

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(200食) 献立提供の月(10月)

使用県産品名	牛乳、鮭、大豆、にんじん、しめじ、ほうれん草、キャベツ、ヤーコン、きゅうり、さつま芋、小松菜、卵、ブルーベリー			
献立名	1	材料名	分量(g)	作り方
コッペパン	1	コッペパン	82.8	
牛乳	1	牛乳	206	
鮭と大豆のグラタン	1	鮭角切り	35	①野菜を切る。(玉ねぎはスライス、ほうれん草2cm、しめじは小房に分ける。) ②鮭とほうれん草は下茹でする。大豆とあさはり解凍する。 ③バターで玉ねぎとしめじを炒める。 ④あざりと大豆を加えて混ぜたら、牛乳で溶いたローストフラワーを加えて、調味する。 ⑤鮭とほうれん草、生クリームを加えて煮る。 ⑥グラタンカップに⑤を入れて、チーズとパン粉をのせて焼く。
	1	冷凍大豆	30	
		あざりむき身	5	
		玉ねぎ	35	
	1	しめじ	10	
	1	ほうれん草	13	
		白みそ	2	
		ローストフラワー	5	
		無塩バター	2	
		普通牛乳	50	
		コンソメ	0.2	
		塩	0.1	
		こしょう	0.03	
		生クリーム	2	
		とけるチーズ	5	
		パン粉	0.5	
牛久野菜サラダ	1	キャベツ	30	①野菜を切る。(キャベツ短冊、ヤーコン千切り、きゅうり千切り、にんじん千切り) ②サラダ昆布を水で戻す。 ③野菜をそれぞれポイルして冷却する。 ④調味料で和える。
	1	ヤーコン	20	
	1	きゅうり	10	
	1	にんじん	7	
		サラダ昆布	0.3	
		しょうゆ	1.5	
		穀物酢	2	
		こめサラダ油	1.2	
		砂糖	0.6	
		塩	0.12	
		こしょう	0.02	
カレースープ		ベーコン短冊	5	①野菜を切る。(玉ねぎスライス、さつま芋イチョウまたは半月、小松菜2cm) ②釜に水を入れて、玉ねぎを煮る。 ③さつま芋、ベーコンを加えてさらに煮て調味する。 ④溶いた卵と下茹でした小松菜を加え煮る。
		玉ねぎ	35	
	1	さつま芋	30	
	1	小松菜	10	
	1	全卵	10	
		コンソメ	0.5	
		塩	0.45	
		こしょう	0.01	
		カレー粉	0.3	
牛久市産ブルーベリーケーキ		ホットケーキミックス	21	①ホットケーキミックスと砂糖、牛乳、サラダ油を混ぜる。 ②クッキングシートを敷いた鉄板に流し、ブルーベリーを散らす。 ③170℃で25分くらい焼く。
		砂糖	1.5	
		普通牛乳	15	
	1	冷凍ブルーベリー	8	
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) ・グラタンだと、子どもたちが苦手な貝や大豆も食べやすくなり、不足がちな栄養を補えます。 ・ケーキは卵アレルギーの生徒も食べられるように、卵を除去して作っています。 (スープは除去食をつくります。)
23	14	緑黄色	30 g	
県産品使用割合		その他	130 g	
60.9%		合計	160 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
862kcal	37.7g	30.5g	499mg	111mg	4.46mg	5.0mg	292 μgRAE	0.90mg	0.98mg	44mg	8.4g	2.7g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
50.66%	17.50%	31.80%										
基準値	摂取エネルギーの13%~20%	摂取エネルギーの20%~30%										
830kcal			450mg	120mg	4mg	3mg	300 μg	0.5mg	0.6mg	30mg	6.5g	2.5g
充足率												
104%	%	%	111%	92%	99%	167%	97%	180%	163%	126%	120%	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 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。