

平成27年度 学校給食に地場産物を活用した献立コンクール 応募用紙

3-2

献立内容	主 食	飲み物	主 菜
	ねずこんごはん	牛乳	ねずこんハンバーグ
	副 菜	汁	その他(果物・デザート)
	ねずみ大根ののりごまマヨネーズあえ	坂城産野菜の味噌汁	しっとりんご

使用した地場産物または加工食品	だいこんば、ねずみ大根、ねずみ大根干し	総食材使用数	31
	じゃがいも、白菜、人参、長ねぎ、大根、しっとりんご	地場産物使用数	9

使用した食材・地場産物の数を記入して下さい(米、牛乳含む)。

栄養価 献立として出されるもの(対象とした学年)総てを含んだ数値を記入してください。

エネルギー	685 kcal	マグネシウム	102mg	ビタミンB2	0.47mg
たんぱく質	24.1g	鉄	2.2mg	ビタミンC	16mg
脂質	19.7g	亜鉛	2.6mg	食物繊維	7.1g
脂質	26%	ビタミンA	423μgRE	食塩相当量	2.4g
カルシウム	349mg	ビタミンB1	0.35mg		

地場産物(加工食品を含む)に、○印を付けてください(上記の「地場産物」と合致するようお願いいたします)。

献 立	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ねずこんごはん	精白米	66.5	①米、麦、きびを混ぜ洗う。 ②①にだいこんばと白ごまを入れ水を入れて炊く。
	麦	3.5	
	きび	2.0	
	○だいこんば	0.4	
	白ごま	1.0	
坂城産野菜の味噌汁	○じゃがいも	15.0	① 煮干しでだしを取る。 ② じゃがいも、人参はいちょう切り、白菜は短冊、長ねぎは小口切りにする。 ③ 人参、じゃがいもから煮ていき、しめじ、白菜、わかめの順で入れ、長ねぎを入れた後、味噌を入れて仕上げる。
	○白菜	25.0	
	○人参	15.0	
	○長ねぎ	3.0	
	しめじ	10.0	
	わかめ	0.8	
	味噌	10.0	
	煮干し	2.0	
ねずこんハンバーグ	おからとしめじのハンバーグ	60.0	①おからとしめじのハンバーグをコンベクションオーブンで焼く。 ② たれを作るため、ねずみ大根、大根をおろす。 ③ ②を釜に入れ、みりん、三温糖、しょうゆを入れ煮る。 ④③にコーンと万能ねぎを入れる。(万能ねぎは、みじん切り) ⑤④に、水ときでんぷんを入れ仕上げる。
	○ねずみ大根	13.0	
	○大根	18.0	
	万能ねぎ	3.0	
	コーン	6.0	
	薄口しょうゆ	2.4	
	みりん	2.2	
	三温糖	0.8	
	でんぷん	0.2	
	水	2.4	
	ねずみ大根干しのごまマヨネーズあえ	○ねずみ大根干し	
○人参		5.0	
きゅうり		10.0	
きゃべつ		20.0	
チキンフレーク		10.0	
白すりごま		1.0	
きざみのり		0.2	
薄口しょうゆ		1.0	
ハンエッグハーフカロリーマヨネーズ		10.0	
水		0.0	
しっとりんご	○しっとりんご	12.0	①人数×2きれ クラスごと大袋で用意
牛乳	牛乳	206	