

平成 30 年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

所属 常総市立石下小学校(常総市玉学校給食センター)

氏名 小林 礼子

対象者の栄養価基準 : 小学生低学年 小学生中学年 小学生高学年 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	【常総市(下妻市)産】 米(コシヒカリ), たまねぎ, ピーマン, きゅうり, 水菜, にんじん, さつまいも, はくさい, チンゲン菜, 根深ねぎ, 梨 【茨城県産】 牛乳, 赤パプリカ, ごぼう, れんこん, しめじ, 油揚げ			
献立名	※1	材料名	分量 (g)	作り方
ごはん	1	精白米	80	
牛乳	1	牛乳	206	
いわしのカレーあんかけ (カレーあん)		いわし(開き) 生姜(すりおろし) 清酒 片栗粉 米白絞油 こめ油 たまねぎ ピーマン 赤パプリカ カレー粉 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 水	40 1 1 2 2.5 0.3 10 5 5 0.3 2.3 0.4 2 0.5 15	①いわしに生姜と酒で下味を付け, でん粉をまぶし, 油で揚げる。 ②たまねぎ, ピーマン, 赤パプリカを3mmスライスに切る。 ③鍋に油を入れ, ②とカレー粉を炒める。 ④水とみりん, 上白糖, しょうゆを加えて煮立てる。野菜に火が通ったら, 水溶きでん粉を加えとろみをつける。 ⑤揚げたいわしにカレーあんをかける。
きゅうりと水菜の シャキシャキ和え	1 1	きゅうり 水菜 切干大根 乾燥きくらげ(細切り) 冷凍ホールコーン 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ 白すりごま ごま油	15 10 2 1 5 1.5 1.5 2 0.5 0.5	①切干大根と乾燥きくらげは, 水で戻しておく。 ②きゅうりは輪切り, 水菜は3cmに切る。 ③材料をそれぞれ茹でて冷却する。 ④穀物酢, 上白糖, こいくちしょうゆ, 白すりごま, ごま油を混ぜ合わせ, 冷却した材料に和える。
ふるさと味噌汁	1 1	にんじん ごぼう れんこん さつまいも しめじ はくさい チンゲン菜 根深ねぎ 油揚げ 豆乳 淡色辛味噌 だしパックかつお節 だしパックさば節	15 8 10 20 8 20 10 10 5 10 7.5 1 0.5	①鍋に水を入れ, かつお節とさば節でだしをとる。 ②にんじんはいちょう切り, ごぼうはささがき, れんこんはいちょう切り, さつまいもは角切り, しめじはいしづきを切ってほぐす。はくさいは1.5cm, チンゲン菜は1cm, 根深ねぎは小口切りにする。 ③油揚げは油抜きし, 短冊切りにする。 ④だし汁に具材を入れて加熱する。 ⑤具材に火が通ったら, 味噌と豆乳を加え, 煮立たせないように加熱する。
梨	1	梨	50	①梨を洗浄・消毒して, 皮をむき, 1/6カットにする。

※1 : 県産品に「1」記入。重複する食材をカウントしない。

食材の重複はカウントしない		乾物は戻す前の数値	計算式 (B/A) 100	栄養価で特に配慮したところ, 工夫したところ
総食品数 A	県産品食材数 B	野菜総量 (緑黄色+その他)	県産品利用率	記述
24	17	133g (45g+88g)	70.8%	・香辛料や酸味を利用して, 減塩に努めた。味噌汁は具たくさんにすることで, 食物繊維の摂取とともに野菜のうまみで薄味でもおいしく食べられるようにした。

<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C	食物繊維	食塩相当量
706 kcal	25.3 g	20.2 g	375 mg	93 mg	2.3 mg	3.4 mg	267 μg	0.55 mg	45 mg	6.3 g	2 g
109%	14%	25.8%	107%	186%	115%	113%	134%	138%	225%	126%	100%

● 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