

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( 1100 食)

献立提供の月( 12 月)

使用県産品名				
献立名	県産に○	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	○	牛久市産コシヒカリ	80	
牛乳	○		206	
いばらきをあじわう和風ドライカレー	○	鶏むねひき肉	20	①にんにく、しょうがはみじん切り、にんじん、れんこんは厚さ2ミリ、たまねぎ、なすは1cmの厚さのいちよう切り、ピーマンは縦4等分し、1cmの幅に切っておく。 ②大豆ミンチは水で戻しておく。 ③鍋にオリーブ油をひき、にんにく、しょうがを入れ、香りが立ったらひき肉、戻した大豆ミンチ、カレー粉、にんじん、たまねぎ、なす、れんこん、ピーマン、大豆の順に炒め合わせる。 ④③に野菜ジュースと水を加え、食材が柔らかくなるまでじっくり炒める。 ⑤④に和風だし、カレーフレーク、ケチャップを入れ、最後にしょうゆで香りづけして、出来上がり。
	○	大豆ミンチ	7	
	○	にんにく	1	
	○	しょうが	1	
	○	カレー粉	1.5	
	○	オリーブ油	1	
	○	にんじん	20	
	○	たまねぎ	25	
	○	れんこん	15	
	○	なす	8	
	○	ピーマン	8	
	○	冷凍大豆	10	
	○	野菜ジュース	20	
	○	水	20	
	○	顆粒和風だし	1	
	○	カレーフレーク	3	
	○	ケチャップ	3	
	○	しょうゆ	2	
センイたっぷり!ごまドレあえ	○	ごぼうささがき	15	①ごぼうはささがき、えのきたけはいしづきを落とし3等分の長さ、こまつなな3センチの長さ、カットわかめは戻しておく。 ②それぞれを茹で、水気をしぼり、すりごまとともに混ぜ合わせ、ドレッシングであえて出来上がり。
	○	えのきたけ	15	
	○	こまつな	10	
	○	カットわかめ	0.5	
	○	白すりごま	1	
	○	ごまドレッシング	5	
さつまいものゆずバターがらめ	○	さつまいも	40	①さつまいもは皮付きのまま1cm幅のいちよう切りにする。 ②水、さとう、塩を鍋に入れ火にかけ、さとうと塩が溶けたら、ゆず果汁、バターを加え、でんぶんでとろみをつけておく。 ③①を水にさらし灰汁を抜き、蒸し、②を絡めて出来上がり。
	○	水	10	
	○	さとう	3	
	○	塩	0.05	
	○	ゆず果汁	1	
	○	バター	0.8	
	○	でんぶん	0.15	
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) ・野菜の他に、きのこ、海藻、豆、種実を取り入れ、食物繊維の充足を意識した。
21	17	緑黄色	38 g	
県産品使用割合		その他	65 g	
81.0%		合計	103 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
706	25.1	18.8	351	118	3.34	3	466	0.39	0.49	36	8.3	1.82
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	14.20%	24.00%										
基準値	摂取エネルギーの%	摂取エネルギーの%										
650			350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	4.5	2
kcal			mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
充足率												
108.6%			100.3%	236.0%	111.3%	150.0%	233.0%	97.5%	122.5%	144.0%	184.4%	91.0%

※ 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。