

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	こうげちょうりつにしよとみしょうがっこう	献立対象	小学生(8~9歳)
調理場名	上毛町立 西吉富小学校		

※プルダウ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	ひじきごはん 鮭のオリーブオイル焼き 小松菜のシャキシャキサラダ 五目みそ汁 牛乳
-----	--

↓材料について県産品に◎、当該市郡内産品に○ (プルダウ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
ひじきごはん	○	米	62	ひじきごはん ○米と麦でごはんを炊く。 ○ひじきは水で戻す。	ひじきごはん ・鶏肉は肉専用の容器に入れ炒めるまで、冷蔵庫で保管する。 ・周りに汚染が広がらないよう作業動線に配慮する。
	◎	押麦	3		
		若鶏もも肉1cm角	15	①フライパンに油を入れて熱し、肉を入れて炒め、火が通ったらひじきを入れてさらに炒め、だし汁と調味料を入れて煮る。	・肉を素手で触らない。 ・加熱温度を確認し、記録する。
		芽ひじき	1.5	②枝豆はゆでる。	
		油	1	③炊き上がったごはんに、①と②を入れて混ぜ合わせる。	
		砂糖	1		
		濃口しょうゆ	3		
		塩	0.2		
		酒	1		
		みりん	2		
		だし汁(みそ汁のもの)	15		
		枝豆むき身	5		
鮭のオリーブオイル焼き		鮭切身	30	鮭のオリーブオイル焼き ①鮭に塩・こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。 ②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を両面焼く。	鮭のオリーブオイル焼き ・鮭は魚専用の容器に入れ下味をつけるまで、また、下味をつけてから焼くまで冷蔵庫で保管する。 ・周りに汚染が広がらないよう作業動線に配慮する。
		塩	0.2		
		こしょう	0.02		
		小麦粉	2		
		オリーブ油	2		
小松菜のシャキシャキサラダ	◎	小松菜	25	小松菜のシャキシャキサラダ ○切り干し大根は水で戻す。 ①調味料Aを合わせておく。 ②ごまは炒ってする。 ③小松菜は茎と葉に分けて2cmに切り、れんこんはいちょう切りにして水にさらす。 ④切り干し大根、れんこん、小松菜(茎→葉の順に入れる)は、熱湯で別々に茹でて水冷し、水分を絞る。 ⑤コーンは缶から出して水気をきる。 ⑥ポウルに④と⑤を入れてごまをふり、①で和える。	小松菜のシャキシャキサラダ ・魚を素手で触らない。 ・加熱温度を確認し、記録する。
	○	切り干し大根	3		
	○	れんこん	10		
		コーンホール	6		
		白いりごま	2		
	A	酢	2.5		小松菜のシャキシャキサラダ ・水冷の直前に使用水の遊離残留塩素が0.1mg/l以上であることを記録する。 ・加熱温度を確認し、記録する。 ・専用の容器を使用する。
		濃口しょうゆ	2.5		
		砂糖	1		
		油	0.5		
五目みそ汁	○	じゃがいも	25	五目みそ汁 ①いりことさば節でだしをとる。 ②じゃがいもと人参はいちょう切り、ごぼうはさがきにする。 ③厚揚げは湯とおして、一口大に切る。 ④①に人参、ごぼう、じゃがいもの順に入れて煮る。 ⑤厚揚げとしめじを入れて煮る。 ⑥材料が煮えたら、みそを溶き入れる。	・使い捨て手袋を装着して、水分を絞る。 ・冷却温度を確認し、記録する。
	◎	厚揚げ	25		
	○	にんじん	10		
	○	ごぼう	7		
	◎	しめじ	10		
		合わせみそ	8		
		いりこ	3.5		
		さば節	1.2		
		水	125		
牛乳	◎	牛乳	206		五目みそ汁 ・加熱温度を確認し、記録する。

【備考】 ひじきごはんの鶏肉は、1cm角に切ったものを購入する。  
だし汁は持参します。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	日本の伝統的な食事(和食)の食材、「まごわやさしい」について知らせる。(食文化)
ねらいを達成するための献立の工夫点	和食の代表的な食材である「まごわやさしい」の豆類、種実類、海そう類、野菜類、魚介類、きのこ類、いも類を全て使用しました。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	シャキシャキサラダの小松菜は食感よく仕上げるために、茎と葉に分けて、茹でる時、茎を先に入れました。れんこんは酢水につけてシャキシャキとした食感ができるようにしました。

■ 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	603	kcal	カルシウム	413	mg	ビタミンB1	0.35	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	16.3	%	マグネシウム	113	mg	ビタミンB2	0.50	mg
脂質(エネルギー比率)	29.1	%	鉄	3.3	mg	ビタミンC	28	mg
食塩相当量	2.5	g	ビタミンA	228	μgRAE	食物繊維	7.5	g
						亜鉛	3.3	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

42.9	%
------	---

■ 一食当たり費用

291.82	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