

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)

奈良	ブロック	奈良市	中学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	麦ごはん	牛乳	さんまの竜田揚げ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	奈良あえ	吉野汁	ごぼうのカレー風味あげ	

使用 地場産物	米・ぶなしめじ・葉ねぎ・吉野葛・上新粉 (油揚げ・こんにやく・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ)	総使用食材数 (調味料除く)	18	総使用食材数 (調味料含む)	26
		使用地場産物 数(特産物除く)	5	総地場産物数 (特産物含む)	9

栄養価	エネルギー	895 kcal	マグネシウム	103 mg	ビタミンB2	0.6 mg
	たんぱく質	27.3 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	11 mg
	脂質	29.1 g	亜鉛	2.8 mg	食物繊維	5.6 g
	脂質	29.26 %	ビタミンA	261 μgRE	食塩相当量	2.1 g
	カルシウム	318 mg	ビタミンB1	0.63 mg		

献立		材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○	米	93.5	
		麦	16.5	
牛乳		牛乳	206	<u>さんまの竜田揚げ</u>
さんまの竜田揚げ		さんま(じゃがいもでん粉つき)	40	油でカラッとあげる。
		なたね油	4	
奈良あえ	△	油揚げ	7.8	<u>奈良あえ</u>
	△	つきこんにやく	13	①油揚げ…短冊切りし、油抜きする
		にんじん	6.5	つきこんにやく…塩でもみ、水をかける
		乾しいたけ	0.39	にんじん…せん切り
		かんぴょう	1.04	乾しいたけ…洗ってから戻し、せん切り
		奈良漬	2.6	かんぴょう…塩もみして戻し、1cm位に切る
		なたね油	0.39	奈良漬…細かくみじん切り
		三温糖	1.3	②うるめ節でだしをとる。
	△	こいくちしょうゆ	1.95	③鍋に油を熱し、奈良漬以外の材料を炒める。だし汁と調味料を入れ、
		本みりん	1.95	煮含める。最後に奈良漬を加え味を調べ、再沸騰させて仕上げる。
		うるめ節	0.52	
		水	13	
吉野汁		鶏肉	13	<u>吉野汁</u>
	○	ぶなしめじ	13	①鶏肉…酒をふる
		だいこん	39	ぶなしめじ…石づきをとり、洗う
		にんじん	18.2	だいこん・にんじん…短冊切り
	○	葉ねぎ	3.9	葉ねぎ…小口切り
		うるめ節	3.9	②だし昆布は表面の汚れをとり、水からつけてうまみを引き出し、うるめ節と
		だし昆布	0.26	一緒に、水から煮てだしをとる。(昆布は沸騰直前にとりだす)
	△	うすくちしょうゆ	4.68	③だし汁に鶏肉を入れ、煮えにくい材料から煮る。調味料を加えて味を調べ、
		精酒	0.26	水で溶いた吉野くず・葉ねぎを入れ、再沸騰させて仕上げる。
		食塩	0.13	
	○	吉野くず	1.95	
		水	143	
ごぼうのカレー風味揚げ		ごぼう	39	<u>ごぼうのカレー風味揚げ</u>
	※	こいくちしょうゆ	0.65	①ごぼう…拍子切り
	○	上新粉	13	②①のごぼうにしょうゆで下味をつけておく。
		食塩	0.26	③上新粉・カレー粉・食塩・水を加え衣をつくる。
		カレー粉	0.195	④③に②のごぼうを入れ油で揚げる。
		水	13	⑤配分する。
		なたね油	4	