーライス</u><br>①米を洗っておく。<br>②炊飯器に①の米とブルーベリー、調味料を加え炊く。  |      |   |
|  | ○ ブルーベリー(乾燥)                            | 1.6           |  |      |   |
|  | 米酢                                      | 7.8           |  |      |   |
|  | 上白糖                                     | 7.8           |  |      |   |
|  | 食塩                                      | 0.6           |  |      |   |
|  | 水                                       | 100           |  |      |   |
|  | 牛乳                                      | 206           |  |      |   |
|  | 大和ポークのソテー<br>宇陀産黒豆クラッシュ<br>メイプルマスタードソース | ○ 大和ポーク(肩ロース) |  | 60   | <u>大和ポークのソテー 宇陀産黒豆クラッシュ メープルマスタードソース</u><br>①豚肉に塩・こしょうをする。ホテルパンに並べ熱風モードで焼く。<br>②鍋に白ワイン、メイプルシロップ、粒入りマスタード、ココナッツミルク、水、コンソメを加えよく混ぜる。火にかけて煮つめる。レモン汁を加え混ぜ合わせる。<br>③豚肉を配食し、上からソースをかける。炒り黒豆の粗びきをふりかける。 |
|  |   | 食塩            |  | 0.12 |   |
|  |   | 黒こしょう         |  | 0.04 |   |
| メイプルシロップ                                   |   | 5             |  |      |   |
| 粒入りマスタード                                   |   | 3             |  |      |   |
| 白ワイン                                       |   | 2.5           |  |      |   |
| ココナッツミルク                                   |   | 2.5           |  |      |   |
| 水  |   | 2.5           |  |      |   |
| コンソメ                                       |   | 0.08          |  |      |   |
| レモン果汁                                      |   | 0.2           |  |      |   |
| 大和まなと<br>宇陀産紫奏子のサラダ<br>大和当帰葉の<br>自家製ドレッシング | ○ 炒り黒豆(粗びき)                             | 2.4           | <u>大和まなと宇陀産紫奏子のサラダ大和当帰葉の自家製ドレッシング</u><br>①紫奏子…1.5cm オレンジクイン…1.5cm 大和まな…1.5cm<br>ちりめんじゃこ…異物を取り除く<br>②海藻麺を3cmに切り、茹でておく。<br>③酢を加えた湯を沸かし、大和まな、オレンジクイン、紫奏子をゆでる。<br>④調味料を合わせ火にかけ、ちりめんじゃこを加えて煮立てる。<br>②の海藻麺と軽くしぼった③を加え混ぜ合わせる。<br>⑤さっと火にかけ、仕上げる。 |      |   |
|  | ○ 紫奏子                                   | 18            |  |      |   |
|  | ○ オレンジクイン                               | 18            |  |      |   |
|  | ○ 大和まな                                  | 18            |  |      |   |
|  | ちりめんじゃこ                                 | 2.4           |  |      |   |
|  | 海藻麺                                     | 1             |  |      |   |
|  | 米酢                                      | 3             |  |      |   |
|  | バルサミコ酢                                  | 0.44          |  |      |   |
|  | オリーブオイル                                 | 5             |  |      |   |
|  | おろしにんにく                                 | 0.06          |  |      |   |
| 上白糖  | 0.46                                    |               |  |      |   |
| 食塩   | 0.04                                    |               |  |      |   |
| 黒こしょう                                      | 0.01                                    |               |  |      |   |
| △ 大和当帰葉ハーブ                                 | 0.25                                    |               |  |      |   |
| 宇陀金ごぼうと<br>ゴロゴロ根菜の<br>チャウダー<br>柿の葉チップのせ    | ○ 宇陀金ごぼう                                | 30            | <u>宇陀金ごぼうとゴロゴロ根菜のチャウダー 柿の葉チップのせ</u><br>①宇陀金ごぼう…1cm幅 たまねぎ…みじん切り にんじん…1cm角<br>じゃがいも…1cm角 大根葉…3cmに切りサッとゆで軽くしぼっておく。<br>②鍋に油をひき玉ねぎを炒める。ごぼう・水・コンソメを加え煮る。<br>③にんじん・じゃがいもを加える。<br>④材料が軟らかくなった豆乳を加え、塩こしょうで味をととのえる。<br>⑤茹でただいこん葉を加え、柿の葉チップを振り入れる。  |      |   |
|  | ○ たまねぎ                                  | 36            |  |      |   |
|  | ○ にんじん                                  | 18            |  |      |   |
|  | ○ じゃがいも                                 | 18            |  |      |   |
|  | ○ だいこん葉                                 | 3             |  |      |   |
|  | なたね油                                    | 0.3           |  |      |   |
|  | 豆乳(無調整)                                 | 90            |  |      |   |
|  | 水                                       | 75            |  |      |   |

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)

|                                  |     |            |            |                                       |
|----------------------------------|-----|------------|------------|---------------------------------------|
| 地元フレッシュだいこん<br>のムース<br>ブルーベリーソース |     | コンソメ       | 1.5        |                                       |
|                                  |     | 食塩         | 0.2        |                                       |
|                                  |     | 白こしょう      | 0.03       |                                       |
|                                  | △   | 柿の葉チップ     | 0.01       |                                       |
|                                  | ○   | だいこん       | 25         | <u>地元フレッシュだいこんのムース ブルーベリーソース</u>      |
|                                  | ○   | 豆乳(無調整)    | 5          | ①だいこんはすりおろす。                          |
|                                  |     | だいこんの水分    | 2.5        | おろしただいこんをザルにとり、だいこんの水分と分ける。           |
|                                  |     | 上白糖        | 4          | ②おろしただいこんと分量の水分を入れ煮る。煮立ったら上白糖を加える。    |
|                                  |     | ココナッツミルク   | 5          | ③なめらかになってきたら、豆乳、ココナッツミルクを加え煮る。        |
|                                  |     | レモン果汁      | 2.5        | ④レモン果汁を加え混ぜ合わせる。                      |
|                                  |     | アガー        | 3          | ⑤一部をすくい取り、アガーをとかし、全体に混ぜ合わせる。          |
|                                  | ○   | ブルーベリー(冷凍) | 2.5        | ⑥食缶に配食し、配膳室で冷ます。                      |
|                                  |     | 白ワイン       | 0.33       | ⑦ブルーベリーソースを作る。ブルーベリー、白ワイン、上白糖、水を加え煮る。 |
|                                  |     | レモン果汁      | 0.8        | ⑧レモン果汁を加え、中心温度を確認する。                  |
|                                  | 上白糖 | 0.8        | ⑥のムースにかける。 |                                       |
|                                  | 水   | 0.33       |            |                                       |