

令和元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)

所属 桜川市立雨引小学校

小学生低学年 **小学生中学年** 小学生高学年 中学生 高校生

氏名 大和田 紗

献立を実施する食数(3300食)

献立提供の月(11月)

使用県産品名	県産品に1を記入を記入重複す	材料名	分量(g)	作り方
		米 牛乳 鮭 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン れんこん こまつな だいこん にんじん さつまいも ごぼう はくさい		
		根深ねぎ 油揚げ 福来みかん入り七味唐辛子 梨 しょうゆ みそ		
献立名	1	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	1	桜川市産コシヒカリ 米粒麦	80 8	
牛乳	1	牛乳	206	
鮭の桜川彩りソース焼き	1	鮭切身 酒 食塩 ノンエッグマヨネーズ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン	40 0.5 0.1 7 5 4 4	①鮭を酒と食塩で下処理する。 ②たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンをスライスする。 ③紙カップに①と②を入れ、マヨネーズをかけて焼く。
揚げれんこんのサラダ	1	れんこん 穀物酢 こめ白絞油 こまつな しめじ にんじん こいくちしょうゆ こしょう 白 ごま油	10 0.5 1.5 30 5 5 2.8 0.01 0.5	①れんこんを切って水につけておき、水を切って素揚げし、冷ます。 ②こまつなは1cmに切り、にんじんは千切り、しめじはほぐし、ゆでて冷却する。 ③①と②を合わせ、しょうゆ、こしょうとよく和え、ごま油をたらす。
福来みかん入り七味のさつまいも豆乳汁	1	さつまいも ごぼう だいこん にんじん はくさい 板こんにやく 根深ねぎ 油揚げ 調整豆乳 福来みかん入り七味唐辛 混合だし 白みそ	20 8 15 8 10 10 5 5 10 0.03 1.5 9	①だしをとる。 ②さつまいもは角切り、ごぼうはささがきにし、水にさらす。 ③だいこん、にんじんはいちょう切りにし、はくさいは1cmに切り、こんにやくと油揚げは短冊切りにする。 ④こんにやくは下ゆで、油揚げは油抜きする。 ⑤だし汁ににんじんとだいこん、ごぼう、さつまいも、こんにやくを入れ、アクを取りながらよく火を通す。 ⑥⑤に油揚げ、はくさいを入れ、煮たらみそと豆乳で調味する。 ⑦ねぎと七味唐辛子を加え、加熱する。
梨	1	梨	50	①洗浄・消毒し、1/6カットする。
	20	材料名は七訂食品標準成分表に合わせる事		

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	食品構成で配慮したところ、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)	県産品使用率
31	19	総量 159 g (緑黄47g+その他112g)	61%
			記述 ・県産、市産の食品を出来るだけ取り入れた。 ・様々な色合いやテクスチャーとなるようにした。 ・きのこやさつまいもを使用し、季節感を出した。 ・塩、甘、うま、苦、酸の五味に加え辛味を味わえるようにした。

<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	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
698kcal	26.0g	20.3g	360mg	86mg	3.01mg	3.0mg	448 μgRAE	0.67mg	0.53mg	45mg	5.2g	2.16g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
58.93%	14.90%	26.17%										
基準値	摂取エネルギーの13%~20%	摂取エネルギーの20%~30%										
650kcal	14.77%	27.14%	350mg	50mg	3.00mg	— mg	200 μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.00g
充足率												
107%	108%	104%	103%	172%	100%	— %	224%	168%	132%	225%	104%	108%

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。