

平成 27 年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

所属 つくばみらい市立谷和原学校給食センター

氏名 井波恵美子 菊池佳美

対象: 小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	つくばみらい市産:米,しょうが,にんにく,金ごま,きゅうり,さといも,大根,白菜,にんじん,ごぼう,しいたけ,ずいき,かあちゃんみそ,巨峰 茨城県産:牛乳,水菜,大豆		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
みらいの黒米入りごはん	精白米 黒米	70.00 2.50	①洗米, 浸漬 ②炊く
牛乳	牛乳	206.00	
いわしのピリ辛ごまソースかけ	いわし(開き) 酒 こいくちしょうゆ しょうが(すりおろし) 片栗粉 大豆白絞油 にんにく(すりおろし) しょうが(すりおろし) こいくちしょうゆ 砂糖 トウバンジャン 穀物酢 金ごま 片栗粉	40.00 0.50 0.50 0.40 4.00 4.00 0.30 0.30 2.50 0.50 0.20 1.50 1.00 0.50	①いわしに酒, しょうゆ, しょうがで下味をつけ, 片栗粉をまぶし, 油で揚げる。 ②たれを作る。 鍋ににんにく, しょうが, しょうゆ, 砂糖, トウバンジャン, 酢, 少量の水(分量外)を入れ, 煮立てる。 水溶性片栗粉を加えとろみをつける。金ごまを加える。 ③①に②をかける。
菜の花の和え物	シーチキン(缶) 菜の花(3cmカット) きゅうり(千切り) 水菜(3cmカット) ホールコーン(缶) 乾燥わかめ(カット) こいくちしょうゆ 穀物酢 サラダ油 食塩 こしょう 白, 粉	6.00 20.00 20.00 5.00 3.00 0.35 1.80 1.80 1.00 0.20 0.02	①菜の花, きゅうり, 水菜はそれぞれ切ってゆでて冷やす。 ②わかめはゆでて冷やす。 ③しょうゆ, 酢, サラダ油, 食塩, こしょうを混ぜ合わせる。 ④シーチキン, ホールコーン, ①, ②, ③を混ぜ合わせる。
林蔵汁	大豆(ドライパック) 鮭(皮付き, 角切り) 酒 こいくちしょうゆ 大根(いちょう切り) 白菜(食べやすい大きさ) さといも(さいのめ) にんじん(いちょう切り) 豆乳 こんにゃく(色紙切り) ごぼう(ささがき) 生しいたけ(スライス) 乾燥ずいき(3cmカット) かあちゃんみそ むろあじ節(だし用) 煮干し粉	10.00 12.00 1.00 0.50 20.00 20.00 10.00 10.00 10.00 8.00 5.00 3.00 1.00 7.00 3.00 0.50	①大豆は荒く刻む。 ②鍋に鮭, 酒, しょうゆを入れ, ひと煮立ちさせる。 ③大根, 白菜, さといも, にんじん, こんにゃく, ごぼう, しいたけをそれぞれ切る。 ④ずいきは水で戻し切る。こんにゃくは下ゆでする。 ⑤水(分量外)を沸かし, むろあじ節でだしをとる。 ⑥②に⑤を加え, 火の通りにくい材料から順に加える。 ⑦仕上げに煮干し粉, みそ, 豆乳を加える。
巨峰	巨峰	30.00	①洗浄, 消毒する。

<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
697kcal	30.8g	23.6	384mg	94mg	2.9mg	3.4mg	357μg	0.57mg	0.65mg	48mg	5.0g	2.48g
109%	128%	30%	110%	117%	145%	115%	210%	142%	162%	240%	100%	99%

● 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