

令和5年度 学校給食料理コンクール応募用紙

No.1

ふりがな	そえだちょうりつそえだしょうがっこう	献立対象	小学生(8~9歳)
調理場名	添田町立添田小学校		

※プルダウンリストから選択する

■ 献立名 (主食、主菜、副菜(汁物含む)、デザート、牛乳の順に、記入する)

献立名	ごはん 豚肉と野菜のりんごみそ炒め れんこんとさつまいものり塩 きのこたっぷりだんご汁 まびき菜とジャコのふりかけ 牛乳
-----	---

↓材料について県産品に◎、当該市郡内産品に○ (プルダウンリストから選択する)

献立名	県産	材料名	1人分量(g)	作り方	衛生管理のポイント
ごはん	○	米	75		
豚肉と野菜のりんごみそ炒め		豚肉	40	(豚肉と野菜のりんごみそ炒め)	・豚肉は、専用容器に入れ、直前まで、冷蔵保管しておく。肉を取り扱う際は、専用エプロン、使い捨て手袋を着用し、手洗いを確実に行う。
		おろし生姜	1	①野菜は短冊に切る。	
		酒	1	②りんごはすりおろして味噌と料理酒を混ぜておく。	
		サラダ油	0.5	③フライパンにサラダ油を熱し、おろし生姜、豚肉、料理酒の順に入れ、炒める。	
	○	茄子	20	④野菜を加え、炒める。	
	○	ピーマン	5	⑤②を加え、仕上げる。	
	○	完熟ピーマン	5		
	○	英彦山りんご	10		
	○	みそ	4.5		・中心温度を確認する。
		酒	1		
れんこんとさつまいものり塩	○	れんこん	15	(れんこんとさつまいものり塩)	・野菜は流水でよく洗う。
	○	さつまい	20	①れんこんとさつまい(皮つき)は5mm程度の輪切りにする。	
		でん粉	4	②①に青のり、でん粉の順にまぶし170度の油で揚げる。	・中心温度を確認する。
		青のり粉	0.2		
		サラダ油	3	③揚げたれんこんとさつまいに塩をふって仕上げる。	・塩をふる時は使い捨て手袋を着用する。
		塩	0.2		
きのこたっぷりだんご汁		鶏肉	10	(きのこたっぷりだんご汁)	・鶏肉は、専用容器に入れ、直前まで、冷蔵保管しておく。肉を取り扱う際は、専用エプロン、使い捨て手袋を着用し、手洗いを確実に行う。
	◎	えのきだけ	8	①干し椎茸は水でもどしておく。	
	○	生きくらげ	5	②いりこ昆布と水を火にかけ、ゆっくり加熱してだしをとる。	
	○	干し椎茸	0.5	③白玉粉を水で練り、小麦粉を加え、かたさをみながらひとまとめになるように練ってお	
	○	人参	5	④えのきは食べやすい長さに、きくらげ、戻した椎茸、人参は千切り、ごぼうは斜めに薄切り、ねぎは小口切りにする。	
	◎	カット油揚げ	3	⑤油揚げは油抜きをしておく。	
	○	ごぼう	5	⑥だし汁できのこ類、人参、ごぼう、油揚げを煮る。	
	○	ねぎ	5	⑦料理酒としょう油で調味する。	
		だし昆布(だし)	1	⑧③をのばしながら一口の大きさにちぎって加える。	
		いりこ(だし)	2.5	⑨とり肉を加える。	
		濃口しょうゆ	1	⑩塩で味を調え、ねぎを入れて仕上げる。	
		薄口しょうゆ	2		
		酒	1		
		塩	0.3		
		水	130		
		白玉粉	3		
		小麦粉	3		
		水	6		
まびき菜とジャコのふりかけ	○	大根葉(まびき菜)	30	(まびき菜とジャコのふりかけ)	・まびき菜は根元まで流水でよく洗う。
		白す干	2.5	①まびき菜はゆでて水にとり、細かくきざむ。	
		濃口しょうゆ	1.2	②白す干は、軽く湯通しする。	
		酒	1	③フライパンにごま油を熱し、白す干ときざんだまびき菜を炒め、調味する。	・中心温度を確認する。
		三温糖	0.8		
		ごま油	1		
		すりごま	0.8		
		粉末かつお節	0.3		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】

だんご汁のだし汁は持参します。干椎茸は戻したものを持参します。

## ■ 献立について

献立のねらい	・添田町でとれた食材をふんだんに使用し、野菜の成長過程によって調理法や味に違いがあることを実感させ、また、栄養価も違いがあることを知らせることで、地場産物への興味関心を高める。
ねらいを達成するための献立の工夫点	・普段食べている緑色のピーマンとそのピーマンが完熟した赤いピーマンを両方使用することで、野菜の成長過程による味の違いを感じられるようにした。 ・この時期にしか出まわらない大根のまびき菜を使用することで、匂の味を感じられるようにした。 ・添田町の英彦山でとれるりんごをすりおろし、みそに混ぜて使用することで、意外感を感じてもらい、料理や食材への関心が高まるようにした。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	・食材の食感と特徴を生かすために、れんこんとさつま芋は大きめに輪切りにした。また、素材の味を感じられるよう味付けはふり塩にした。 ・5色の食材を使用し、彩りよく仕上げるために短時間で調理できるようにした。 ・みそにすりおろしたりんごを混ぜることで、自然な甘さを感じられるようにした。

## ■ 一食当たりの栄養価 ※栄養価計算は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を使用する。

エネルギー	669	kcal	カルシウム	373	mg	ビタミンB1	0.62	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	14.8	%	マグネシウム	97	mg	ビタミンB2	0.55	mg
脂質(エネルギー比率)	27.7	%	鉄	3.0	mg	ビタミンC	50	mg
食塩相当量	2	g	ビタミンA	236	μgRAE	食物繊維	5.1	g
						亜鉛	3.2	mg

## ■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

57.14	%
-------	---

## ■ 一食当たり費用

284.43	円 (税込み)
--------	------------

## ■ 献立の写真(食器は当該調理場の学校給食で使用するものとする)



## ■ 参考:学校給食での実施(当てはまるものに○を記入する)

全て実施した
  一部実施した
  実施する予定
  実施予定はない