

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	ちくぜんちょうりつみわちゅうがっこう	献立対象	中学生
調理場名	筑前町立三輪中学校		

※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	クロダマルご飯 ビビンバ風炒め パプリカのマリネ トマトスープ 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
クロダマルご飯	◎	精白米	95	①クロダマルは乾煎りする。 ②米は洗米し、①のクロダマルを入れて炊く。	
		強化米	0.29		
	○	乾燥クロダマル	10		
ビビンバ風炒め	◎	豚肉スライス	50	①人参は2～3センチ長さのせん切り、小松菜、にらは2～3センチ長さに切る。 ②サラダ油で豚肉を炒める。 ③②に火が通ったら、にら以外の野菜をいためる。 ④調味料で味を調える。 ⑤にら、キムチを入れて炒め、ごま、チーズ、ごま油を入れて仕上げる。	・豚肉の取り扱い (エプロン、手袋、専用器具使用) ・加熱後中心温度の測定
		菜種サラダ油	1		
		おろしにんにく	0.2		
		おろし生姜	0.6		
		三温糖	2		
		料理酒	2		
		コチュジャン	2		
		本みりん	2.5		
		濃口しょうゆ	2.5		
		赤だしみそ	2.5		
	○	人参	15		
		もやし	30		
	○	小松菜	20		
○	にら	5			
	キムチ	15			
	白ごま	2			
	プロセスチーズ	5			
	ごま油	0.5			
パプリカのマリネ		パプリカ 赤	10	①パプリカはうす切り、水菜は3～4センチ長さに切る。 ②①をゆでて冷ましておく。 ③しらすは乾煎りする。 ④ボールに調味料を合わせ、冷ました野菜、昆布、しらすを入れて混ぜ合わせる。	・加熱後中心温度の測定 ・冷却後温度の測定 ・和えるときの身支度、温度の測定
		パプリカ 黄	10		
	○	水菜	25		
		しらす干し	2		
		刻み昆布	0.3		
	○	筑前姫酢果汁	1.5		
		酢	1.5		
		三温糖	1		
	オリーブ油	2			
	淡口しょうゆ	1			
トマトスープ	○	ミニトマト	20	①トマトは4つ切り、玉ねぎは、スライスオクラは1センチ幅に切る。 ②玉ねぎ、トマトの順で炒め、火が通ったら水と中華スープを入れて煮る。 ③オクラを入れて、とろみを出し、調味料で味を調べ、溶いた卵を入れて煮る。	・卵の取り扱い (エプロン、手袋、専用器具使用) ・加熱後中心温度の測定
	○	玉ねぎ	18		
		菜種サラダ油	0.8		
	○	オクラ	18		
	○	卵	15		
		中華スープ	1		
		淡口しょうゆ	2		
		塩	0.16		
		こしょう	0.02		
	水	130			
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】

米は、洗米したものを持参します。乾燥クロダマルは乾煎りしたものを持参します。炊き込みご飯ですので、時間の関係上、出来上がりも持参します。卵は溶いて持参します。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	筑前町の特産物であるクロダマルと筑前姫酢を味わおう。
ねらいを達成するための献立の工夫点	クロダマルご飯は、給食でも出ているが、見た目から残食も多い。そのため、ビビンバ風炒めと組み合わせることで、上からかけたり、おかずとしてクロダマルご飯と一緒に食べられるようにした。また、マリネも筑前姫酢果汁を入れることで酸味を抑え、食べやすい和え物にした。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバは、コクがでるように赤みそ、チーズを入れた。 ・マリネは、赤・黄・緑の野菜を入れて、彩りをよくした。

■ 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	770	kcal	カルシウム	457	mg	ビタミンB1	1.08	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	16.6	%	マグネシウム	130	mg	ビタミンB2	0.74	mg
脂質(エネルギー比率)	29.8	%	鉄	4.0	mg	ビタミンC	73	mg
食塩相当量	2.5	g	ビタミンA	372	μgRAE	食物繊維	7.4	g
						亜鉛	4.9	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

52.0	%
------	---

■ 一食当たり費用

336.57	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