

平成 28 年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

所属 大洗町栄養士会

氏名 小野瀬尋子, 谷田部万代

対象 小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	大洗町産:米, 米粉, ごぼう, さつまいも, にんじん, だいこん, 長ねぎ, しらす干し, わかめ, ブルーベリージュース 茨城県産:牛乳, 鮭, れんこん, 大豆, 赤味噌, はくさい, こまつな, 根みつば, 鶏卵, 豆腐		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	米飯	80	
牛乳	牛乳	206	
鮭の根菜味噌だれかけ	鮭切身 米粉 揚げ油 ごぼう れんこん さつまいも 大豆(冷凍) 揚げ油 赤味噌 根生姜 三温糖 酒 みりん だし汁	40 4 3 5 5 5 3 1 3 0.9 1.5 1.5 1.5 5	①鮭は米粉をまぶし, 油で揚げる。 ②ごぼう, れんこん, さつまいもはそれぞれ小さめの角切りにする。 ③②と大豆を素揚げする。 ④だし汁(汁用を使用)を熱し, たれの調味料を加えとろみが付くまで煮詰める。 ⑤④に③を加える。 ⑥①に⑤をかける。
白菜のゆず和え	はくさい こまつな にんじん 塩昆布 ゆず果汁 りんご酢 三温糖 しょうゆ	40 10 6 2 0.7 0.7 1.2 1	①はくさいは短冊切り, こまつなは2cm長さに切り, にんじんはせん切りにする。 ②①はそれぞれ加熱し, 冷却する。 ③調味料を混ぜ合わせる。 ④②と塩昆布を③で和える。
しらすのかきたま汁	しらす干し 鶏卵 木綿豆腐 だいこん にんじん 長ねぎ 根みつば わかめ(乾燥) しょうゆ 塩 かつおぶし 水	5 20 25 20 9 10 4 0.5 1 0.5 2 150	①かつお節でだし汁をとる。 ②鶏卵は溶いておく。 ③豆腐は1cm角切り, だいこん, にんじんはいちょう切り, 長ねぎは小口切り, 根みつばは2cm長さに切る。 ④わかめは水で戻す。 ⑤①にだいこん, にんじんを加え加熱する。 ⑥しらす, 豆腐, 長ねぎ, わかめを加え調味する。 ⑦②を流し入れ, 最後にみつばを加える。
ブルーベリー寒天	ブルーベリージュース 粉末寒天 水 黒砂糖(粉末) 水 カップ(60cc)	20 0.5 30 5 6 1個	①分量の水に粉寒天を加え, よく煮溶かす。 ②ブルーベリージュースを加え, カップに注ぎ, 冷蔵庫で冷やす。 ③黒砂糖を分量の水で煮込み, 黒蜜をつくる。 ④②に③をかける。

<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
684kcal	29.3g	18.8g	392mg	82mg	1.9mg	2.8mg	424 μg	0.64mg	0.56mg	22mg	4.6g	2.1g
107%	122%	24.7%	112%	102%	95%	92%	249%	160%	140%	110%	92%	84%

● 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