

令和2年度学校給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

対象者の学校給食基準 区分 (○で囲む)

小学生低学年 **小学生中学年** 小学生高学年 中学生 高校生

献立を実施する食数 (300 献立提供の月 (10月)

使用県産品名		茨城県産 牛乳 れんこん こまつな 卵 木綿豆腐 笠間市産 米 豚肉 にんにく 栗 黄ピーマン 赤ピーマン みずな きゅうり チンゲンサイ		
献立名	1	材料名	分量 (g)	作り方
麦ごはん	1	精白米 米粒麦	70 3	加水して炊飯する。
牛乳	1	牛乳	206	
笠間栗と豚肉の甘酢あん	1	豚もも小間 しょうが にんにく こいくちしょうゆ 片栗粉 大豆白絞油	40 0.3 0.2 1.5 3 6	① 豚肉(2cm角)にしょうが, にんにく, しょうゆで下味をつける。 ② むき栗, 乱切りにしたれんこんは素揚げをする。 ③ 豚肉に片栗粉をまぶして揚げる。 ④ さとう, しょうゆ, ケチャップをまぜて加熱する。 ⑤ 具材とタレを合わせる。
友部のパプリカサラダ	1	黄ピーマン 赤ピーマン みずな こまつな きゅうり ツナ 上白糖 食塩 穀物酢 サラダ油 こしょう	7 7 15 10 5 7 0.6 0.25 2 0.6 0.02	① ピーマン, きゅうりは千切り, みずな, こまつなは3~4cmにざく切りする。 ② それぞれ野菜をゆでて冷却する。 ③ 調味料を混ぜてドレッシングを作る。 ④ ツナはドレッシングにひたしておく。 ⑤ ツナと野菜を和える。
チンゲンサイのスープ	1	たまねぎ 乾燥きくらげ スライス チンゲンサイ 素干し風焼きのり えのきたけ 木綿豆腐 全卵 こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ 食塩 こしょう 片栗粉	15 0.5 20 1 10 20 25 2 1 0.1 0.02 1	① たまねぎは千切り, えのきは石づきをとって半分に切る。チンゲンサイは3~4cmのざく切りにする。 きくらげは水でもどす。豆腐は裏の目に切る。 ② たまねぎ, チンゲンサイ, えのき, きくらげを煮る。 ③ 火が通ったら豆腐を入れる。 ④ 調味料を入れて味を調える。 ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ, 焼きのりを入れる。 ⑥ 液卵を流し入れて, ふんわり固める。
14				

総食品数	県産品数	野菜 総量		食品構成で配慮・工夫したところ (記述) ・不足しがちな鉄を充足させるための食品を多く取り入れた。 ・彩りよく, 地場産のものを多く使うよう配慮した。
21	14	緑黄色	44 g	
県産品使用割合		その他	57.5 g	
66.7%		合計	101.5 g	
※食品の重複カウントはしない		※乾物は戻す前の重量		

<栄養価・充足率>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
684 kcal	28.8 g	22.7 g	345 mg	65 mg	3.2 mg	1.8 mg	861 μg RAE	0.88 mg	0.73 mg	69 mg	4.6 g	1.9 g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E	/									
53.40%	16.90%	29.80%										
基準値	摂取エネルギーの13%~20%	摂取エネルギーの20%~30%	350 mg	50 mg	3.0 mg	2.0 mg	200 μg	0.4 mg	0.4 mg	20 mg	5.0 g	2.0 g
650 kcal												
充足率			97%	130%	107%	91%	180%	220%	182%	345%	92%	99%

① 総エネルギー量に対する炭水化物、たんぱく質、脂質それぞれのエネルギー比を記入する。

② 献立供給の対象とした児童生徒区分の基準値を記入し、またその充足率も記入する。