

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	ゆくほししほうさいしょくいく	献立対象	小学生(8～9歳)
調理場名	行橋市防災食育センター		

※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	白ご飯、さばのグリルいちじくソースかけ、小松菜の磯の香サラダ、みそけんちん汁、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
白ご飯	○	精白米	78		
さばのグリル いちじくソースかけ		さば切身 酒 おろし生姜 オリーブ油	50 3 1 0.3	さばのグリルいちじくソースかけ ①さば切身に酒・おろし生姜・オリーブ油で下味をつける。 ②下味をつけたさばを210度に熱したオーブンで10分焼く。 ③いちじくは皮をむき、1cm角くらいに切り、濃口醤油・砂糖・みりん・こしょうを合わせ、加熱する。 ④焼いたさばに、ソースをかける。	・魚の下味付けには専用の容器を使用し、作業時や保管時に他への汚染がないように注意する。 ・加熱直前まで冷蔵保管する。 ・加熱温度確認は、身の厚い部分の中心を確認する。
	○	いちじく 濃口醤油 砂糖 みりん こしょう	13 4.5 1.5 2.2 0.03		
小松菜の磯の香サラダ	○	小松菜 人参 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 濃口醤油 酢 塩 こしょう いりごま	30 5 6 0.2 0.6 0.8 0.08 0.01 1.3	小松菜の磯の香サラダ ①人参は千切り、小松菜は3cmに切る。 ②人参と小松菜をゆでて水冷し、水けを絞る。 ③野菜と調味料、ごまを和え、刻みのりをかける。	・小松菜は、根元に泥や砂が残らないよう、また葉の部分に虫などがついていないかよく確認して洗う。 ・野菜の加熱後、水冷、絞り、和え作業の際には、手洗い後に使い捨て手袋の使用、他の食品からの二次汚染がないように注意する。
みそけんちん汁	○	刻みのり	0.3		
	◎	豆腐 突きこんにゃく じゃが芋 人参 ごぼう	25 10 25 5 8	みそけんちん汁 ①昆布とかつお節で出しをとる。 ②突きこんにゃくは下茹でしておく。 ③人参、じゃが芋はいちよう切り、ごぼうは斜め細切りにして水にさらす。えのきたけは石づきを取って3cm、ねぎは小口切りにする。 ④豆腐はさいの目に切る。 ⑤出しで材料を煮えにくいものから煮ていき、みそを溶いて豆腐・葱を入れ仕上げる。	・材料は煮えにくいものから煮て、固さを確認する。 ・ねぎを入れた後に温度確認をする。
	◎	えのきたけ ねぎ	8 5		
	○	米みそ だし昆布 かつお節 水	12 1 2 130		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】

- ・出し汁はあらかじめとって持参します。
- ・オーブンを使用します。(210℃予熱、10分加熱)

■ 献立について

No.2

献立のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・行橋市の特産物について知らせる。(いちじく・のり) ・福岡県産の食材について知らせる。 ・魚、野菜など、苦手な人が多い食品のおいしさを味わわせる。
ねらいを達成するための献立の工夫点	<ul style="list-style-type: none"> ・行橋市の特産物である「いちじく」と「のり」、また近隣の町や福岡県産の食材を多く取り入れた。 ・いちじくの甘味を活かしつつ、魚と相性の良い醤油ベースのソースに仕上げ、抵抗感なく食べられるように工夫した。 ・小松菜のサラダは、マヨネーズ味で苦みをおさえ、ごまや地元産のりで香り豊かに仕上げた。 ・けんちん汁は、子どもにもなじみやすいみそ味にすることで、食べやすくした。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	<ul style="list-style-type: none"> ・魚の臭みを無くし食べやすくなるように、生姜や酒で下味を付けた。さらにいちじくのソースは照り良く仕上げ、食欲をそそる見た目にした。 ・小松菜は、茎と葉を分けておき、時間差で加熱することで、食感よく仕上げた。

■ 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	664	kcal	カルシウム	350	mg	ビタミンB1	0.35	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	15.1	%	マグネシウム	101.5	mg	ビタミンB2	0.60	mg
脂質(エネルギー比率)	30.8	%	鉄	3.4	mg	ビタミンC	27	mg
食塩相当量	2.5	g	ビタミンA	260	μgRAE	食物繊維	6.0	g
						亜鉛	3.0	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

46.7	%
------	---

■ 一食当たり費用

257.42	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)

<input type="checkbox"/> 全て実施した	<input checked="" type="checkbox"/> 一部実施した	<input type="checkbox"/> 実施する予定	<input type="checkbox"/> 実施予定はない
---------------------------------	--	---------------------------------	----------------------------------