

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	おごりしりつたていししょうがっこう	献立対象	小学生(8~9歳)
調理場名	小郡市立立石小学校		

※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	麦ご飯 鱈の唐揚げトマトうめえ~ソース 七夕枝豆とひじきのマヨサラダ 豆乳たんたんスープ 小郡産小松菜としらすのふりかけ 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
麦ご飯	○	米	70	麦ご飯 ①米・押麦を洗い、強化米を入れ炊く。	
	◎	押麦	7		
		強化米	0.23		
鱈の唐揚げトマトうめえ~ソース		あじ切身	40	鱈の唐揚げトマトうめえ~ソース ①魚の表面に浮いた水分をペーパーでふきとり、塩、酒をふる、粉末凍豆腐とでん粉を混ぜ魚にまぶし、180℃の油で揚げる。 ②たたいた梅干し、めんつゆ、トマト角切缶を加え、食感が残るくらいにつぶしながら混ぜる。鍋で加熱し、量を見ながら、水を入れてでん粉でとろみをつけ、仕上げにみじん切りした青しそを入れる。 ③揚げた鱈にソースをかける。	・魚は専用の容器に入れ、揚げる直前まで冷蔵庫で保管する。 ・魚は使い捨てエプロン・使い捨て手袋を着けて作業する。 ※手洗い徹底 ・中心温度測定
		沖縄の塩	0.2		
		酒	0.8		
		粉末凍豆腐	1.5		
		でん粉	0.5		
		揚げ油	2		
		トマト角切缶	12.5		
	○	梅干	0.75		
	○	めんつゆ ストレート	1.25		
	○	青しそ	0.5		
七夕枝豆とひじきのマヨサラダ	○	枝豆むき身	10	七夕枝豆とひじきのマヨサラダ ①人参はせん切り、れんこんは薄くいちよう切りし、酢水に漬けあくを抜く。 ②戻しておいたひじきをゆでて冷やす。 ③人参、れんこん、枝豆、コーンをそれぞれゆでて冷やす。 ④食材と調味料を入れて味を整える。	・ゆでた後の食材は清潔に取り扱う。 ・中心温度測定
		れんこん	15		
	○	人参	10		
		芽ひじき	1.2		
		(冷)コーン	5		
		エッグケアマヨネーズ	5		
		濃口しょうゆ	0.5		
		酢	0.5		
	三温糖	0.5			
豆乳たんたんスープ	○	豚ミンチ	7	豆乳たんたんスープ ①ゆで大豆は粗いみじん切り、人参はいちよう切り、ごぼうはささがき、じゃがいもと豆腐はさいの目切り、えのきは3cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。 ②鍋に水を入れ火にかけ、ミンチを入れてあくを取る。 ③その他の食材を煮えにくい物から鍋に入れあくを取る。 ④火が通ったら、中華味、米みそ、トウバンジャンを入れる。おろし生姜と豆乳を加え、味を整え、最後にねぎを入れ仕上げる。	・豚ミンチは専用容器に入れ、冷蔵庫で保管する。 ・豚ミンチを入れる時は、使い捨てエプロン、手袋を着ける。 ・中心温度測定 ・冷却後の温度測定
	○	ゆで大豆	8		
	○	人参	5		
	○	ごぼう	10		
	○	じゃがいも	20		
	◎	えのき茸	7		
	◎	木綿豆腐	15		
	○	小ねぎ	3		
		白ごま	1		
		米みそ	7		
		中華味	0.7		
		おろし生姜	1		
		無調整豆乳	30		
	トウバンジャン	0.1			
小郡産小松菜としらすのふりかけ	○	小松菜	8	小郡産小松菜としらすのふりかけ ①小松菜は小さめに食べやすく切る。 ②鍋にごま油を入れ、しらす干し、酒を入れ炒る。小松菜を加えしんなり火が通ったら濃口しょうゆ、削り節を入れ、味を整える。 ③麦ごはんの上に乗せる。	・中心温度測定
		白す干し	1		
		酒	1		
		かつお糸削り	0.25		
		濃口しょうゆ	0.25		
		ごま油	0.25		
牛乳	◎	飲用牛乳	206		

【備考】

■ 献立について

No.2

献立のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・季節感を生かし、地場産物を活用した和食献立を通して地域の食材の良さや食の楽しさについて伝える。 ・和食献立の特徴である栄養バランスにも配慮した献立を実施し、栄養バランスのとれた食事の重要性を伝える。
ねらいを達成するための献立の工夫点	<ul style="list-style-type: none"> ・和食献立の基本である一汁二菜の献立とした。 ・夏が旬である、鱈や七夕枝豆を使用した。 ・地域の夏の特産物である七夕枝豆や、地域でたくさん生産されている小松菜を献立に取り入れた。 ・スープには地元野菜をたっぷり入れることで、家庭でとりにくい栄養も摂れるように考えた。 ・一汁二菜の献立で上がりやすい食塩相当量を抑えるために、うま味を活用し、ふりかけやソースの量を調整した。 ・不足しがちなカルシウムをごはんが進む味付けで摂れるよう、小松菜としらすを使ったふりかけにした。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	<ul style="list-style-type: none"> ・魚のソースは、トマトと梅のソースで、赤色にし、見た目を鮮やかに仕上げた。 ・サラダは、れんごんのシャキシャキの食感を生かし、枝豆の緑、ひじきの黒、コーンの黄色で食欲をそそる彩りにした。味は、食べやすいようにマヨネーズで味付けした。 ・スープは、食材を小さめに切り、みそと豆乳のまろやかさで食べやすい味付けにした。 ・ごはんに小松菜のふりかけを乗せ、色鮮やかな見た目にした。 ・小麦粉アレルギーにも配慮した献立とし、高野豆腐の粉を衣にして唐揚げにした。 ・全体的に味が重ならないようにし、料理ごとの味の違いを感じながら楽しく食べられるようにした。

■ 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	650	kcal	カルシウム	365	mg	ビタミンB1	0.69	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	17.1	%	マグネシウム	126	mg	ビタミンB2	0.50	mg
脂質(エネルギー比率)	29.2	%	鉄	3.1	mg	ビタミンC	25	mg
食塩相当量	2.1	g	ビタミンA	231	μgRAE	食物繊維	6.1	g
						亜鉛	3.4	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

48.3	%
------	---

■ 一食当たり費用

288.1	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