

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	おおかわしりつどうかいじましようがっこう	献立対象	小学生(8~9歳)
調理場名	大川市立道海島小学校		

※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	麦ごはん、山芋とりんご酢豚、小松菜としらす干しのナンプラー炒め、 トマトと白いんげんのさっぱりスープ、大川あまおうと杏仁豆腐、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
麦ごはん	○	精白米	73		
		強化米	0.2		
	◎	丸麦	7		
山芋とりんご酢豚		山芋	30	山芋とりんご酢豚 ①山芋は半月切りにし、でんぷんをまぶし揚げる。 ②豚ひき肉は、すりおろした生姜、濃口しょうゆ、酒で下味をつけ、楕円形に丸め、でんぷんをつけて揚げる。 ③あんを作り、①②をからめる。	・豚肉は専用容器に入れて、使い捨て手袋をする。でんぷんをつけるまでは冷蔵庫に保管する。
		でんぷん	2		
		揚げ油	2		
		豚ひき肉	45		
		濃口しょうゆ	0.5		
		酒	1		
	◎	生姜	0.6		
		でんぷん	3		
		揚げ油	2		
		りんご酢	3		
小松菜としらす干しのナンプラー炒め	◎	小松菜	40	小松菜としらす干しのナンプラー炒め ①小松菜は3cm、アスパラは3cmのななめ切り、赤パプリカは3cm長さの短冊切りにして下ゆでして水気を切っておく。しらす干しも下ゆでしておく。 ②ごま油で①を炒め、しらす干しを加え、ナンプラーと洋こしょうで味を整える。	・葉物野菜から洗う。 ・しらす干しは専用容器に入れ、使い捨て手袋をして、最後にゆでる。
	○	アスパラガス	10		
	◎	赤パプリカ	10		
		しらす干し	1.5		
		ごま油	0.5		
		洋こしょう	0.01		
		ナンプラー	0.6		
トマトと白いんげんのさっぱりスープ	◎	トマト	15	トマトと白いんげんのさっぱりスープ ①玉ねぎ、にんじんは3cm長さの細切りにする。えのき茸も3cmに切る。 ②トマトはくし形に切り、それを一口大に斜め切りする。種は出し、皮はつけておく。 ③スープに①を入れ、柔らかくなるまで煮て、白いんげん豆を入れ、溶き卵を回し入れる。最後に、水に戻したわかめとトマトを入れて味を整える。	・卵は専用容器に入れ、使い捨て手袋をし、専用容器で割りほぐす。
	◎	玉ねぎ	10		
	◎	人参	5		
	◎	えのき茸	10		
		白いんげん豆(ゆで)	3		
		わかめ(乾)	0.3		
	◎	卵	10		
		鶏がらスープ	4		
		塩	0.3		
		洋こしょう	0.01		
大川あまおうと杏仁豆腐	○	あまおう苺ジャム	3	大川あまおうと杏仁豆腐 ①水、牛乳、杏仁粉、グラニュー糖をよく混ぜ火にかけ、沸騰前に粉ゼラチンを入れ煮溶かし、冷やし固める。 ②上からあまおう苺ジャムを盛り付ける。	
	◎	牛乳	30		
		杏仁粉	3.5		
		グラニュー糖	4		
		粉ゼラチン	1		
	水	20			
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】

■ 献立について

No.2

献立のねらい	和食を基本に、地場産物を取り入れ、調味料で国際色を感じられるようにし、それぞれの国の食文化について知識を深める。
ねらいを達成するための献立の工夫点	和食・中華・ベトナム料理等の調味料を食べやすく組み立てる。 (中華:りんご酢豚、杏仁豆腐 ベトナム:ナンプラー炒め、トマトと白いんげんのスープ)
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	・りんご酢豚は山芋を半月切りし、食感を楽しめるように外側はカリッと、中はほっこりになるように揚げる。 ・ソテーは、材料から水が出ないように、全部下ゆでをしてから炒める。 ・スープのトマトは、種をとり、皮はつけたまま使用し、食感と色をよく仕上げるために最後に入れる。

■ 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	662	kcal	カルシウム	371	mg	ビタミンB1	1.13	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	17.3	%	マグネシウム	83	mg	ビタミンB2	0.66	mg
脂質(エネルギー比率)	23.8	%	鉄	3	mg	ビタミンC	42	mg
食塩相当量	1.9	g	ビタミンA	274	μgRAE	食物繊維	4.1	g
						亜鉛	3.6	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

53.8	%
------	---

■ 一食当たり費用

274.6	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