

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）

吉野

ブロック

黒滝村

小学校

夏

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	白ごはん	牛乳	奈良のキャベツメンチカツ
	④副菜	⑤汁	⑥その他（果物/デザート/飲み物等）
	コーン和え	みそにゅうめん	

使用 地場産物	精白米・葉ねぎ・奈良のキャベツメンチカツ （しょうゆ・三輪そうめん）	総使用食材数 （調味料除く）	16	総使用食材数 （調味料含む）	19
		使用地場産物数 （特産物除く）	3	総地場産物数 （特産物含む）	5

栄養価	エネルギー	683 kcal	食塩相当量	2.8 g	ビタミンA	433 μgRAE
	たんぱく質	25.4 g	カルシウム	348 mg	ビタミンB1	0.72 mg
		15 %	マグネシウム	93 mg	ビタミンB2	0.54 mg
	脂質	18.4 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	24 mg
		24 %	亜鉛	3.2 mg	食物繊維	4.6 g

献立	地場産	食品番号	材料名	分量 (g)	作り方
ごはん	○	1088	精白米	80	<p>奈良のキャベツメンチカツ</p> <p>①キャベツメンチカツを揚げる。</p> <p>コーン和え</p> <p>①チンゲンサイ…2cm程度にざく切り にんじん…千切り しめじ…石づきをおとす</p> <p>②野菜は全てボイルしてさます。</p> <p>③しょうゆとごまを加熱してタレをつくりさます。</p> <p>④さました野菜とタレを和える。</p> <p>みそにゅうめん</p> <p>①にんじん…いちょう切り 葉ねぎ…小口切り たまねぎ…千切り 油揚げ…短冊切り</p> <p>②そうめんを鍋でゆでる。</p> <p>③釜にだしパックを入れだしをとり、鶏肉を加える。</p> <p>④にんじん、たまねぎ、油揚げを加える。</p> <p>⑤みそを加えて、葉ねぎを加えて仕上げる。</p>
牛乳		13003	普通牛乳	206	
奈良の キャベツメンチカツ	○		奈良のキャベツメンチカツ	50	
コーン 和え		14008	なたね油	4	
		6160	チンゲンサイ	40	
		6178	スイートコーン	5	
		6212	にんじん	10	
		8016	ぶなしめじ	10	
		6291	りょくとうもやし	10	
		17007	こいくちしょうゆ	2	
みそにゅうめん	△	5018	ごま	0.5	
	△	1045	そうめん	12	
		4040	油揚げ	5	
		11215	鶏肉(もも)	10	
		6153	たまねぎ	10	
		6212	にんじん	10	
	○	6227	葉ねぎ	5	
		17045	淡色辛みそ だしパック	9	
	9999	水	1 120		