

令和5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

献立実施食数(620食)

献立提供の月(11月)

使用県産品名	米・牛乳・豚肉・れんこん・大豆・さつまいも・ブルーベリー・小松菜・キャベツ・にんじん・大根・大根の葉・白菜・ねぎ・もち麦・塩こうじ・りんご			
献立名	県産に○	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	○	米 水	110	①米を浸漬し、炊く。
牛乳	○	牛乳	206	
ブルーベリー黒酢豚	○	豚小間肉 ☆しょうゆ ☆清酒 ☆おろししょうが ☆おろしにんにく れんこん 冷凍大豆 でん粉 さつまいも 米白絞油 ★冷凍ブルーベリー ★上白糖 ★黒酢 ★こいくちしょうゆ ★水	50 1.1 0.88 0.44 0.22 13 10 6.4 20 5 8 3 5 4 8	①豚肉に下味(☆印)をつける。 ②野菜類を洗い、切る。れんこんは5mmくらいのいちょう切り。さつまいもは1cmくらいのいちょう切り。 ③黒酢たれを作っておく。(★印を加熱する) ④豚肉、れんこん、大豆にはでん粉をつけて揚げる。さつまいもは素揚げする。 ⑤揚げた食材とたれを絡めて出来上がり。
海苔チーズ和え	○	小松菜 緑豆もやし キャベツ にんじん 角切りチーズ4mm 千切りたくあん こいくちしょうゆ 刻みのり 白いりごま	23 15 15 8 4 2 1.9 0.5 0.6	①野菜類を洗い、切る。小松菜は2cmくらい、キャベツは太千切り、にんじんは千切りにする。 ②切った野菜類をゆでて、水気を切って冷ましておく。 ③ゆでた野菜類とチーズ、たくあん、しょうゆ、刻みのり、ごまを混ぜて出来上がり。
牛久野菜の塩こうじスープ	○	高野豆腐(千切りカット) にんじん 大根 大根の葉 白菜 ぶなしめじ きくらげスライス 根深ねぎ もち麦 がらスープ こいくちしょうゆ 塩こうじ こしょう 水	5 10 23 9 23 8 0.5 12 3.8 12 2 5.5 0.01 130	①野菜類を洗い、切る。にんじん・大根はいちょう切り、大根の葉は1cmくらい、白菜は太千切り、ねぎは斜めスライス、しめじは石づきをとっておく。 ②釜に水・にんじん・大根を入れ、柔らかくなるまで煮る。 ③にんじん・大根が煮えたら、白菜・しめじ・きくらげ・もち麦・がらスープを入れて煮る。 ④高野豆腐、ねぎ、大根の葉を入れて、塩こうじ・しょうゆ・こしょうで味をつけて出来上がり。
りんご	○	りんご	40	①りんごは1/6カットにする。

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)
24	17	緑黄色	50 g	
県産品使用割合		その他	109.5 g	
70.8%		合計	159.5 g	

※食品の重複カウントはしない

<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
917	31.9	26.8	418	109	3.7	3.0	435	0.67	0.58	51	7.0	2.5
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	13.91%	26.30%										
基準値	摂取エネルギーの	摂取エネルギーの										
830	%~ %	%~ %	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	6.5	2.5
			mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
充足率												
110.5%			92.9%	90.8%	82.2%	100.0%	145.0%	134.0%	96.7%	145.7%	107.7%	100.0%

※ 総食品数及び県産品数の数え方は、令和5年度学校給食における地場産物の活用状況調査要領(県教委通知)に準じる。

※<栄養価・充足率>欄の基準値は、調理場で今年度使用している基準値を入れてください。