

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)

葛城	ブロック	王寺町	中学校	春		
献立内容	①主食		②牛乳		③主菜	
	たけのこごはん		牛乳		かつおフライ	
	④副菜		⑤汁		⑥その他(果物・デザート等)	
	枝豆		あおさの味噌汁			

使用 地場産物	冷凍豆腐 (油揚げ・うすくちしょうゆ)	総使用食材数 (調味料除く)	12	総使用食材数 (調味料含む)	19
		使用地場産物数 (特産物除く)	1	総地場産物数 (特産物含む)	3

栄養価	エネルギー	803 kcal	マグネシウム	167 mg	ビタミンB2	0.57 mg
	たんぱく質	35.1 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	25 mg
	脂質	24.4 g	亜鉛	3.7 mg	食物繊維	7.8 g
	脂質	27.3 %	ビタミンA	126 μgRE	食塩相当量	3.5 g
	カルシウム	386 mg	ビタミンB1	0.64 mg		

献立	材料名	分量 (g)	作り方
たけのこごはん	アルファ化米	70	<u>たけのこごはん</u> ①にんじん…せん切り 油揚げ…短冊切り たけのこ…せん切りし、下茹で ②鶏肉に清酒をかけ、米ぬか油でいためる。 ③にんじん、たけのこ、油揚げを入れる。 ④調味料を加えて煮る。 ⑤湯を入れて煮立たせ、アルファ米とクリスタル米を加えて水気がなくなるまでかき混ぜる。 ⑥20分蒸らす。
	クリスタル米	10	
	鶏肉(もも)	20	
	たけのこ(水煮)	25	
	にんじん	15	
	△油揚げ	5	
	米ぬか油	1	
	△うすくちしょうゆ	7	
	清酒	2	
	本みりん	5	
	食塩	0.01	
かつおフライ	かつおフライ	60	<u>かつおフライ</u> ①かつおフライを米ぬか油で揚げる。
	米ぬか油	5	
枝豆	枝豆(冷凍)	25	<u>枝豆</u> ①塩ゆでする。
	食塩		
あおさの味噌汁	あおさ(冷凍)	7	<u>あおさの味噌汁</u> ①たまねぎ…うす切り じゃがいも…小さめの一口大 ②だしをとる。 ③煮えにくい材料から順に煮る。 煮えたら、だしの一部で溶いたみそを入れる。 ④味を調えあおさを加え、再沸騰させて仕上げる。
	たまねぎ	25	
	じゃがいも	25	
	○冷凍豆腐	25	
	だしパック	2	
	みそ(米・豆)	10	
	水	140	