

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16回全国学校給食甲子園® 奈良県代表献立

吉野 ブロック 川上村 小学校 夏

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	枝豆ご飯	牛乳	アマゴのフライ
	④副菜	⑤汁	⑥その他（果物/デザート/飲み物等）
	じゃが芋のごま和え	ふわふわ汁	オレンジ

使用 地場産物	精白米・えだまめ・あまご・じゃがいも・たまねぎ・しめじ （こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・木綿豆腐）	総使用食材数 （調味料除く）	21	総使用食材数 （調味料含む）	27
		使用地場産物数 （特産物除く）	6	総地場産物数 （特産物含む）	9

栄養価	エネルギー	663 kcal	食塩相当量	2.1 g	ビタミンA	356 μgRAE
	たんぱく質	28.5 g	カルシウム	360 mg	ビタミンB1	0.51 mg
		17 %	マグネシウム	131 mg	ビタミンB2	0.54 mg
	脂質	17.3 g	鉄	3 mg	ビタミンC	50 mg
		23 %	亜鉛	3.1 mg	食物繊維	5.4 g

献立	地場産	食品番号	材料名	分量 (g)	作り方
枝豆ご飯	○	1088	精白米	63	枝豆ご飯 ①出し昆布で出しを取り、その汁に塩と酒を入れ、炊飯する。 ②むき枝豆はスチコンで蒸し、冷却しておく。 ③炊き上がったら②を入れて蒸らす。
		1007	米粒麦	7	
		9017	まこんぶ 素干し	0.2	
		17012	食塩	0.6	
		16001	清酒	1	
		9999	水	84	
		6017	えだまめ	20	
牛乳	○	13003	普通牛乳	206	アマゴのフライ ①小麦粉、卵、水を入れてバター液を作る。 ②パン粉に塩昆布を混ぜておく。 ③あまごに①と②を付けて油で揚げる。 ④1/16のくし形に切ったトマトと薄くスライスしたレモンを添える。
		アマゴのフライ	○	10017	
1015	薄力粉	4			
12004	鶏卵	5			
9999	水	5			
9022	塩昆布	0.3			
1079	パン粉	7			
14006	調合油	2			
7155	レモン	2			
6182	トマト	20			
じゃがいものごま和え	○	2017	じゃがいも	50	
		6212	にんじん	15	
		5018	ごま	1	
		3004	三温糖	1	
ふわふわ汁	△	17007	こいくちしょうゆ	3	ふわふわ汁 ①木綿豆腐…1cmの角切り たまねぎ…千切り こまつな…2cmの長さに切る ふなしめじ…いしづきをはずす ②かつおと昆布でだしを取る。 ③小松菜をスチコンで蒸し、冷却する。 ③②にたまねぎ、しめじを入れて煮て、木綿豆腐、こまつなを加え醤油を入れて味を付け、卵とパン粉を混ぜたものを入れ、さらに煮る。
		4032	木綿豆腐	25	
	○	6153	たまねぎ	20	
	6086	こまつな	15		
	○	8016	ふなしめじ	10	
	12004	鶏卵	10		
オレンジ	○	1079	パン粉	2	
		17021	かつお・昆布だし	2	
	△	17008	うすくちしょうゆ	3	
	9999	水	120		
	7040	オレンジ ネーブル	50		