

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）

桜井

ブロック

三宅町

小学校

秋

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	ちらし寿司	牛乳	
	④副菜	⑤汁	⑥その他（果物/デザート/飲み物等）
	しめじあえ	あさりの赤だし	柿

使用地場産物	精白米・錦糸卵・にんじん・キャベツ・ほうれんそう・木綿豆腐・たまねぎ・油揚げ・ぶなしめじ・かき（うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ）	総使用食材数（調味料除く）	19	総使用食材数（調味料含む）	29
		使用地場産物数（特産物除く）	10	総地場産物数（特産物含む）	12

栄養価	エネルギー	635 kcal	食塩相当量	2.7 g	ビタミンA	224 μgRAE
	たんぱく質	24.9 g	カルシウム	365 mg	ビタミンB1	0.55 mg
		16 %	マグネシウム	110 mg	ビタミンB2	0.57 mg
	脂質	15.3 g	鉄	5.3 mg	ビタミンC	52 mg
		22 %	亜鉛	3.5 mg	食物繊維	4.4 g

献立	地場産	食品番号	材料名	分量 (g)	作り方		
ちらし寿司	○	1083	精白米	80	<u>ちらし寿司</u> ①高野豆腐、干し椎茸・・・戻す にんじん・・・細切り しらす干し・・・ごみを取り除く ②釜に干し椎茸の戻し汁を加える。 ③にんじん、かまぼこ、高野豆腐、戻した椎茸の順で煮る。 ④流水解凍した枝豆としらす干しを加え煮る。 ⑤調味料を加え、味を調える。 ⑥最後にボイルしほぐした錦糸卵を加える。		
	○		すしのご	0.24			
	○		錦糸卵	18			
			かまぼこ	15			
			高野豆腐	10			
	○	6212	にんじん	5			
			枝豆	5			
			乾しいたけ	1			
			しらす干し	2			
	△	17008	うすくちしょうゆ	2.8			
		3003	上白糖	1.8			
牛乳		17016	米酢	0.5	<u>しめじ和え</u> ①キャベツ・・・千切り ほうれんそう・・・5cm幅にざく切り ②キャベツ、ぶなしめじ、ほうれんそうを茹でる。 ③真空冷却機で温度を下げる。 ④③の野菜をしぼり、水気を切る。 ⑤しぼった野菜と調味料を混ぜ合わせる。		
		17028	顆粒和風だし	0.5			
		17054	みりん	0.5			
		13003	普通牛乳	206			
	しめじ和え	○	6061	キャベツ		25	
		○	8016	ぶなしめじ		15	
		○	6267	ほうれんそう		15	
		△	17007	こいくちしょうゆ		1.7	
	あさりの赤だし		3003	上白糖		0.5	<u>あさりの赤だし</u> ①木綿豆腐・・・さいの目切り たまねぎ・・・うす切り 油揚げ・・・短冊切りをし、油抜きをする ②釜に水をはり、だし昆布をつけておく。 ③火をつけて沸騰したらだし昆布を取り出し、中火にして、だしパックを入れ、だしをとる。 ④煮えにくい食材から順に煮る。 ⑤煮えたら、だしの一部で溶いた味噌を入れる。 ⑥味を調べ、戻したわかめを加え、再沸騰させる。
			4032	木綿豆腐		25	
		○	6153	たまねぎ		20	
		9044	カットわかめ	0.8			
			あさり	8			
○		4040	油揚げ	6			
			赤だし味噌	6			
		17045	淡色辛みそ	0.5			
			だしパック	2			
			だし昆布	0.5			
		9999	水	100			
柿	○	7049	かき	50			