

令和2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

献立を実施する食数( 3,200 食) 献立提供の月( 11 月)

使用県産品名	米, 牛乳, 豚肉, 鶏肉, さつまいも, ピーマン, 赤パプリカ, れんこん, ヤーコン, にんじん, きゅうり, 大豆, 冬瓜, 白菜, しめじ, ねぎ, 小松菜				
献立名	1	材料名	分量 (g)	作り方	
ごはん	1	精白米	80	① 豚肉は1cm角, 長さ5cm程度の拍子木切りにして, おろし生姜と酒に漬け込む。 ② 調味料を合わせてたれを作る。 ③ さつまいもは1cm角, 長さ5cm程度の拍子木切り, ピーマンと赤パプリカは一口大に切り, それぞれ素揚げする。 ④ ①にでん粉をつけて揚げる。 ⑤ ②, ③, ④を釜で合わせる。	
		学校給食用強化米	0.24		
牛乳	1	普通牛乳	206		
豚肉のカラフル揚げ煮	1	ぶたもも肉	30		
		おろし生姜	0.5		
		清酒	1		
		じゃがいもでん粉	4		
	1	さつまいも	20		
	1	ピーマン	10		
	1	赤パプリカ	10		
		大豆油	3		
		きび砂糖	3		
		こいくちしょうゆ	3		
		みりん	1.5		
		清酒	1.5		
コンコンごまマヨサラダ	1	れんこん	20		① れんこん, ヤーコン, にんじんは3mmのいちよう切り, きゅうりは3mmの輪切りにしてそれぞれ茹でて冷却する。 ② 大豆は洗って, 茹でて冷却する。ひじきは戻して, 茹でて冷却する。 ③ 調味料を合わせて, ①, ②と和える。
	1	ヤーコン	10		
	1	にんじん	5		
	1	きゅうり	10		
	1	冷凍水煮大豆	10		
		ほしひじき	0.5		
		こいくちしょうゆ	1		
		きび砂糖	2.5		
		穀物酢	1		
		マヨネーズタイプ調味料	6		
		すりごま	1		
冬瓜のとろとろ卵スープ	1	鶏むね肉 皮つき	8	① 鶏肉はこま切りにして酒に漬け込んでおく。 ② とうがんは一口大, はくさいは1cm, しめじはいしづきを切ってほぐし, ねぎは小口切り, 小松菜は20cm, きくらげは水戻し, 豆腐は1cm角のさいの目切りにする。 ③ 釜で湯を沸かし, 鶏肉を入れて加熱する。 ④ あくをとったら, しめじときくらげを加え, とうがん, はくさい, 豆腐を加える。 ⑤ 調味料を入れて, ねぎと小松菜を加える。 ⑥ 水溶きでんぷんでとろみをつけたら, 溶き卵を加えて仕上げる。	
		清酒	0.6		
	1	とうがん	20		
	1	はくさい	13		
	1	ぶなしめじ	5		
	1	根深ねぎ	6		
	1	小松菜	10		
		乾燥きくらげ(細切り)	1		
		木綿豆腐	15		
	1	鶏卵	15		
		白こしょう	0.03		
		中華だしの素	2		
		食塩	0.3		
		こいくちしょうゆ	2		
		じゃがいもでん粉	0.6		
みかん		うんしゅうみかん	60	① 洗浄, 消毒する。	
	18				
総食品数	県産品数	野菜総量		食品構成で配慮・工夫したところ(記述) ・子供たちが苦手な種実類, 豆類, 海藻類を摂取するために, 子供たちがよく食べるマヨネーズ味で仕上げた。	
22	18	緑黄色	35 g		
県産品使用割合		その他	85 g		
81.8%		合計	120 g		
※食品の重複カウントはしない		※乾物は戻す前の重量			

<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
728 kcal	26.7 g	20.4 g	349 mg	90 mg	3.17 mg	2.9 mg	270 μgRAE	1.18 mg	0.65 mg	74 mg	5.3 g	2.05 g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
60.11%	14.60%	25.20%										
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	16%	28%	350mg g	50mg g	3.00mg g	2.0mg g	200 μ g	0.40mg g	0.40mg g	20mg g	5.0 g	2.00 g
充足率												
112%	92%	90%	100%	180%	106%	145%	135%	295%	162%	370%	106%	102%

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。