

平成25年度米飯給食献立コンテスト応募 紙

所属 鹿島特別支援学校
氏名 大森 のり子

小学生 中学生 高校生 (Oでかこむ)

使用郷土
産物紹介

茨城県内で一番栽培されているホクホクとした食感が特徴のさつまいも「ベニアズマ」です。ベニアズマは麦芽糖にさらにくせのない甘さのシロ糖が含まれて、甘くておいしいと評判です。

献立名

材料名

分量(g)

指導内容資料

麦ご飯

精米 ゆめひたち
米粒麦

90.2
10

○今日の給食についての話をしましょう。

さわらの昆布茶焼き

さわら切身
料理酒
昆布パウダー
抹茶
塩

60
5
5
0.1
0.5

○地場産物について考えさせながら、茨城県産の特産物を使用した献立であることを一緒に食べながら理解してもらいます。

○大豆といりこの揚げ煮に茨城県産のさつまいもを使用しました。
たんぱく質を多く含む大豆を組みあわせ、小魚のいりこでカルシウムを摂取できるようにしました。

大豆といりこの揚げ煮

さつまいも
ポイロ大豆
むぎ枝豆
馬鈴薯澱粉
いりこ
白絞油
黒いりごま
上白糖
しょうゆ

40
15
5
1.5
3
4
1
2
1

○成長期にとっては大切な栄養価でこのことをクラスをまわって指導していきます。
子供たちは興味をもっていました。
残食が少なくなりました。

野菜のけんちん汁

れんこん
人参
ごぼう
大根
生揚げ
こんにゃく
長ねぎ
しめじ
小松菜
うすくちしょうゆ
塩
清酒
だしパウチミックス
ごま油
水

15
15
10
20
20
10
10
10
15
5
0.5
1
1
1
150
40

作り方

(さわらの昆布茶焼き)
1. さわらに料理酒・塩で下味をつける。
2. 昆布パウダーをまぶして15分～18分焼く。
3. 焼き上がった、さわらに抹茶をふる。

(大豆といりこの揚げ煮)
1. さつまいもは2cm角切りにして素揚げする。
2. かえりいりこも素揚げする。
3. 大豆・えだまめ 片栗粉をつけて揚げる。
4. 鍋に砂糖・しょうゆをいれて火にかけ①②③をかからませ、黒ごまを加えて混ぜる。

(野菜のけんちん汁)
1. ごま油をひいて、れんこん・ごぼう・だいこん・にんじん 根菜類を炒める。
2.別の鍋にだし汁をとり、①に加える。
3. しめじ、こんにゃく、厚揚げを加えて、調味料をいれる。
4. 長ねぎをいれて、最後に小松菜を加える。

<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	亜鉛	鉄	リチール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
872kcal	35.4g	25.1g	481mg	166mg	4.0mg	4.2mg	270μg	0.73mg	0.71mg	55mg	8.8g	2.71g
106%	118%	27.30%	127%	104%	100%	105%	90%	146%	118%	157%	124%	90%

● 脂質の%の数字はエネルギー総摂取量(kcal)に対する脂質エネルギー摂取量の比率を記入すること