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	たがわしりつたがわひがしちゅうがっこう 田川市立田川東中学校	献立対象	中学生

※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、中華風ひじきそぼろふりかけ、鶏肉と高野豆腐の唐揚棒棒鶏ソース和え、 切干大根ときくらげの中華炒め、トマト酸辣湯、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	○	精米	85		
		強化米	0.25		
	◎	丸麦	13		
中華風ひじきそぼろふりかけ		豚ミンチ	10	**中華風ひじきそぼろふりかけ**	
		芽ひじき	1.5	①人参、たけのこは千切りにし、芽ひじきは戻しておく。	・ひじきは異物がないか確認する。
	◎	人参	6	②ごま油を熱し、豚ミンチを炒める。	・豚ミンチは専用容器に入れ、使用するまで冷蔵庫で保管する。
	◎	たけのこ缶詰	6	③②に①を加えて炒める。	
		ごま油	1	④調味料と水を加えて煮る。	
		三温糖	1	⑤麦ごはんの上に乗せる。	・汚染作業時は専用エプロン、使い捨て手袋を着用する。
		濃口しょうゆ	1.5		
		甜面醤	1		・中心温度75℃以上を確認する。
		オイスターソース	1		
		豆板醤	0.2		
		水	4		
鶏肉と高野豆腐の唐揚棒棒鶏ソース和え	◎	鶏もも肉角切	30	**鶏肉と高野豆腐の唐揚棒棒鶏ソース和え**	
		高野豆腐	5	①高野豆腐は戻しておき、水気を切る。	・鶏肉は専用容器に入れ、使用するまで冷蔵庫で保管する。
		でん粉	9	②①と鶏もも肉にでん粉をつけて180℃の油で揚げる。	
		大豆白絞油	4	③ごま油以外の調味料と水を加熱し、沸騰したらごま油を加える。	・汚染作業時は専用エプロン、使い捨て手袋を着用する。
		練りごま	4	④③に②を加え、からめる。	
		濃口しょうゆ	2.5		・中心温度75℃以上を確認する。
		酢	2.5		
		三温糖	3		
		ごま油	1.5		
		水	5		
切干大根ときくらげの中華炒め		千切大根	5	**切干大根ときくらげの中華炒め**	
		きくらげ	1	①千切大根ときくらげは戻しておく。	・千切大根ときくらげは異物がないか確認する。
	○	赤パプリカ	10	②にらは3cm、きくらげとパプリカは細切りにする。千切大根は長ければ5cmに切る。	
	○	黄パプリカ	10	③千切大根を炒める。	・中心温度75℃以上を確認する。
		にら	6	④きくらげ、水、調味料を加えて炒める。	
		ごま油	1	⑤パプリカとにらを加えて炒め、仕上げにごま油を入れる。	
		濃口しょうゆ	1		
		丸鶏ガラスープ粉末	1		
		三温糖	1.5		
		水	2		
トマト酸辣湯	◎	鶏卵	15	**トマト酸辣湯**	
		干し椎茸スライス	2	①干し椎茸スライスは水で戻し、戻し汁はでん粉溶き用に使用する。	・干ししいたけスライスは異物がないか確認する。
	◎	トマト	20	②小松菜は2cm、トマトは角切にする。	
		もやし	10	③水とチキンがらスープを沸かし、もやし、椎茸を加える。	・鶏卵は専用エプロンと手袋を着用して割卵する。使用する直前まで冷蔵庫で保管する。
	○	小松菜	10	④トマト角缶を加える。	
		トマト角切缶	20	⑤調味料、水戻しした春雨を加える。	・汚染作業時は専用エプロン、使い捨て手袋を着用する。
		緑豆春雨5cmカット	2	⑥椎茸の戻し汁で溶いたでん粉を加える。	
		チキンがらスープ	6.75	⑦⑥が沸いたら鶏卵を投入する。	・中心温度75℃以上を確認する。
		濃口しょうゆ	3	⑧トマトと小松菜を加え、仕上げる。	
		酢	3		
		こしょう	0.02		
		でん粉	1		
		水	150		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】・揚げ油を使用。　・干し椎茸スライスの戻し汁はとったものを持参。
・乾物は水戻しして持参（芽ひじき1.5g→12g、高野豆腐5g→25g、千切大根5g→20g、きくらげ1g→7g、干し椎茸スライス2g→8g）

■ 献立について　　No.2

献立のねらい	・地場産物の野菜を使用し、地域の食材を使うことのよさを学ぶ機会とする。 ・味付けや食材によって残食が多い中学生にミネラルや食物繊維の多い野菜や乾物を知らせ、健康によい食事を学ぶ機会とする。また、乾物の使用を通して、日本の食文化や災害時の備蓄食品についても学ぶ機会とする。
ねらいを達成するための献立の工夫点	・田川市産であるパプリカや小松菜を紹介し、地域の特産品への関心を高めるために、彩りよく仕上げた。 ・ミネラルや食物繊維の多い野菜や、乾物であるひじきや切干大根、高野豆腐など食べやすくするために、子どもたちの食欲が増す中華料理にして残食が減るような味付けにした。
調理技術上の工夫点（食感、彩り、見た目等）	・パプリカ、小松菜、ひじき、にら、トマトなど、いろいろな色の食材を組み合わせて彩りをよくし、見た目に変化をつけた。 ・ごま油、ねりごま、豆板醤、甜面醤などを使用して、食欲が増しごはんが進むような味付けにしつつ、塩分量が高くならないようにした。 ・生徒があまり好きではない乾物を、調理法を変え、味付けを中華風にすることで食べやすくした。

■ 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	802	kcal	カルシウム	356	mg	ビタミンB1	0.72	mg
たんぱく質（ｴﾈﾙｷﾞｰ比率）	13.3	%	マグネシウム	113	mg	ビタミンB2	0.62	mg
脂質（ｴﾈﾙｷﾞｰ比率）	30.4	%	鉄	3.5	mg	ビタミンC	48	mg
食塩相当量	2.6	g	ビタミンA	238	μgRAE	食物繊維	7.0	g
						亜鉛	4.1	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合（食品数ベース）

42.3	%

■ 一食当たり費用

384.16	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