

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	小学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	ちくわの金ごま揚げ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	鶏肉の吉野煮	はくたく汁		

使用 地場産物	米・金ごま・吉野葛・はくたく・葉ねぎ (こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・油揚げ)	総使用食材数 (調味料除く)	17	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)	8

栄養価	エネルギー	669 kcal	マグネシウム	79 mg	ビタミンB2	0.52 mg
	たんぱく質	26.7 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	15 mg
	脂質	16.2 g	亜鉛	3.4 mg	食物繊維	6.2 g
	脂質	22 %	ビタミンA	246 μgRE	食塩相当量	2.3 g
	カルシウム	325 mg	ビタミンB1	0.56 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
ごはん	○ 米	90		
	牛乳	206		
ちくわの金ごま揚げ	焼き竹輪(1/2本)	25	<u>ちくわの金ごま揚げ</u>	
	天ぷら粉	5	①天ぷら粉に金ごま、すりごま、水を加減しながら加えて衣を作る。	
	○ 奈良の金ごま	0.5	②ちくわに衣をつけて油で揚げ、配食する。	
	すりごま	1		
	水	4		
	なたね油	3		
	鶏肉の吉野煮	鶏肉(もも)	40	<u>鶏肉の吉野煮</u>
		なたね油	0.2	①鶏肉…袋から出す
		清酒	1.3	にんじん…いちよう切り
		上白糖	1	こまつな…2cm位に切る
△ こいくちしょうゆ		1	しめじ…石づきをとり、小房に分ける	
にんじん		10	②うるめ節でだしをとる。	
こまつな		20	③鍋になたね油を熱し鶏肉を炒め調味料で下味をつける。にんじん	
しめじ		10	も炒める。だし汁と調味料を加えて煮含め、やわらかくなると、	
うるめ節		1	しめじ・こまつなを加え味を調べ、水で溶いた吉野葛を入れ再沸騰	
上白糖		1	させて仕上げる。	
本みりん	1.5			
△ うすくちしょうゆ	2.5			
はくたく汁	○ 吉野葛	0.7		
	水	5		
	○ はくたく	20	<u>はくたく汁</u>	
	△ 油揚げ	5	①はくたく…袋から出す	
	かまぼこ	5	油揚げ…短冊切りにし、鍋に入れる直前に熱湯をかけ油ぬきする	
	にんじん	5	かまぼこ…いちよう切り	
	玉ねぎ	25	にんじん…せん切り	
	○ 葉ねぎ	3	玉ねぎ…うす切り	
	うるめ節	3	葉ねぎ…小口切り	
	だし昆布	0.2	②だし昆布は表面のよごれをとり、水からつけてうまみを引き出し	
うすくちしょうゆ	3.5	うるめ節とともに水から煮て、だしをとる。		
食塩	0.1	③鍋に分量のだし汁を入れ、煮えにくい材料から順に入れ、加熱し		
水	135	調味料を入れ煮る。		
			④はくたく、ねぎを入れて味を調べ再沸騰させて仕上げる。	