

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)

小学生低学年 **小学生中学年** 小学生高学年 中学生 高校生

所属 牛久市立向台小学校

氏名 福井 恵子

献立を実施する食数(748食) 献立提供の月(9月)

使用県産品名	牛乳・りんご・さつまいも・小松菜・キャベツ・にんじん・黄ピーマン・豚肉・大豆・しょうが			
献立名	1	材料名	分量(g)	作り方
コッペパン		コッペパン	50	
牛乳	1	牛乳	206	
アップルポテト クランブル	1	りんご	30	① りんごとさつまいもを切り、砂糖やレモン汁で煮る。 ② やわらかくなったら、バットに入れ、コーンフレークとグラニュー糖をまぶす。 ③ スチームコンベクションオープンで、10分程度焼く。
	1	さつまいも	30	
		上白糖	5	
		水	20	
		レモン果汁	0.3	
		マーガリン	0.5	
		コーンフレーク グラニュー糖	5 0.5	
五色サラダ	1	こまつな	25	① 野菜は、食べやすい大きさに切る。 ② きくらはげは、水戻しする。 ③ ①②をゆで、真空冷却機で冷ます。 ④ ③と炒りなおしたごま、ドレッシングを和える。
	1	キャベツ	10	
	1	にんじん	5	
		きくらはげ スライス	0.5	
	1	黄ピーマン	4	
		白いりごま	1	
		和風ドレッシング	4.5	
キーまめカレー	1	ぶたひき肉	32	① たまねぎとにんじん・にんにく・しょうがは、みじん切りにする。 ② ひき肉・ベーコン・にんにく・しょうが・カレー粉を炒め、たまねぎ・人参も入れて炒める。 ③ 水を少々加え、トマト缶・大豆を入れて煮込む。 ④ アーモンドと調味料を入れて、少々煮込む。
		たまねぎ	45	
		にんじん	10	
	1	冷凍大豆	20	
		無塩せきベーコン	2.5	
		ダイスアーモンド	1.5	
		カレー粉	0.2	
		カレールー	6	
		中濃ソース	0.8	
		コンソメ	0.7	
		ダイストマト缶	8	
		りんごソース	4	
		食塩	0.1	
		ぶどう酒 赤	0.8	
	1	しょうが	0.2	
		サラダ油	0.3	
	10			

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	記述
20	10	総量 103.3g (緑黄48g+その他55.3g)	50.0 %	・地場産物を使ったデザート付きのパン献立にした。 ・乳・卵アレルギーに配慮し、おかず3品は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	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
672 kcal	25.9 g	23.3 g	379 mg	87 mg	2.88 mg	2.9 mg	447 μgRAE	0.86 mg	0.74 mg	42 mg	7.1 g	2.19 g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
64.80%	15.30%	31.20%										
基準値	摂取エネルギーの13%~20%	摂取エネルギーの20%~30%										
650 kcal			350 mg	50 mg	3.0 mg	2.0 mg	200 μg	0.40 mg	0.40 mg	20 mg	5.0 g	2.0 g
充足率												
103%	15.9%	32.2%	108%	174%	96%	145%	223%	215%	185%	210%	142%	109%

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。