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	ぶぜんしりつ　ぶぜんぞうしゅんがくえん 豊前市立　豊前蔵春学園	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	夏野菜のみそ汁
	鶏肉の梅ソースかけ	牛乳
	切干大根と小松菜の塩昆布和え	

↓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	○	米	90	**麦ごはん**	
	◎	丸麦	10	①　米・麦を洗い、水に浸漬させる。	
		水	120	②　①を炊く。	
鶏肉の梅ソースかけ		鶏もも肉	60	**鶏肉の梅ソースかけ**	・鶏肉は肉専用容器に入れて下味を付け、冷蔵庫で保管する。 ・肉を扱うときは、専用のエプロンと使い捨ての手袋を着用する。 ・作業後は手洗いを行う。 ・出来上がり温度を確認する。
		濃口醤油	1.5	①鶏肉に醤油、酒で下味をつける。	
		酒	2.5	②玉ねぎは薄切り、えのきは2cm長さ、青じそは刻む。	
		でんぷん	2.5		
		油	2	③油を熱し、でんぷんをつけた鶏肉を焼く。	
	○	梅肉	2		
	○	青じそ	1	④鍋に水を入れ、玉ねぎ、えのきを煮る。	
	○	玉ねぎ	10	⑤梅肉、刻んだ青じそを入れる。	
	◎	えのきたけ	13	⑥水溶きでんぷんでとろみをつけ、③で焼いた鶏肉にかけたら完成。	
		水	15		
		でんぷん	0.4		
切干大根と小松菜の塩昆布和え		切干大根	4	**切干大根と小松菜の塩昆布和え**	・野菜はそれぞれゆで、ゆであがり温度を確認する。 ・手を洗い、専用のエプロン、使い捨て手袋を着用して水冷する。 ・水冷後は冷蔵庫で保管する。 ・手を洗い、専用のエプロン、使い捨て手袋を着用してから器具を使って和える。 ・出来上がり温度を確認する。
		濃口醤油	0.5	①切干大根はもどし3-4cm長さに切る。	
	○	小松菜	25	②人参はせん切り、小松菜は2-3cm長さに切る。	
	○	人参	4		
		枝豆むき身	3	③切干大根を茹でて水冷し、醤油で下味をつける。	
		コーンホール缶	3		
		塩吹き昆布	3.5	④人参・小松菜・枝豆を茹で、水冷する。	
		純正ゴマ油	1	⑤ ③④とコーンを混ぜ合わせ、塩昆布とゴマ油で和えて完成。	
夏野菜のみそ汁		豚肩肉	15	**夏野菜のみそ汁**	・油揚げは切った後、冷蔵庫に入れて保管しておく。 ・肉を扱うときは、専用のエプロンと使い捨ての手袋を着用する。 ・作業後は手洗いを行う。 ・出来上がり温度を確認する。
	◎	油揚げ	5.2	①いりこだしをとる。	
	○	かぼちゃ	27	②玉ねぎは薄切り、オクラは小口切り、なすは半月切り、トマトはくし切り、かぼちゃはさいの目切りにする。	
	○	玉ねぎ	15		
	○	なす	18		
	○	トマト	15		
	○	オクラ	10	③豚肉を入れ、玉ねぎ・油揚げを入れて煮る。	
		無調整豆乳	15	④なす・かぼちゃを入れ、煮えたらトマト・オクラを入れる。	
		合わせ味噌	10		
		いりこ	3	⑤みそ・豆乳を入れて完成。	
		水	150		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】
・切干大根は、水で戻し水気を切ったものを持参します。
・いりこだしは、とったものを持参します。

■ 献立について　　No.2

献立のねらい	おいしく塩分を抑えることで、減塩のよさや必要性、工夫の仕方などを知らせる。
ねらいを達成するための献立の工夫点	・塩分を抑えるために、梅肉、青じそ、豆乳を取り入れる。 ・旬の野菜をたくさん使用する。 ・梅肉は蔵春学園生徒が漬けたものを使用する。
調理技術上の工夫点（食感、彩り、見た目等）	・夏野菜のみそ汁は野菜の種類に合わせて切り方を変えることで彩り良く仕上げた。 ・和え物は切干大根の食感をいかし、ごま油を入れて風味も良くすることで、減塩につなげた。

■ 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	776	kcal	カルシウム	366	mg	ビタミンB1	0.47	mg
たんぱく質（ｴﾈﾙｷﾞｰ比率）	15.7	%	マグネシウム	121	mg	ビタミンB2	0.58	mg
脂質（ｴﾈﾙｷﾞｰ比率）	28.4	%	鉄	3.4	mg	ビタミンC	34	mg
食塩相当量	2.9	g	ビタミンA	306	μgRAE	食物繊維	7.3	g
						亜鉛	4.4	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合（食品数ベース）

58.3	%

■ 一食当たり費用

440.79	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