

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 調理場名	筑紫野市共同調理場	献立対象	小学生(8～9歳)
--------------	-----------	------	-----------

※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 豚肉の中華風照り焼き 水菜とコーンのサラダ きのこの豆乳スープ 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
麦ごはん	○	精白米	70		
	◎	押麦	7		
豚肉の中華風照り焼き		豚肉ロース	40	①豚肉に小麦粉をまぶしておく。 ②フライパンにごま油を引いて豚肉を並べて2分程焼き、焼き色がついたら上下を返してさらに2分程焼く。 ③豚肉を取り出しておく。 ④生姜・酒・塩・オイスターソースをフライパンでひと煮立ちさせ、たれに豚肉を戻してからめる。	豚肉は、使い捨て手袋を使用して取り扱う。 専用の容器に入れ、冷蔵庫に保管する。 取扱い後、手洗い・消毒をする。 出来上がり後は中心温度を計る。
		小麦粉	2.3		
		ごま油	0.5		
	○	生姜(おろし)	0.3		
		酒	1.5		
		塩	0.02		
		オイスターソース	3.2		
水菜とコーンのサラダ	○	水菜	25	①水菜を2cmに切る。 ②水菜とコーンとレーズンをボイルして冷蔵庫で冷ます。 ③ツナと②を混ぜ合わせ、調味料を入れて仕上げる。	ボイル後は手を洗い、全て使い捨て手袋を使用して取り扱う。 出上がり後は、非接触の温度計で温度を計る。
		コーン	8		
		レーズン	5		
		ツナ	8		
		白こしょう	0.02		
		マヨネーズ	6		
		塩	0.1		
きのこの豆乳スープ		ベーコン	5	①ベーコン・小松菜は1cmに切る。 玉ねぎ・しめじ・エリンギ・えのき・さつまいも・人参は一口大の大きさに切る。 ②ベーコン・玉ねぎ・人参を軽く炒め、えのき・しめじ・エリンギを入れて炒める。 ③水・小松菜・さつまいもを入れ、ひと煮立ちしたら豆乳を入れ、コンソメ・塩・こしょうで味を整える。	出来上がり後、中心温度を計る。
	○	玉ねぎ	15		
	◎	さつまいも	20		
	◎	小松菜	15		
	○	人参	10		
	◎	えのき	5		
	◎	しめじ	5		
	◎	エリンギ	5		
		コンソメ	0.5		
		塩	0.35		
		こしょう	0.02		
	○	豆乳	50		
	水	50			
牛乳	◎		206		

【備考】

生姜は使用量が微量で会場でのすりおろしが難しいため、すりおろしたものを持参する。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	地域の産物を使い、郷土愛を育てる。また、食事の重要性・食事の喜びを学ばせる。
ねらいを達成するための献立の工夫点	地域ではどのような産物が作られているのかを知らせるために、玉ねぎや生姜、水菜などの野菜を取り入れた料理にした。また不足しがちな栄養素がとれるように、レーズンや豆乳、たくさんの野菜を用いた。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	豚の中華風照り焼きは、ご飯の残菜がいつも多いのでごはんが進むような味付けにした。水菜とコーンのサラダは彩りがよくなるように食材の組み合わせを考え、子どもの好きなコーンとツナを使って食べやすく作った。きのこの豆乳スープはアレルギーに配慮し、3種のきのこことベーコンの旨みを生かし、乳製品を使わないスープにした。

■ 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	642	kcal	カルシウム	336	mg	ビタミンB1	0.65	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	15.6	%	マグネシウム	91	mg	ビタミンB2	0.52	mg
脂質(エネルギー比率)	27.5	%	鉄	2.9	mg	ビタミンC	28	mg
食塩相当量	1.8	g	ビタミンA	221	μgRAE	食物繊維	4.6	g
						亜鉛	4	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

61.9	%
------	---

■ 一食当たり費用

235.2	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