

令和4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(3000 食) 献立提供の月(10 月)

使用県産品名	【桜川市産】米飯 チンゲンサイ キャベツ きゅうり 山なす だいこん たまねぎ 油揚げ 木綿豆腐 根深ねぎ みそ しょうゆ オリnpia(ぶどう) 【茨城県産】牛乳 キングポーク 鶏卵 きくらげ 赤ピーマン れんこん 水菜 にんじん こまつな			
献立名	県産 ○	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○	米飯 米粒麦	70 10	①お米を洗い、浸水する。 ②米粒麦を入れて炊飯する。
牛乳	○	普通牛乳	206	
キングポークと卵の オイスター炒め	○	キングポーク・豚もも小間肉	35	①きくらげは水に戻し、一口大に切る。赤ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎは千切りにする。 ②豚肉に下味をつける ③鶏卵はスクランブルエッグを作る。 ④豚肉を炒め、火が通ったら、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、キクラゲを加えて炒める。 ⑤③を加えて調味し、できあがり。
	○	鶏卵	15	
	○	きくらげ・乾燥	1	
	○	チンゲンサイ	12	
	○	たまねぎ	10	
	○	赤ピーマン	5	
	○	にんにく	1	
	○	濃口しょうゆ	1.2	
		清酒	1	
		こしょう	0.02	
		オイスターソース	3	
		キャノーラ油	1	
れんこんのピーズサラダ	○	れんこん	25	①レンコン、キュウリは2mmのスライス、水菜は3cm、キャベツ、にんじんは千切りにし、茹でて冷ます。 ②ミックスピーズ、まぐろフレークを①とあえる。 ③調味料で和えて、できあがり。
	○	ミックスピーズ	7	
	○	まぐろ油漬フレーク	7	
	○	水菜	5	
	○	キャベツ	3	
	○	にんじん	3	
	○	きゅうり	3	
		ノンエッグマヨネーズ	3	
		濃口しょうゆ	0.7	
		粒マスタード	0.5	
		こしょう・白	0.02	
山なすのごまみそ汁	○	山なす	15	①山なす、にんじん、だいこんはいちょう3mm、こまつなは3cm、白菜は1cm、ねぎは小口切りにする。 ②豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切り、油抜きをする。 ③鍋に水を入れ、だしを取り、具材を入れて火が通るまで加熱する。 ④豆乳、すりごまを加えて、白みそで調味をして、できあがり。
	○	にんじん	7	
	○	こまつな	5	
	○	だいこん	10	
	○	白菜	10	
	○	油揚げ	5	
	○	木綿豆腐	20	
	○	根深ねぎ	10	
	○	白すりごま	1	
	○	調製豆乳	15	
	○	混合だし(さば・かつお・いわし)	2	
	○	白みそ	7.5	
オリnpia(ぶどう)	○	オリnpia(ぶどう)	30	①3回洗浄する。
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) ・茨城県産の食材を組み合わせ、彩りや食感を意識して献立を作成しました。 ・比較的苦手な児童が多い豆をサラダに使用し、ツナや調味料で食べやすくアレンジしました。 ・桜川市産の特産物になっている「山なす」や「オリnpia」のぶどうを給食に取り入れました。
28	22	緑黄色	37 g	
県産品使用割合		その他	88 g	
78.6%		合計	125 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
684kcal	30.1g	20.4g	391mg	97mg	3.62mg	3.1mg	348 μgRAE	0.84mg	0.59mg	40mg	6.0g	1.97g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	17.60%	26.80%										
基準値												
650kcal	摂取エネルギーの 13%~20%	摂取エネルギーの 20%~30%	350mg	50mg	3.0mg	2.0mg	200 μg	0.4mg	0.4mg	25mg	4.5g	2.0g
充足率												
105%	%	%	112%	194%	121%	155%	174%	210%	147%	160%	133%	98.00%

※ 総食品数及び県産品数の数え方は、令和4年度学校給食における地場産物の活用状況調査要領3③④⑤(県教委通知)に準じる。