

2019 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)

葛城	ブロック	香芝市	小学校	秋
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	きのこごはん	牛乳	豚肉と冬瓜の利休煮	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	ブロッコリーかつお和え	うち豆のみそ汁		

使用地場産物	米・まいたけ・ぶなしめじ・豚肉・さつまいも・葉ねぎ・(かしば香るみそ)	総使用食材数(調味料除く)	18	総使用食材数(調味料含む)	28
		使用地場産物数(特産物除く)	6	総地場産物数(特産物含む)	7

栄養価	エネルギー	694 kcal	マグネシウム	102 mg	ビタミンB2	0.61 mg
	たんぱく質	24.6 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	63 mg
	脂質	26.8 g	亜鉛	3.5 mg	食物繊維	5.4 g
	脂質	34.7 %	ビタミンA	163 μgRE	食塩相当量	2.8 g
	カルシウム	368 mg	ビタミンB1	0.8 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
きのこごはん	○ 米	70	<u>きのこごはん</u> ①洗米する。 ②さかなの節でだしをとり、さます。 ③まいたけ…ほぐす ぶなしめじ…石づきをとりほぐす えのきたけ…石づきをとり、適宜カットする 乾しいたけ…もどす 油揚げ…短冊切りし、熱湯をかけ油抜き ④①に②のさまただしと③の具を入れ調味し、炊飯する。
	油揚げ	5	
	○ まいたけ	10	
	○ ぶなしめじ	5	
	えのきたけ	3	
	乾しいたけ	0.5	
	さかなの節	2	
	清酒	3	
	うすくちしょうゆ	5	
	本みりん	1	
	牛乳	206	
	豚肉(もも)	35	
	とうがん	30	
にんじん	8		
米ぬか油	0.2		
清酒	0.5		
本みりん	0.5		
こいくちしょうゆ	2		
三温糖	2		
だしパック	0.5		
煮干し	0.1		
いりごま	2		
水	5		
ブロッコリーのかつお和え	ブロッコリー	30	<u>ブロッコリーのかつお和え</u> ①かつお節…乾煎り ブロッコリー…小房に分け、ゆがく ③ブロッコリーを炒め、調味し、かつお節をまぶす。
	かつお節	0.5	
	三温糖	0.3	
こいくちしょうゆ	1		
うち豆のみそ汁	うち豆	3	<u>うち豆のみそ汁</u> ①だしパック・煮干しでだしをとり。 ②さつまいも…1cm幅のいちょう切り だいこん…いちょう切り たまねぎ…半分に切り5ミリ幅にスライス 葉ねぎ…小口切り ③煮えにくい野菜から煮ていく。うち豆はそのまま加える。 ④材料が煮えたら、みそで調味し、最後に葉ねぎを入れ再加熱する。
	○ さつまいも	20	
	だいこん	20	
	たまねぎ	20	
	○ 葉ねぎ	6	
	△ かしば香るみそ(米・豆)	9	
	だしパック	2	
	煮干し	0.5	
	水	130	