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	やめしりつくろぎがっこうきゅうしょくセンター 八女市立黒木学校給食センター	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	塩昆布と枝豆の混ぜごはん、　さばの緑茶揚げ、　人参のおかかチーズ和え 八女産なすのすまし汁、　キウイ、　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
塩昆布と枝豆の混ぜご飯	○	精白米	75	①白米を炊く。 ②塩昆布とゆでた枝豆、炒ったしらすを混ぜ合わせる。	・ご飯に混ぜ込む際は、全て清潔作業で行う。
		塩昆布	2		
		枝豆	8		
		しらす	2		
さばの緑茶揚げ		さばの切り身	50	①さば切り身に粉茶、すりごま、塩をまぶす。 ②でん粉を付け、180℃の油で揚げる。	・さばを扱う際は、使い捨てエプロン、手袋を着用する。 ・さばは、揚げる直前まで冷蔵庫で保管する。 ・温度確認をする。
	○	粉茶	0.3		
		すりごま	2		
		塩	0.3		
		でんぷん	5		
		揚げ油	5		
人参のおかかチーズ和え		人参	15	①人参：千切り、小松菜：1㎝ざく切りにしたものを茹でて、冷却する。 ②クッキングチーズを、小さめのサイコロ型に切る。 ③①、③をコーン缶、かつお節、濃口しょうゆと和える。	・茹でた後、冷却後に温度確認を行う。 ・チーズ、コーン、かつお節、調味料は清潔作業で取り扱う。
		コーン缶	5		
	◎	小松菜	12		
		クッキングチーズ	3		
		かつお節	0.8		
		濃口しょうゆ	1		
八女産なすのすまし汁		水	150	①かつお節と昆布でだしをとる。 ②なすの皮をむいて、短冊ぐらいの大きさに切って蒸す。 人参：いちょう切り、えのき：半分、玉ねぎ：スライス、豆腐：角切り、葱：小口切りにする。 ③だし汁に玉ねぎ、人参、えのきを入れて煮る。 ④煮えたら、豆腐と蒸したなすを入れて調味する。 ⑤味が整ったら、葱を加えて仕上げる。	・温度確認をする。
		かつお削り節（だし）	2		
		だし昆布	1		
		人参	10		
	◎	玉ねぎ	15		
	○	なす	30		
	◎	えのき	8		
	◎	豆腐	20		
		淡口しょうゆ	3		
		塩	0.3		
		酒	0.8		
		カットわかめ	0.3		
		葱	5		
キウイ	○	キウイフルーツ	60	・1/2にカットにする。	・清潔作業で扱う。
牛乳	◎	飲用牛乳	206		

【備考】
・なすを蒸すときに、電子レンジを使用。（スチームコンベクションオーブンの代わり）

■ 献立について　　No.2

献立のねらい	・八女産、福岡県産の食材を使い、地場産物についての理解を深める。 ・子どもたちが苦手な魚や野菜をおいしく食べられるよう工夫して調理し、その良さを知る。
ねらいを達成するための献立の工夫点	・さばを子どもに人気な磯部揚げ風に調理し、地元の食材を知ってもらえるよう、青のりの代わりに八女茶を使用する。また、味がまろやかになるようにすりごまを一緒にまぶす。 ・副菜には、チーズやコーン、かつお節を加えて、苦手な野菜と一緒に食べてもらえるようにする。 ・すまし汁には八女産のなすを使用し、苦手な子も食べやすくなるよう一度蒸したなすを入れる。
調理技術上の工夫点（食感、彩り、見た目等）	・さばにでんぷんを付けて揚げることでサクッとさせる。 ・和え物に、赤、緑、黄、白色の食材を使い、色を鮮やかに仕上げる。 ・すまし汁のなすは皮を剥き、汁の色が濁らないようにする。

■ 一食当たりの栄養価　　※栄養価計算は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を使用する。

エネルギー	633	kcal	カルシウム	373	mg	ビタミンB1	0.34	mg
たんぱく質（ｴﾈﾙｷﾞｰ比率）	18.0	%	マグネシウム	112	mg	ビタミンB2	0.55	mg
脂質（ｴﾈﾙｷﾞｰ比率）	27.2	%	鉄	3.0	mg	ビタミンC	57	mg
食塩相当量	2.2	g	ビタミンA	301	μgRAE	食物繊維	6.0	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）

40.9	%

■ 一食当たり費用

319.19	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