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	みやましやまかわがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう みやま市山川学校給食共同調理場	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、 ホキと彩り野菜のオイスターからめ、 レモン香るサラダ、 コロコロ野菜スープ、 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	77	①米、麦を洗い、強化米を加えて炊く。	
		強化米	0.23		
	◎	押麦	8		
ホキと彩り野菜のオイスターからめ		ホキ切身	40	①ホキは一口大にし、塩、こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。	・魚は使用する直前まで冷蔵庫で保管する。
		塩	0.4		
		こしょう	0.01		
		でんぷん	7	②ブロッコリーは小房に分ける。ごぼうは斜め切りにする。さつまいも、赤パプリカは乱切りにする。	・魚に下味、でんぷんをつけるときは使い捨て手袋を着用する。
		揚げ油	4		
	○	ブロッコリー	15		
		揚げ油	1.5		
		ごぼう	10	③②の赤パプリカ以外を素揚げする。	・魚専用の容器ででんぷんをまぶす。
		揚げ油	1	④赤パプリカは湯通しする。	
	○	さつまいも	15	⑤鍋にオイスターソース、濃口しょうゆ、上白糖、酢、水を入れ煮立たせ、①③④を入れからめる。	・中心温度85℃以上を確認する。
		揚げ油	1.5		
	○	赤パプリカ	10		
		オイスターソース	3		
		濃口しょうゆ	1		
		上白糖	1		
		酢	3		
		水	15		
レモン香るサラダ	○	小松菜	30	①小松菜は1.5cm長さ、キャベツは短冊切りにし、それぞれ茹でて冷ます。キャベツはふり塩をする。	・野菜は流水で3回洗う。
	○	キャベツ	20		
		ふり塩	0.06		・食材は中心温度85℃以上を確認し、速やかに10℃以下まで冷ます。
	◎	ほぐししめじ	8	②ベーコンは5mm幅に切る。	
		ベーコン	5	③鍋に②、しめじ、おろしにんにくを入れて炒めて、冷ます。	
		おろしにんにく	0.1		
		レモン汁	2	④レモン汁、白ごま油、塩、こしょうでドレッシングを作り、①③を入れて和える。	・調味料や加熱後の材料は清潔な容器を使用する。
		白ごま油	2		
		塩	0.1		
		こしょう	0.01		・和える時は使い捨て手袋を使用する。
コロコロ野菜スープ		高野豆腐	3	①高野豆腐は水で戻しておく。	
	○	にんじん	5	②にんじん、たまねぎ、かぼちゃ大根は角切りにする。	
	○	たまねぎ	15		
	○	かぼちゃ	10	③鍋にオリーブ油を入れ、②をよく炒める。	
	○	大根	10		・最後に中心温度85℃以上を確認する。
		オリーブ油	1	④水、ブイヨンを入れ煮えたら、①、塩、こしょう、コンソメを入れ味を整える。	
		チキンブイヨン	5		
		水	150		
		塩	0.3	⑤器に盛り、ばらのりをのせる。	
		こしょう	0.01		
		コンソメ	0.5		
	◎	ばらのり	0.2		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】
スープに使用する高野豆腐は水戻ししたもの（18g）を持参する。

■ 献立について　　No.2

献立のねらい	野菜をはじめとする多様な食品を組み合わせることで、児童の食に関する興味・関心を高めることができるようにする。また、「まごわやさしい」の食材を多く取り入れ、不足しがちな栄養素をバランスよく摂ることができるようにする。
ねらいを達成するための献立の工夫点	苦手な子どもが多い野菜ですが、色彩豊かな食材を使用し、「おいしそう」「食べてみたい」と思えるような見た目になるよう工夫しました。また、「まごわやさしい」の食材を多く取り入れており、子どもたちが「これは何かな？」と食べ物に興味・関心を持ち、多様な食品に触れることのできる献立になるよう工夫しました。
調理技術上の工夫点（食感、彩り、見た目等）	赤、黄、緑、茶色と色彩豊かに、目で見て楽しめるように工夫しました。主菜に使用している野菜は素揚げや湯通しをすることで、野菜の甘みや旨味が引き出され、色鮮やかに仕上がるようにしています。また、よく噛んで食べることを意識できるように、大きめに切った根菜を揚げたり、スープの食材は角切りにしたりして、それぞれの食感を楽しめるようにしました。主菜の揚げ物の衣はでんぷんにして、アレルギー対応も少なくなるように工夫しました。

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

エネルギー	696	kcal	カルシウム	348	mg	ビタミンB1	0.59	mg
たんぱく質（ｴﾈﾙｷﾞｰ比率）	13.1	%	マグネシウム	88	mg	ビタミンB2	0.58	mg
脂質（ｴﾈﾙｷﾞｰ比率）	29.3	%	鉄	2.8	mg	ビタミンC	74	mg
食塩相当量	2.0	g	ビタミンA	269	μgRAE	食物繊維	5.0	g
						亜鉛	2.9	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合（食品数ベース）

60.9 %

■ 一食当たり費用

318.7 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