

平成 26 年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

所属 笠間学校給食センター
氏名 村澤典子 ・ 高野倉睦美

小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	精白米(笠間) ・ 牛乳(茨城) ・ 鮭(茨城) ・ 赤ピーマン(笠間) ・ こまつな(笠間) さつまいも(茨城) ・ くり(笠間) ・ ほうれん草(笠間)		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	精白米(強化米入り) 米粒麦	70 10	
牛乳	普通牛乳	206	
鮭とさつまいものマヨチーズ焼き	鮭角切 20g角 塩 こしょう たまねぎ さつまいも 耐熱マヨネーズ シュレットチーズ	40 0.2 0.02 10 15 6 8	<鮭とさつまいものマヨチーズ焼き> ① たまねぎは薄くスライス切り, さつまいもは3cm角切る。 ② 鮭切り身は塩・こしょうで下味をつける。 ③ アルミカップに鮭切り身とさつまいも, たまねぎを盛り付け, マヨネーズとチーズをかけてオーブンで焼く。
笠間の彩サラダ	こまつな 赤ピーマン むきぐり 1/2カット 白いんげん豆 金時豆 酢 サラダ油 砂糖 塩 こしょう	20 4 10 5 3 2 0.8 0.6 0.4 0.02	<笠間の彩サラダ> ① こまつなは3cm切り, 赤ピーマンは1.5cm角切りにし, 食材を全て茹でて冷却する。 ② 調味料を全て合わせてドレッシングを作り, 冷却した食材と和える。
乾干スープ	油揚げ たまねぎ にんじん 干しいたけ きゃべつ わかめ ひじき ほうれん草 白すりごま 中華味 しょうゆ しょうが 塩 こしょう ごま油	3 20 4 2 15 1 1 15 3 1 2 0.2 0.3 0.03 0.5	<乾干スープ> ① きゃべつ・ほうれん草は3cm切り, たまねぎはスライス切り, にんじんは銀杏切り, しょうがはすりおろす。 ② ひじき・わかめ・干しいたけは水で戻し, 油揚げは1cm幅の短冊切りにして油抜きをする。 ③ 鍋に水を張り, にんじん・たまねぎ・きゃべつ・油揚げ・戻した干し椎茸を煮る。 ④ ③の野菜に火が通ったら, ひじき・わかめ・ほうれん草・すりごま・しょうがを加えて調味料で味を調える。 ⑤ 最後にごま油を加えて香りをつける。

<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	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
680kcal	27.3g	22.8g	432mg	85mg	2.1mg	2.87mg	390μg	0.75mg	0.65mg	38mg	5.7g	2.2g
103%	137%	30.10%	350%	121%	105%	96%	229%	187%	162%	190%	114%	88%

● 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