

2020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	大和高田市	中学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	黒米入りごはん	牛乳	さわらの黄身焼き	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	春菊と小松菜のごま和え	飛鳥汁		

使用 地場産物	米・しゅんぎく・こまつな・卵黄・キャベツ・だいこん・葉ねぎ (油揚げ・木綿豆腐・うすくちしょうゆ)	総使用食材数 (調味料除く)	22	総使用食材数 (調味料含む)	28
		使用地場産物 数(特産物除く)	7	総地場産物数 (特産物含む)	10

栄養価	エネルギー	773 kcal	マグネシウム	138 mg	ビタミンB2	0.68 mg
	たんぱく質	34.1 g	鉄	4 mg	ビタミンC	26 mg
	脂質	21.3 g	亜鉛	3.9 mg	食物繊維	4.1 g
	脂質	24.8 %	ビタミンA	347 μgRE	食塩相当量	2.8 g
	カルシウム	404 mg	ビタミンB1	0.74 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
黒米入りごはん	○ 米	106	
	黒米	3.3	
牛乳	牛乳	206	
	さわらの黄身焼き	40	
○ 卵黄	5		
△ うすくちしょうゆ	1		
食塩	0.01		
清酒	1		
春菊と小松菜のごま和え	○ キャベツ	24	
	○ こまつな	18	
	○ しゅんぎく	12	
	まぐろ水煮	9.6	
	にんじん	9.6	
飛鳥汁	いりごま	1.2	
	かつお節	0.72	
	ごま和えの素	2.4	
	△ 木綿豆腐	18	
	○ だいこん	18	
	鶏肉	9.6	
	にんじん	9.6	
	えのきたけ	6	
	△ 油揚げ	3.6	
	○ 葉ねぎ	3.6	
しょうが	1.2		
乾しいたけ	0.5		
豆乳	18		
牛乳	18		
だしパック	2.4		
米みそ(淡)	14.4		
※ うすくちしょうゆ	0.72		
水	150		