

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	葛城市	中学校	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	豚肉のおろし煮	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	ほうれん草としめじの和え物	かす汁		

使用 地場産物	米・ほうれんそう・味付きしめじ はくさい・葉ねぎ・(酒かす・こんにゃく)	総使用食材数 (調味料除く)	16	総使用食材数 (調味料含む)	26
		使用地場産物数 (特産物除く)	5	総地場産物数 (特産物含む)	7

栄養価	エネルギー	830 kcal	マグネシウム	121 mg	ビタミンB2	0.65 mg
	たんぱく質	31.3 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	28 mg
	脂質	25.6 g	亜鉛	4.8 mg	食物繊維	5.3 g
	脂質	27.8 %	ビタミンA	288 μgRE	食塩相当量	2.5 g
	カルシウム	329 mg	ビタミンB1	0.64 mg		

献立	材料名	分量 (g)	作り方	
ごはん	○ 米	100		
	牛乳	206		
豚肉のおろし煮	豚肉(角切り)	54	豚肉のおろし煮	
	じゃがいもでん粉	5.4	①大根おろしと調味料でタレを作る。	
	米ぬか油	6	②豚肉にじゃがいもでん粉をつけて揚げる。	
	大根おろし(冷凍)	24	③②に①をかける。	
	こいくちしょうゆ	1.8		
	本みりん	1.8		
	顆粒和風だし	0.36		
	ほうれん草としめじ の和え物	○ ほうれんそう	43.2	ほうれん草としめじの和え物
	○ 味付きしめじ	14.4	①調味料を火にかけ、タレを作り、冷却する。	
	こいくちしょうゆ	2.16	②ほうれんそう…2cmざく切り	
上白糖	1.44	③②をゆで、冷却する。		
かす汁	ごま油	0.72	④①と③、味付きしめじをよく和える。	
	鮭(角切り)	21.6	かす汁	
	冷凍豆腐	12	①たまねぎ…短冊切り	
	さといも(カット)	9.6	はくさい…1.5cmざく切り	
	△ こんにゃく	8	にんじん…せん切り	
	たまねぎ	18	ごぼう…ささがき	
	○ はくさい	14.4	葉ねぎ…小口切り	
	にんじん	6	こんにゃく…色紙切り	
	ごぼう	6	②だしパックでだしをとる。	
	○ 葉ねぎ	3.6	③煮えにくい材料から煮ていく。	
	△ 酒かす	6	④みそと酒かすを溶き入れ、味を調える。	
	米みそ(淡)	9.36		
だしパック	2.4			
水	120			