

2021 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)

第15回全国給食甲子園甲子園® 優秀賞・調理員特別賞

第7回学校給食献立コンテスト 季節彩り賞献立

桜井	ブロック	宇陀市	小学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	山菜おこわ	牛乳	大和肉鶏の三色揚げ 酒粕クリームソース	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	大和まなとあさりの奈良和え	春のすまし汁	うぐいすあんのくるみもち	

使用地場産物	米・もち米・わらび・にんじん・蒸し大豆・大和肉鶏 くずでん粉・大和まな・だいこん・たけのこ 豆乳・和種なばな(菜の花)・グリーンピース (酒かす・奈良漬・うすくちしょうゆ)	総使用食材数 (調味料除く)	28	総使用食材数 (調味料含む)	39
		使用地場産物数 (特産物除く)	13	総地場産物数 (特産物含む)	16

栄養価	エネルギー	666 kcal	マグネシウム	117 mg	ビタミンB2	0.51 mg
	たんぱく質	30.7 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	30 mg
	脂質	17.5 g	亜鉛	3.9 mg	食物繊維	5.1 g
	脂質	23.6 %	ビタミンA	350 μgRE	食塩相当量	1.9 g
	カルシウム	395 mg	ビタミンB1	0.49 mg		

献立	材料名	分量 (g)	作り方		
山菜おこわ	○ 米	57.6	<u>山菜おこわ</u> ①わらび…1cm長さに切る にんじん…短冊切り 油揚げ…短冊切りにし油ぬきをする。 ②米、もち米と①と刻み昆布、蒸し大豆、調味料を入れ炊飯する。		
	○ もち米	14.4			
	○ わらび(ゆで)	15			
	油揚げ	5			
	○ にんじん	5			
	○ 蒸し大豆	5			
	刻み昆布	0.5			
	顆粒和風だし	0.5			
	水	104			
	牛乳	206			
大和肉鶏の三色揚げ	○ 鶏肉(ささみ)	50	<u>大和肉鶏の三色揚げ</u> 1 ①ささみに下味をつけておく。 2 ②薄力粉を水で溶き、バター液を作る。 ③ささみに②をつけ、しんびき粉をまぶしつけ、揚げる。		
	おろししょうが	1			
	清酒	2			
	薄力粉	2.5			
	水	7.5			
	しんびき粉	5			
	なたね油	6			
酒粕クリームソース	△ 酒かす	1.2	<u>酒粕クリームソース</u> ①酒かすと分量の水をミキサーにかける。 ②①を鍋に入れ、上白糖を加えて煮る。 ③豆乳を加える。 ④水ときくずでん粉とろみをつける。 ⑤カリカリ梅を加え、中心温度を確認する。		
	水	2.4			
	○ 豆乳	11.8			
	上白糖	0.8			
	カリカリ梅	0.3			
大和まなとあさりの奈良和え	○ くずでん粉	0.23	<u>大和まなとあさりの奈良和え</u> ①大和まな…1cm長さに切る だいこん…短冊切り にんじん…短冊切り 奈良漬…せん切り ②湯を沸かし、にんじん、だいこんをゆでる。大和まなもゆで、冷水にとり軽く絞る。 ③鍋にあさりのつくだ煮と②の材料を加え加熱する。奈良漬を加え、加熱し、すりごまを加える。		
	水	1			
	○ 大和まな	20			
	○ だいこん	2.5			
	※ にんじん	17			
	あさり(つくだ煮)	5			
	△ 奈良漬	5			
	すりごま	2			
	春のすまし汁	○ たけのこ		20	<u>春のすまし汁</u> ①たけのこ…薄切り たまねぎ…3mmスライス にんじん…短冊切り 和種なばな…1cm長さに切る(下ゆでし冷水にとり絞っておく) カットわかめ…もどして洗う 木綿豆腐…さいの目切り ②分量の水でだしをとる。たまねぎ、たけのこ、にんじんを煮る。
		○ 和種なばな(菜の花)		10	
カットわかめ		0.5			
たまねぎ		15			
※ にんじん		8			
木綿豆腐		15			
ちりめんじゃこ		3			
△ うすくちしょうゆ		1			

2021 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)

うぐいすあんの くるみもち		本みりん	0.75	③調味料を加え、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、和種なばなを加え水溶き じゃがいもでん粉でとろみをつける。
		だしパック	2	
		液体昆布だし	2	
		じゃがいもでん粉	1	
		米粉だんご	20	<u>うぐいすあんのくるみもち</u>
	○	グリンピース	13.3	①米粉だんごは配食する。
	※	上白糖	3.3	②グリンピースを柔らかく煮て、分量の水を加えミキサーにかける。
		水	10	③②を鍋に入れ、上白糖、食塩を加え煮詰める。
		食塩	0.01	④水ときくずでん粉でとろみをつける。
	※	くずでん粉	0.3	
	水	1		