

令和元年度学校給食料理コンクール 最優秀賞

献立名

- ★麦ごはん
- ★桜えびと昆布のふりかけ
- ★とふの粉衣のCaらあげ
- ★夏野菜のコロコロサラダ
- ★塩麴入り具だくさんの呉汁
- ★牛乳

| 材 料 名 | 正味 使用量 g | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミン | | | | 食物 繊維 g | 亜鉛 mg |
|--------------|----------------|---------------|------------|---------|------------|-------------|--------------|---------|------------|----------|----------|---------|---------------|----------|
| | | | | | | | | | A μgRAE | B1 mg | B2 mg | C mg | | |
| ＜麦ご飯＞ | | | | | | | | | | | | | | |
| 米(強化米含む) | 65 | 234 | 3.9 | 0.6 | | 3 | 14 | 0.5 | | 0.28 | 0.03 | | 0.3 | 0.9 |
| 丸麦 | 6.5 | 22 | 0.5 | 0.1 | | 1 | 2 | 0.1 | | 0.01 | | | 0.6 | 0.1 |
| ＜ふりかけ＞ | | | | | | | | | | | | | | |
| 桜えび | 1 | 3 | 0.6 | | | 20 | 3 | | | | | | | |
| 刻み昆布 | 1 | 1 | 0.1 | | 0.1 | 9 | 7 | 0.1 | | | | | 0.4 | |
| 牛乳 | 206 | 138 | 6.8 | 7.8 | 0.2 | 227 | 21 | | 80 | 0.08 | 0.31 | 2 | | 0.8 |
| ＜Caらあげ＞ | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏むね肉 | 40 | 58 | 8.5 | 2.4 | | 2 | 11 | 0.1 | 7 | 0.04 | 0.04 | 1 | | 0.2 |
| 食塩 | 0.3 | | | | 0.3 | | | | | | | | | |
| おろししょうが | 0.3 | | | | | | | | | | | | | |
| おろしにんにく | 0.3 | | | | | | | | | | | | | |
| 酒 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| とふの粉(高野豆腐の粉) | 5 | 27 | 2.5 | 1.7 | 0.1 | 32 | 7 | 0.4 | 0 | | | | 0.1 | 0.3 |
| 菜種白絞油 | 2.5 | 23 | | 2.5 | | | | | | | | | | |
| ＜コロコロサラダ＞ | | | | | | | | | | | | | | |
| かぼちゃ | 25 | 23 | 0.5 | 0.1 | | 4 | 6 | 0.1 | 83 | 0.02 | 0.02 | 11 | 0.9 | 0.1 |
| 冷凍コーン | 8 | 8 | 0.2 | 0.1 | | | 2 | | 0 | 0.01 | 0.01 | | 0.2 | |
| 枝豆むき身 | 10 | 16 | 1.3 | 0.8 | | 8 | 8 | 0.3 | 2 | 0.03 | 0.01 | 3 | 0.7 | 0.1 |
| 赤パプリカ | 5 | 2 | 0.1 | | | | 1 | | 4 | | 0.01 | 9 | 0.1 | |
| 芽ひじき | 0.5 | 1 | | | | 5 | 3 | | 2 | | | | 0.3 | |
| マヨネーズ | 4 | 30 | 0.1 | 3.2 | 0.1 | 1 | | | 2 | | | | | |
| すりごま(白) | 2 | 13 | 0.4 | 1.2 | | 16 | 7 | 0.1 | 0 | | 0.01 | | 0.3 | 0.1 |
| 薄口しょうゆ | 1 | | | | 0.2 | | | | | | | | | |
| 酢 | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.04 | | | | | | | | | | | | | |

調
理
法

★さくらえびとこんぶのふりかけ
さくらえびと刻み昆布をからいりする。

★とふの粉衣のCaらあげ
鶏肉に下味をつけ、とふのこ(高野豆腐の粉)をつけて、油で揚げる。

★夏野菜のコロコロサラダ
野菜はコロコロに切る。
ゆでて、冷却し、調味料で和えて、最後にごまを入れる。

★塩麴入り具だくさんの呉汁
だしをとる。厚揚げは油抜きしておく。
さくらげは戻して切る。野菜は適当な大きさに切る。
野菜を入れて煮て、最後におからと塩麴、みそを入れて仕上げる。

| 献立について (ねらい、工夫点など) | | カルシウムが豊富な「とふの粉(高野豆腐の粉)」を子供たちが好きなから揚げの衣として使用し、大豆の加工品について知らせたいと考えました。その他にもカルシウムが豊富な食品(小松菜・さくらえび)などを使用して、無理なくカルシウムがたっぷりとれる献立にしました。 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|---|----------------|------------------|------------------|---------|------------|-------------|--------------|------------|----------|----------|---------|-----|---------------|
| | | 材料名 | 正味 使用量 g | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミン | | | | 食物 繊維 g |
| | | | | | | | | | | A μgRAE | B1 mg | B2 mg | C mg | | |
| <呉汁> | | | | | | | | | | | | | | | |
| おから | | 5 | 6 | 0.3 | 0.2 | | 4 | 2 | 0.1 | | 0.01 | | | 0.6 | |
| (乾)きくらげ | | 0.5 | 1 | | | | 2 | 1 | 0.2 | | | | | 0.3 | |
| 厚揚げ | | 20 | 28 | 1.5 | 1.2 | | 22 | 16 | 0.5 | | 0.01 | 0.01 | | 0.1 | 0.1 |
| にんじん | | 5 | 2 | | | | 1 | 1 | | 36 | | | | 0.1 | |
| 玉ねぎ | | 15 | 6 | 0.2 | | | 3 | 1 | | | | | 1 | 0.2 | |
| 小松菜 | | 10 | 1 | 0.2 | | | 17 | 1 | 0.3 | 26 | 0.01 | 0.01 | 4 | 0.2 | |
| 冷凍いりこ(だし) | | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 酒 | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 麦みそ | | 5 | 11 | 0.5 | 0.2 | 0.3 | 4 | 2 | 0.2 | | | 0.01 | | 0.3 | |
| 塩麴 | | 3 | 3 | 0.1 | | 0.4 | | | | | | | | | |
| 水 | | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| 合計 | | | 658 | 28.3 | 22.1 | 1.7 | 381 | 116 | 3.0 | 241 | 0.5 | 0.47 | 31 | 5.7 | 2.7 |
| エネルギー比%E | | | | 17.2% | 30.2% | | | | | | | | | | |
| 学校等の基準値 | | | 635 | エネルギーの13 ~20% | エネルギーの20 ~30% | 2.0 | 365 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.0 |