

平成 28 年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

所属 常総市豊岡学校給食センター

氏名 内田 ゆかり

対象 : 小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	常総市産:米, 小松菜, 人参, さつまいも, かぼちゃ, 大根, なす, 白菜, ねぎ 茨城産:もやし, しめじ, ごぼう, なし		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	米 強化米	80 0.24	①洗米, 浸漬 ②炊く
牛乳	牛乳	206	
さんまのきのこあん	さんま(開き) 生姜(すりおろし) 酒 片栗粉 油 えのきたけ しめじ エリンギ 濃口醤油 みりん 酒 オイスターソース 上白糖 片栗粉	50 1 1 5 2.5 7 7 7 2 2 2 0.3 0.5 0.5	①さんまに生姜, 酒で下味を付け, 片栗粉をまぶし, 油で揚げ焼きにする。 ②きのこあんを作る。 えのきたけ, しめじ, エリンギを食べやすい大きさに切る。 鍋にきのこ類と醤油, みりん, 酒, オイスターソース, 上白糖, 少量の水を入れ煮立てる。 きのこに火が通ったら, 水溶性片栗粉を加えとろみをつける。 ③揚げたさんまにきのこあんをかける。
小松菜の胡麻酢あえ	小松菜 もやし 人参 竹輪 薄口醤油 穀物酢 上白糖 白すり胡麻	25 15 10 10 2 2 1 0.5	①小松菜は2~3cmの長さに, 人参は千切りにする。 ②小松菜, 人参, もやしをそれぞれ茹でて冷却する。 ③竹輪は輪切りにし, 茹でて冷却する。 ④薄口醤油, 穀物酢, 上白糖, 白すり胡麻を混ぜ合わせ, 野菜と竹輪に和える。
秋野菜の味噌汁	さつまいも かぼちゃ 大根 なす 白菜 ねぎ ごぼう 油揚げ かつおだしパック 白味噌	15 15 10 10 10 8 7 5 1 10	①かぼちゃは厚さ5mmの薄切り, さつまいも, 大根はいちょう切り, なすは半月切り, 白菜は1cmのざく切り, ねぎは小口切り, ごぼうはさがきにする。 ②油揚げは油抜きし, 短冊切りにする。 ③だしを取り, 煮えにくい物から煮る。 ④白味噌を加える。
なし	なし	50	①洗浄, 消毒 ②1/6に切る。

<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
699	23.3g	20.3g	345mg	75mg	2.6mg	3.2mg	446μg	0.55mg	0.52mg	23mg	5.2g	2.5g
109%	97.10%	26.10%	98.40%	94.00%	130.70%	105.60%	262.10%	138.40%	130.10%	116.70%	103.60%	97.90%

● 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