

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)

吉野・内吉野	ブロック	下北山村	中学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	春まなのカラフル炒めチャーハン	牛乳		
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	春キャベツの酢の物	中華コーンスープ	春まなプリン	

使用 地場産物	米・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ねぎ・キャベツ・春まな・春まな粉末	総使用食材数 (調味料除く)	25	総使用食材数 (調味料含む)	35
		使用地場産物 数(特産物除く)	8	総地場産物数 (特産物含む)	8

栄養価	エネルギー	880 kcal	マグネシウム	129 mg	ビタミンB2	0.9 mg
	たんぱく質	36.6 g	鉄	5.8 mg	ビタミンC	164 mg
	脂質	22.6 g	亜鉛	4.4 mg	食物繊維	8.8 g
	脂質	23.1 %	ビタミンA	686 μgRE	食塩相当量	2.4 g
	カルシウム	451 mg	ビタミンB1	1.03 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方		
春まなのカラフル炒めチャーハン	○ 米	100	<u>春まなのカラフル炒めチャーハン</u> ①赤ピーマ…みじん切り 黄ピーマン…みじん切り ごぼう…みじん切り 葉ねぎ…小口切り しょうが…すりおろす ②油をひき、卵を細かく炒る。 ③ごま油で豚ひき肉、具の固い物から順に炒める。 ④調味料を加える。 ⑤ごはん炒めた具材と炒り卵を混ぜる。		
	鶏卵	18			
	調合油	1			
	○ 春まな	24			
	豚ひき肉	33.6			
	赤ピーマン	7.2			
	黄ピーマン	7.2			
	ごぼう	6			
	しょうが	1.75			
	○ 葉ねぎ	1.4			
	こいくちしょうゆ	6			
	三温糖	1			
	清酒	4.8			
	ごま油	0.6			
	牛乳	206			
牛乳 春キャベツの酢の物	○ キャベツ	36	<u>春キャベツの酢の物</u> ①キャベツ…せん切り きゅうり…せん切り チンゲンサイ…2cm幅に切る ちりめんじゃこ…ゴミをとりのぞき、さっとゆでて水気をきる ②①を蒸して、冷却する。 ③①にいりごまと調味料を加える。		
	きゅうり	7.2			
	チンゲンサイ	7.2			
	ちりめんじゃこ	4			
	いりごま	1.2			
	三温糖	2			
	うすくちしょうゆ	1.8			
	穀物酢	2.88			
	食塩	0.09			
	中華コーンスープ	はくさい		24	<u>中華コーンスープ</u> ①はくさい…2cm幅に切る 玉ねぎ…うす切り にんじん…いちよう切り ほうれん草…2cm幅に切る じゃがいも…いちよう切り しょうが…すりおろす ②煮えにくい材料からゆでる。 ③トマト、クリームコーンを入れて煮る。 ④調味料を加える。
		○ たまねぎ		12	
		○ にんじん		5	
		ほうれんそう		12	
		スイートコーン(冷凍)		10	
		クリームコーン(缶詰)		10	
トマト水煮(缶詰)		6			
○ じゃがいも		45			
しょうが		1.5			
顆粒中華だし		0.48			
こしょう		0.01			
こいくちしょうゆ		2.4			
水		120			
春まなプリン		豆乳	72	<u>春まなプリン</u> ①豆乳と砂糖を鍋に入れよく混ぜながら弱火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。 ②春まな粉末を入れよく混ぜる。 ③お湯にゼラチンを入れよく混ぜ、②に入れる。 ④③をこしながらボウルに移し、あら熱をとる。 ⑤④にとろみが出てきたら、カップに入れて冷蔵庫で冷やし固める。	
		○ 春まな粉末	12		
	ゼラチン	2.4			
	水	6			
	三温糖	7.2			