

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	ふくつしりつふくまちゆうがっこう	献立対象	中学生
調理場名	福津市立福間中学校		

※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	麦ご飯 さとう梨！？肉みそ 具だくさんサンラータン なんちゃって豆花 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	91	①米、麦を洗米・浸漬し、炊飯する。	
	◎	麦	9		
さとう梨！？肉みそ		豚ひき肉	50	①戻した高野豆腐、干し椎茸、人参、玉ねぎ、パプリカは粗みじん切り、銀杏は1/2、梨は大きめの粗みじん切りにする。 ②フライパンに油を入れ、にんにく・しょうがを入れ香りがでるまで炒める。 ③②にひき肉を入れ炒め、肉の色がかわったら、パプリカ、銀杏、梨以外の①を入れいためる。 ④パプリカとぎんなんを下茹でする。 ⑤③に水と調味料を入れ汁気がなくなるまで炒め、梨、④を加えて軽く炒めた後、温度確認をする。	・肉を扱うときは使い捨て手袋を着用し、使用後は手洗いをを行う。 ・味見後は手洗いをし75℃以上1分以上の確認を行う。
		高野豆腐	2		
		干し椎茸	2		
		人参	15		
		赤パプリカ	10		
		玉ねぎ	15		
		◎梨	45		
		ぎんなん(蒸し)	6		
		おろしにんにく	3		
		おろししょうが	3		
		なたね油	2		
		みりん	10		
		料理酒	3		
		麦みそ	12		
具だくさんサンラータン		テンメンジャン	3	①豆腐は短冊、トマトは1cm角切り、小松菜・切干大根・きくらげは3cmに切る。 ②鍋に湯を沸かし、切干大根・きくらげを入れ火が通ったら豆腐・トマトを入れる。 ③調味料・小松菜の順に入れる。 ④火が通ったら、水溶き片栗粉、卵の順に入れる。	・卵の取り扱い時は、使い捨て手袋を着用し、使用後は手洗いをを行う。 ・味見後は手洗いをし75℃以上1分以上の確認を行う。
		一味唐辛子	0.01		
		水	20		
		◎全卵	20		
		木綿豆腐	15		
		○トマト	15		
		○切干大根	1		
		○小松菜	20		
		ごま油	0.3		
		きくらげスライス	1		
		顆粒中華だし	1.5		
なんちゃって豆花		濃口醤油	1	①グラニュー糖・アガー・スキムミルクは混ぜておく。キウイフルーツは小さめの角切りにする。 ②鍋に水を入れ、混ぜながら①を少しずつ加え溶かし火をつけ、まぜながら沸騰させる。 ③②に豆乳を加えてまぜ、温度確認を行う。 ④③が冷えたら、キウイフルーツを飾る。	・非加熱で取り扱う食品については、手洗いや使い捨て手袋を使用して衛生的な作業を行う。
		穀物酢	5		
		黒こしょう	0.02		
		でん粉	0.5		
		ラー油	0.02		
		水	120		
		椎茸の戻し汁	20		
		◎無調整豆乳	45		
		グラニュー糖	4		
		スキムミルク	4		
牛乳		アガー	1.5		
		水	20		
		○キウイフルーツ	10		
	◎牛乳	206			

【備考】干し椎茸(戻し後2名分で8g)、高野豆腐(戻し後2名分で12g)、切干大根(戻し後2名分で8g)、きくらげ(戻し後2名分で14g)は戻して持参します。干し椎茸の戻し汁も持参します。デザートは完成品、麦ご飯は230g持参します。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	普段口にしていない食品(植物)が植物の分類のどれにあてはまるのかを考えることで、第一学年理科で学ぶ植物のつくりや分類について理解を深める。
ねらいを達成するための献立の工夫点	植物の分類わけができるように、裸子植物(イチヨウ)、被子植物の単子葉類(イネ、しょうが、玉ねぎ)、被子植物の双子葉類離弁花類(人参、大根、小松菜、梨、キウイフルーツ)、合弁花類(トマト、パプリカ)などを使用した。 同時に、育成時の写真等を準備するため、できるだけ地場産や県産品を使用するようにした。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	主菜の材料の大きさをそろえることで、加熱ムラがでないようにする。パプリカや銀杏の色を生かすため下茹でを行い、調理工程の最後に加えるようにする。梨の甘味や食感を生かすため、ほかの材料より大きく切り、加熱しすぎないように注意する。 デザートに使用する豆乳は、加熱時の火加減を注意し分離しないようにする。

■ 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	820 kcal	カルシウム	394 mg	ビタミンB1	0.63 mg
たんぱく質(エネルギー比率)	16.6 %	マグネシウム	118 mg	ビタミンB2	0.67 mg
脂質(エネルギー比率)	27.8 %	鉄	3.8 mg	ビタミンC	42 mg
食塩相当量	2.8 g	ビタミンA	239 μgRAE	食物繊維	7.0 g
				亜鉛	4.7 mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

50.0	%
------	---

■ 一食当たり費用

323.78	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