

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( 2100 食) 献立提供の月(10月~11月)

使用県産品名	ソフトメン 豚肉(美明豚) 大豆ミンチ こまつな まこもたけ マッシュルーム トマト 牛乳 しらす れんこん 水菜 さつまいも			
献立名	県産 ○	材料名	分量(g)	作り方
ソフトメン	○	学校給食用ソフトメン	80	
茨城の恵みたっぷり ミートソース	○	豚ひき肉	25	①たまねぎはスライス切り、にんじん・まこもは千切り、こまつなは2cm長さに切る ②油で豚肉・しょうが・にんにくを炒める ③大豆ミンチ・たまねぎ・にんじんを加え炒める ④水を加え煮る ⑤こまつな・まこも・マッシュルームを加える ⑥トマト缶・ダイストマト水煮・調味料類を加え煮る ⑦水溶きでん粉を加える
	○	県産大豆ミンチ	6.2	
	○	おろししょうが	0.5	
	○	おろしにんにく	0.5	
	○	たまねぎ	30	
	○	にんじん	10	
	○	こまつな	15	
	○	まこもたけ	8	
	○	マッシュルーム水煮	6	
	○	サラダ油	0.5	
	○	水	55	
	○	市産トマト缶	15	
	○	ダイストマト水煮	25	
	○	トマトフォンジュSR	20	
	○	減塩ケチャップ	20	
	○	中濃ソース	10	
	○	コンソメ減塩	1.5	
	○	上白糖	0.25	
	○	食塩	0.2	
	○	ホワイトペッパー	0.02	
	○	でん粉	1.8	
牛乳	○	牛乳	206	
しらすとれんこんの ジェノベーゼ	○	県産減塩釜揚げしらす	3	①れんこんはいちょう切り、水菜は2cm長さに切る ②オリーブオイルでれんこんを炒める ③しらす・水菜を加えて炒める ④バジルペースト・粉チーズを加え混ぜる
	○	れんこん	35	
	○	水菜	15	
	○	オリーブオイル	0.5	
	○	バジルペースト	3	
	○	粉チーズ	1.5	
県産さつまいも入り フルーツヨーグルト	○	さつまいも	15	①さつまいもは2cm角に切りゆでて、冷却する ②ミックスフルーツはシロップをのぞく ③さつまいも、ミックスフルーツ、ヨーグルトを混ぜあわせる
	○	ミックスフルーツ	15	
	○	ヨーグルト	30	
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) ・ミートソースは、豚肉の使用量を少し減らして大豆ミンチを使用することで、脂質を減らし食物繊維がとれるようにしました。地場産物をたくさん取り入れて、一緒に野菜もとれるようにしました。また、トマトのうまみで食塩が控えめでもおいしくいただけるようにしました。 ・フルーツヨーグルトには、さつまいもを加え食物繊維もとれるようにしました。
19	12	緑黄色	80 g	
県産品使用割合		その他	73 g	
63.2%		合計	153 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
699kcal	27.5g	17.9g	386mg	91mg	2.8mg	2.3mg	289 μgRAE	0.57mg	0.58mg	55mg	7.6g	2.0g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	16%	23%										
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												
108%	%	%	110%	182%	92%	115%	144%	142%	145%	220%	169%	100%

※ 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。