

平成 26 年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

所属 ひたちなか市立学校給食センター

氏名 杉山 紀子 植田 琴 海野 春香

小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

| 使用郷土産物紹介    | ほしいも 里芋 小松菜 にんじん 味噌 バインベリー パプリカ |       |  |
|-------------|---------------------------------|-------|--|
| 献立名         | 材料名                             | 分量(g) | 作り方  |
| 赤米          | 精白米(コシヒカリ)                      | 76    | <b>【かますの宝石ソース】</b><br>①かますは油で揚げる<br>②干しいも、パプリカ、ピーマンをみじん切りする。<br>③みじん切りした野菜を調味料煮て、宝石ソースを作る。<br>④揚げたかますに宝石ソースをかける。 |
|             | 赤米                              | 4     |  |
| 牛乳          | 牛乳                              | 206   |  |
| かますの宝石ソース   | かます澱粉つき                         | 30    |  |
|             | 揚げ油                             | 3     |  |
|             | ほしいも                            | 8     |  |
|             | パプリカ(赤)                         | 5     |  |
|             | パプリカ(黄)                         | 5     |  |
|             | ピーマン                            | 4     |  |
|             | しょうゆ                            | 3     |  |
|             | 三温糖                             | 2     | <b>【小松菜のおひたし】</b><br>①野菜をゆでて冷却する。<br>②冷却したやさいと調味料をあえる。   |
|             | みりん                             | 1     |  |
|             | 片栗粉                             | 0.3   |  |
| 小松菜のおひたし    | 小松菜                             | 20    |  |
|             | きゃべつ                            | 20    |  |
|             | にんじん                            | 5     |  |
|             | 大豆の華                            | 1     |  |
|             | しょうゆ                            | 1     |  |
|             | 一味唐辛子                           | 0.02  |  |
| ゆうたんの味噌シチュー | 里芋(ゆうたくん)                       | 55    |  |
|             | 鶏肉                              | 15    |  |
|             | にんじん                            | 18    |  |
|             | 玉ねぎ                             | 50    |  |
|             | 白いんげん豆                          | 10    |  |
|             | クリームコーン缶                        | 10    |  |
|             | しめじ                             | 4     |  |
|             | 冷凍グリーンピース                       | 3     |  |
|             | サラダ油                            | 1     |  |
|             | 豆乳                              | 30    |  |
|             | ひたちなか市産味噌                       | 6     |  |
|             | 塩                               | 0.3   |  |
|             | こしょう                            | 0.03  |  |
|             | 米粉                              | 3     |  |
|             | 月桂樹の葉                           | 1枚    |  |
| いちご(バインベリー) | バインベリー                          | 30    |  |

<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 | 亜鉛     | 鉄      | レチノール当量 | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC  | 食物繊維   | 食塩相当量 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|
| 710 kcal | 26.0 g | 17.1 g | 341 mg | 91 mg  | 3.5 mg | 3.5 mg | 500 μg  | 0.60 mg | 0.51 mg | 62 mg  | 7.4 g  | 2.0 g |
| 110.9%   | 108.3% | 21.6%  | 97.4%  | 113.8% | 175.0% | 116.0% | 294.0%  | 150.3%  | 128.6%  | 308.6% | 147.9% | 81.6% |

● 脂質の%の数字はエネルギー総摂取量(kcal)に対する脂質エネルギー摂取量の比率を記入すること