

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)

郡山	ブロック	斑鳩町	小学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	奈良の大豆コロッケ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	大和まなと大和ポーク炒め	奈良のっぺ	きなこマカロニ	

使用 地場産物	米・奈良の大豆コロッケ・大和まな・大和ポーク・大和肉鶏・米粉マカロニ (うすくちしょうゆ・生揚げ・こんにやく)	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)	6	総地場産物数 (特産物含む)	9

栄養価	エネルギー	712 kcal	マグネシウム	83 mg	ビタミンB2	0.51 mg
	たんぱく質	25.5 g	鉄	3 mg	ビタミンC	30 mg
	脂質	23.2 g	亜鉛	1 mg	食物繊維	5.5 g
	脂質	29.3 %	ビタミンA	217.5 μgRE	食塩相当量	2 g
	カルシウム	406 mg	ビタミンB1	0.67 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	○ 米	75	
	牛乳	206	
奈良の大豆コロッケ	○ 奈良の大豆コロッケ	60	<u>奈良の大豆コロッケ</u>
	米ぬか油	6	①コロッケは、油で揚げる。
大和まなと 大和ポーク炒め	○ 大和まな	20	<u>大和まなと大和ポーク炒め</u>
	こまつな	30	①大和まな・こまつな…3cm幅程度に切り、下ゆでしておく。
奈良のっぺ	○ 大和ポーク	15	②鍋に油を熱し、すりおろしたしょうがを入れ香りをだし、大和ポークを炒め、
	おろししょうが	0.5	大和まな、こまつなを加え、さっと炒めて調味料を加え、味を調えて仕上げる。
	清酒	1	
	△ うすくちしょうゆ	3	
	食塩	0.1	
	こしょう	0.01	
	米ぬか油	0.5	
	○ 大和肉鶏	10	<u>奈良のっぺ</u>
	さといも (1/2カット)	20	①生揚げ…一口サイズに切り、油ぬきしておく。
	△ 生揚げ	20	だいこん…1cm厚さのいちょう切り
だいこん	10	にんじん…8mm厚さのいちょう切り	
にんじん	5	こんにやく…一口サイズに切り、ボイルをしてあくぬきしておく。	
△ こんにやく	5	乾しいたけは水でもどし、水気をしぼっておく。	
きなこマカロニ	乾しいたけ(丸小)	1	②鍋に水・だし昆布・だしパックでだしをとる。昆布は一度取り出しておく。
	だし昆布(角切り)	1	③だし汁に、大和肉鶏・にんじん・大根・こんにやく・さといも・乾しいたけ・生揚げ
	だしパック	1.5	の順に加え、調味料も加えて煮ていく。
	食塩	0.1	④取り出しておいた昆布を戻し、一煮立ちさせて味を調えて仕上げる。
	※ うすくちしょうゆ	3	
	本みりん	1	
	三温糖	6	
	水	15	<u>きなこマカロニ</u>
	○ 米粉マカロニ(星型)	3	①米粉マカロニ(星型)をボイルし、水冷する。
	きな粉	1.2	②①ときな粉・三温糖をあわせ、仕上げる。
三温糖	0.6		