

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(11月)

使用県産品名	(桜川市産) 桜川ゆめしほううどん さといも だいこん ねぎ 油揚げ 豆腐 みそ しょうゆ 山桜はちみつ 酒寄みかん (茨城県産) 牛乳 にんじん はくさい しめじ ごぼう つくば鶏 さつまいも 栗 れんこん 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ こまつな ちりめんじゃこ			
献立名	県産	材料名	分量(g)	作り方
みそけんちんうどん (桜川ゆめしほううどん みそけんちん汁)	○	ソフトめん(桜川小麦使用)	80	①鍋でだしをとる。 ②にんじんとだいこんはいちょう切り、はくさいは1cm、ねぎは小口切り、とうふはさいの目切りにする。 ③こんにゃくは色紙切り、油揚げは短冊切りにし、下ゆでする。 ④①ににんじん、ごぼう、しめじ、さといも、だいこんを入れ、煮る。 ⑤鍋にこんにゃく、豆腐、油揚げを加える。煮えたら、はくさいとねぎを加えて一煮立ちさせる。 ⑥みそ、しょうゆ、みりん で調味をして、よく煮て完成。
	○	さといも 乱切り	10	
	○	板こんにゃく	10	
	○	にんじん	15	
	○	はくさい	15	
	○	だいこん	15	
	○	根深ねぎ	5	
	○	しめじ	7	
	○	ごぼう ささがき	3	
	○	油揚げ	3	
	○	木綿豆腐	25	
	○	赤みそ	8	
	○	こいくちしょうゆ	0.5	
	○	みりん	1	
	○	混合だしパック	2	
牛乳	○	普通牛乳	206	
つくば鶏のはちみつ揚げ煮	○	鶏むね小間肉(皮なし)	20	①酒で下処理した鶏肉に衣をつけ、揚げる。 ②さつまいもは拍子切り、れんこんはいちょう切り、ピーマンは一口大、栗は半分に切り、素揚げする。 ③調味料を合わせ、①と②を入れ、加熱しながら絡めて、完成。
	○	清酒	1	
	○	馬鈴薯澱粉	4	
	○	小麦粉 薄力粉	2	
	○	さつまいも 皮あり	15	
	○	栗	15	
	○	れんこん	10	
	○	青ピーマン	5	
	○	赤ピーマン	5	
	○	米白絞油	3	
	○	上白糖	2	
	○	山桜はちみつ	2	
	○	こいくちしょうゆ	1.3	
	○	みりん	0.8	
	○	水	5.5	
じゃこと桜えびの香味サラダ	○	キャベツ	15	①桜えびとニンニク、ごま油を熱し、よく冷ます。 ②ちりめんじゃこは乾煎りをし、冷ましておく。 ③キャベツとにんじんは千切り、こまつなは3cmにカットし、ゆでで冷ます。 ④調味料と①を合わせ、②③とよく和え、完成。
	○	こまつな	30	
	○	にんじん	3	
	○	ちりめんじゃこ	1	
	○	桜えび	1	
	○	生おろしニンニク	0.3	
	○	ごま油	3	
	○	上白糖	0.1	
	○	穀物酢	1.5	
	○	食塩	0.25	
	○	こしょう 白粉	0.02	
酒寄みかん	○	みかん 砂じょう 生	60	①皮がついたまま消毒をし、よくすすぐ。

※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
691kcal	26.2g	20.1g	432mg	82mg	3.06mg	2.1mg	634 μgRAE	0.40mg	0.49mg	74mg	7.0g	2.2g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	15.2%	26.2%										
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	3.00mg	2mg	200 μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g
充足率												
105%	%	%	123%	164%	102%	105%	317%	100%	122%	296%	156%	110%

※ 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。