

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	大和郡山市	小学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	大和丸なす入り郡山特製ビビンバ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	ロメインレタスのシャキシャキナムル	奈良のたまごスープ	奈良のはちみつ大豆	

使用 地場産物	米・奈良の大根キムチ・大和丸なす・ロメインレタス 鶏卵・冷凍豆腐・奈良のはちみつ大豆 (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)	29
		使用地場産物 数(特産物除く)	7	総地場産物数 (特産物含む)	9

栄養価	エネルギー	657 kcal	マグネシウム	106 mg	ビタミンB2	0.65 mg
	たんぱく質	28.3 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	36 mg
	脂質	18.9 g	亜鉛	6.2 mg	食物繊維	4.4 g
	脂質	26 %	ビタミンA	331 μgRE	食塩相当量	2.3 g
	カルシウム	331 mg	ビタミンB1	0.62 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方		
ごはん 牛乳 大和丸なす入り 郡山特製ビビンバ	○ 米	80	<p><u>大和丸なす入り郡山特製ビビンバ</u></p> <p>①大和丸なす…拍子木切り</p> <p>にんじん…せん切り</p> <p>②鍋に米ぬか油を熱し、牛肉を炒める。</p> <p>③牛肉に火が通ったら、にんじん、ほうれん草、大和丸なす、調味料を加えてさらに炒める。</p> <p>④水溶きでんぷんを加えてとろみをつけて、味を調べて仕上げる。</p>		
	牛乳	206			
	牛肉	25			
	○ 奈良の大根キムチ	6			
	○ 大和丸なす	12			
	ほうれんそう(冷凍)	20			
	にんじん	10			
	△ こいくちしょうゆ	1			
	三温糖	1.4			
	清酒	1			
	本みりん	0.5			
	トウバンジャン	0.1			
	にんにく	0.1			
	焼き肉のたれ	1.2			
	米ぬか油	0.3			
ロメインレタスの シャキシャキナムル	じゃがいもでん粉	0.8			
	○ ロメインレタス	25	<u>ロメインレタスのシャキシャキサラダ</u>		
	きゅうり	15	①ロメインレタス…ざく切り1.5cm		
	スイートコーン(冷凍)	10	きゅうり…輪切り		
	ナムルドレッシング	6	②すべての野菜を塩ゆでする。		
	奈良のたまごスープ	○ 鶏卵	25	③塩ゆでした野菜を真空冷却機でさます。	
		○ 冷凍豆腐	15	④ドレッシングで和える。	
		鶏肉	10	<u>奈良のたまごスープ</u>	
		チンゲンサイ	15		
		たまねぎ	15		①卵…割りほぐす
		えのきたけ	8		チンゲンサイ…ざく切り1.5cm
		△ うすくちしょうゆ	2		たまねぎ…うす切り
		顆粒中華だし	2		えのきたけ…石づきをとって小房に分けてざく切り
		米ぬか油	0.3		②鍋に米ぬか油を熱し、鶏肉を炒める。
		じゃがいもでん粉	1.5		③鶏肉に火が通ったら、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけを加えて煮る。
奈良のはちみつ大豆		○ 奈良のはちみつ大豆	7		④水、調味料を加えて煮る。
					⑤冷凍豆腐を加える。
					⑥水溶きでんぷんを加えてとろみをつけて、鶏卵(液卵)を加えて仕上げる。