

令和3年度学校給食献立コンテスト応募用紙

(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( 11000 食) 献立提供の月( 11 月)

使用県産品名				
献立名	1	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	1	米(土浦市産)	80	
牛乳	1	牛乳	206	
霞ヶ浦産こいと 彩野菜の黒酢炒め	1	こい	35	① こい是一口大に切り、しょうゆ、おろししょうがで下味をつける。 ② さつまいもは拍子切り、れんこんは半月切り、パプリカ、ピーマンは角切りにする。 ③ ①に片栗粉をつけて油で揚げる。さつまいもは素揚げする。 ④ 油でれんこん、パプリカ、ピーマンを炒める。 ⑤ ④に③とよく混ぜ合わせた調味料Aを加えてからめるように炒める。
	1	しょうゆ	1	
	1	しょうが	1	
	1	片栗粉	4	
	1	さつまいも	15	
	1	大豆油	3	
	1	れんこん	10	
	1	パプリカ 赤	8	
	1	ピーマン	8	
	1	黒酢	5	
		はちみつ	4	} A
		しょうゆ	2	
		みりん	2	
		大豆油	0.4	
みつばとごまの香味サラダ	1	みつば	10	① みつばは2cmカット、キャベツはせん切り、切干大根、ひじきは戻しておく。 ② とうもろこし、①の材料はそれぞれ茹でて冷却する。 ③ 調味料はよく混ぜ合わせておく。 ④ ②と③をよくあえてごまを入れる。
	1	キャベツ	15	
		切干大根	3	
		ひじき 乾	0.5	
		とうもろこし	7	
		しょうゆ	2	
		酢	2	
		ごま油	2	
		砂糖	0.6	
		こしょう	0.01	
		いりごま 白	0.8	
とろとろれんこんみそ汁	1	れんこん	35	① 煮干しとかつお節はよく水に浸してから火にかけだしをとる。 ② 木綿豆腐はさいの目切り、にんじんはいちょう切り、こまつなは2cmカット、れんこんは皮をむいて水に浸しておく。 ③ だしでにんじん、豆腐、なめこ、こまつなを煮る。 ④ れんこんをすりおろして加え、とろみがつくまで煮る。 ⑤ 材料が煮えたらみそを入れる。
	1	木綿豆腐	15	
		なめこ	10	
	1	にんじん	10	
	1	こまつな	20	
	1	白みそ(土浦小町味噌)	7	
		煮干し	1.5	
		かつお節	1.5	
		水	130	
巨峰	1	巨峰	30	① 洗浄、消毒する。
	15			
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) ・主菜は黒酢とはちみつでこくを出し、副菜はみつばとごまの香りを活かすことで減塩してもおいしく食べられるように工夫した。 ・不足しがちなカルシウム、鉄分摂取のために、こまつな、大豆製品、切干大根を取り入れた。
21	15	緑黄色	56 g	
県産品使用割合		その他	67 g	
71.4%		合計	123 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
697kcal	25.4g	19.3g	388mg	106mg	3.1mg	2.9mg	246 μgRAE	0.76mg	0.51mg	67mg	5.3g	1.9g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
60.51%	14.57%	24.92%										
基準値	摂取エネルギーの13%~20%	摂取エネルギーの20%~30%										
650kcal			350mg	50mg	3.00mg	2.0mg	200 μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.00g
充足率												
107%	141%	127%	111%	212%	103%	145%	123%	190%	127%	268%	117%	95%

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 総食品数及び県産品数の数え方は、令和3年度学校給食における地場産物の活用状況調査要項3③⑤(県教委通知)に準じる。