令和8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	たちあらいちょうりつたちあらいしょうがっこう 大刀洗町立大刀洗小学校	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	麦ご飯、白身魚のオレンジソース、ブロッコリーのソテー 夏野菜のスパイシー豚汁、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
麦ご飯	○	米	65		
	◎	麦	6.5		
白身魚のオレンジソース		白身魚	50	白身魚のオレンジソース	
		酒	1	①白身魚に酒をふり、いりごま・チーズパウダー・片栗粉を混ぜたものをまぶし、フライパンで焼く。	・白身魚は加熱直前まで保冷容器で保管し、取り扱うときは、専用のエプロンと使い捨て手袋を使用する。
		いりごま	1		
		チーズパウダー	2		
		パセリ	0.2	②みかんジュース、濃口醤油、砂糖、レモン汁、しょうが、にんにくを合わせて、フライパンで煮つめ、オレンジソースを作る。	
		片栗粉	5		
		油	2.5		
	◎	みかんジュース	15		・白身魚とソースの出来上がり温度を75度以上確認し、1分間以上加熱する。
		濃口醤油	1.2	③白身魚にオレンジソースをかける。	
		砂糖	1.2		
		レモン汁	1		
		おろししょうが	0.1		
		おろしにんにく	0.2		
ブロッコリーのソテー	○	ブロッコリー	30	ブロッコリーのソテー	
		コーン（缶）	3	①ブロッコリーは一口大、人参は1cm角に切る。	・出来上がり温度を75度以上確認し、1分間以上加熱する。
		ひじき（乾燥）	1		
	◎	大豆レトルト	12	②ひじきは戻し、ブロッコリーと人参は下茹でする。	
	○	人参	5		
		塩	0.1	③フライパンに油をひき、人参を炒めて火が通ったら、他の具材を入れ、塩・こしょう・コンソメで味を調える。	
		こしょう	0.01		
		コンソメ	0.2		
		油	0.5		
夏野菜のスパイシー豚汁		豚肉	15	夏野菜のスパイシー豚汁	
		おろしにんにく	0.3	①人参となすはいちょう切り、ピーマン、レタス、かぼちゃは一口大に切る。厚揚げはさいの目切りにする。	・豚肉は加熱直前まで保冷容器で保管し、取り扱うときは、専用のエプロンと使い捨て手袋を使用する。
	○	人参	7		
	○	ピーマン	10		
	○	なす	7	②なべに油をひき、にんにくと豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、レタス以外の野菜を入れ、軽く混ぜたら水を入れて煮る。	
	○	枝豆むき身（生）	3		
	○	レタス	10		
	○	かぼちゃ	20		・出来上がり温度を75度以上確認し、1分間以上加熱する。
		厚揚げ	20	③野菜に火が通ったら、厚揚げを加え、チリパウダー、カレー粉、こしょうを加え、みそを溶かす。	
	◎	しめじ	5		
		油	0.5		
		チリパウダー	0.02	④味が整ったら、レタスを入れる。	
		カレー粉	0.1		
		こしょう	0.01		
		みそ	9		
		水	120		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】

■ 献立について　　No.2

献立のねらい	①大刀洗町でたくさんの野菜が収穫されていることを知らせる。 ②子どもたちが苦手な魚をおいしく食べられるようにする。
ねらいを達成するための献立の工夫点	①特に汁物に大刀洗町でとれる野菜を多く使用し、大刀洗町でとれる野菜を紹介できるようにした。 ②白身魚の衣に、チーズパウダーやいりごまを混ぜることで、コクや香ばしさをプラスし、食べやすくした。また、みかんジュースを使ったソースをかけることで、酸味と甘みを出し、より食べやすくなるようにした。
調理技術上の工夫点（食感、彩り、見た目等）	・白身魚を焼くときにカリッとなるように、多めの油で焼く。 ・ソテーは野菜の食感を残すために、ブロッコリーと人参の下茹でをし、短時間で炒められるようにする。

■ 一食当たりの栄養価　　※栄養価計算は「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」を使用する。

エネルギー	637	kcal	カルシウム	379	mg	ビタミンB1	0.4	mg
たんぱく質（ｴﾈﾙｷﾞｰ比率）	18.6	%	マグネシウム	105	mg	ビタミンB2	0.57	mg
脂質（ｴﾈﾙｷﾞｰ比率）	28.4	%	鉄	2.9	mg	ビタミンC	68	mg
食塩相当量	2.1	g	ビタミンA	270	μgRAE	食物繊維	6.6	g
						亜鉛	3.5	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合（食品数ベース）

48.1	%

■ 一食当たり費用

346.94	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 （当てはまるものに〇を記入する）

[　] 全て実施した	[　] 一部実施した	[〇] 実施する予定	[　] 実施予定はない