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	しりつ　よしいしょうがっこう うきは市立　吉井小学校	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	麦ごはん　ザクザク鯵フライ　柿酢香る彩りサラダ　からだよろこぶ発酵みそ汁 梨ヨーグルト　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	○	無洗米	68		
		強化米	0.2		
	◎	白麦	7		
ザクザク鯵フライ		鯵の切り身	40	【ザクザク鯵フライ】	・下味をつけた魚は
		おろしにんにく	0.5	①おろしにんにく、おろし生姜、	専用の容器に入れて
		おろししょうが	1	こいくち、酒を合わせて、	冷蔵保管する。
		こいくち	3	鯵を漬けこみ下味をつける。	
		料理酒	1	②豆腐、でん粉、牛乳で衣を作る。	・魚を触るときは、
	○	豆腐	15	③下味をつけた鯵に②をくぐらせ、	専用のエプロン、
		でんぷん	3	表面にひきわり大豆と黒ごまをまぶす。	使い捨て手袋を
	◎	調理用牛乳	8	④170℃の油で揚げる。	使用する。
	◎	蒸しひきわり大豆	10		作業後は手洗い
		黒いりごま	1		消毒をする。
		菜種白絞油	4		
柿酢香る		もやし	10	【柿酢香る彩りサラダ】	・野菜の加熱温度
彩りサラダ	○	小松菜	15	①小松菜は1cm、きゅうりは輪切り、	水冷後の温度、
	○	きゅうり	15	にんじんはせん切りにする。	出来上がりの温度
	○	にんじん	5	②もやし、小松菜、きゅうり、にんじん、	を確認し、配膳の
		コーン	5	コーンをボイルし温度を上げる。	際は使い捨て
		水晶昆布	0.7	③ボイルした野菜を水冷し、	手袋を使用。
		サラダ油	0.8	水気をしぼる。	
		柿酢	2	④③と水晶昆布、調味料をあえる。	
		三温糖	0.4		
		塩	0.2		
		こしょう	0.03		
からだよろこぶ	○	れんこん	10	【からだよろこぶ発酵みそ汁】	・でき上がり温度を
発酵みそ汁		切干大根	2	①れんこんはいちょう切り、切干大根	確認し、配膳の際は
	○	(乾)きくらげ	0.7	は戻しざく切りに、きくらげはせん切り、	使い捨て手袋を
		かぼちゃ	35	かぼちゃは、8mmうす切りに、	使用する。
	○	にら	3	にらは2cm、玉ねぎはうす切りにする。	
	○	玉ねぎ	20	②だし汁に、にら以外の野菜を	
		麦みそ	10	入れて煮る。	
		甘酒	20	③甘酒を入れる。	
		いりこ(だし)	3	④野菜に火が通ったらにらを入れる。	
		水	120	⑤みそを溶き入れる。	
梨ヨーグルト	○	梨	50	【梨ヨーグルト】	・梨の加熱温度
		三温糖	3	①さいの目切りに切った梨	確認後、冷蔵庫で
		プレーンヨーグルト	30	と砂糖を煮る。	保管する。
牛乳	◎	牛乳	206	②①が冷めたらヨーグルトと合わせる。	ヨーグルトと 合わせる際は 使い捨て手袋 を使用する。

【備考】
みそ汁のだしはとってきます。 切干大根は戻してきます。(2g×4倍＝8g) きくらげは戻してきます。(0.7×7倍＝5g)

■ 献立について　　No.2

献立のねらい	・しっかり噛んで食べる力を育てる献立。 ・身体の内側から元気がみなぎる献立。
ねらいを達成するための献立の工夫点	・鰺フライの衣に大豆を使用し、ザクザクとした食感で楽しく噛む力を育むことができるようにした。 ・きゅうりやにんじん、切干大根、れんこん、きくらげ、梨を使用し歯ごたえのある献立にした。 ・甘酒とみそを使用し、発酵食品の『栄養素の吸収率を上げる働きや』、『免疫力を高める効果』に期待した献立にした。
調理技術上の工夫点（食感、彩り、見た目等）	・鰺フライに使用する大豆を、衣の中に混ぜずに表面にまぶすことで、より食感を楽しめるようにした。 ・サラダに、白、緑、オレンジ、黄を入れて彩りよくした。 ・梨をさいの目切りにし、食感も楽しめるようにした。

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

エネルギー	690	kcal	カルシウム	392	mg	ビタミンB1	0.53	mg
たんぱく質（ｴﾈﾙｷﾞｰ比率）	14.2	%	マグネシウム	124	mg	ビタミンB2	0.58	mg
脂質（ｴﾈﾙｷﾞｰ比率）	26.6	%	鉄	3.3	mg	ビタミンC	38	mg
食塩相当量	2.2	g	ビタミンA	300	μgRAE	食物繊維	6.9	g
						亜鉛	3.1	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

327.71 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