

令和3年度 学校給食料理コンクール応募用紙

No.1

ふりがな	みやましりつみなみしょうがっこう	献立対象	小学生(8~9歳)
調理場名	みやまし立南小学校		

※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、豚肉のオレンジみぞれソース、みやま高菜のシャキっとサラダ、トマトととろろ昆布の旨みそ汁、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	○	米	77	麦ごはん ① 米、麦を洗い、強化米を加えて炊く。	
		強化米	0.23		
	◎	麦	8		
豚肉のオレンジみぞれソース	◎	豚肉(こま切れ)	40	豚肉のオレンジみぞれソース ① ひじきを洗い、水につけてもどす。 ② さつまいも、かぼちゃは角切りにし、ゆでる。 ③ 大根は皮をむき、すりおろす。 ④ おろし大根、みかん、オレンジジュース、みりんを火にかけ、混ぜ合わせてソースを作る。 ⑤ 油で豚肉を炒め、酒、オイスターソースを加えて味付けし、ひじき、大豆、②を入れてからめる。 ⑥ ⑤を配食し、④のソースを上からかける。	ひじき、野菜は流水で3回洗う。 中心温度75℃以上を確認する。 豚肉は専用容器に入れて冷蔵庫で保管しておく。
		油	1		
		酒	1		
		オイスターソース	3		
		こしょう	0.01		
	○	大豆水煮	10		
	○	さつまいも	10		
	○	かぼちゃ	10		
	◎	ひじき	1		
	○	だいこん	20		
みやま高菜のシャキっとサラダ	○	高菜漬け	3	みやま高菜のシャキっとサラダ ① にんじん、ピーマンはせん切り、キャベツは短冊切りにする。 ② ①としらす干しをそれぞれ茹でて、冷ます。 ③ 高菜漬けをごま油で炒めて冷ます。 ④ アーモンド、ごまを乾煎りし、ごまはする。 ⑤ ②③④を淡口しょうゆ、砂糖であえる。	野菜は流水で3回洗う。 しらす干しは専用容器に入れて冷蔵庫で保管しておく。 食材は中心温度75℃以上を確認し、その後10℃以下まで冷ます。
		ごま油	1		
	◎	しらす干し	1		
	○	にんじん	7		
	○	ピーマン	10		
	○	キャベツ	20		
		アーモンドスライス	3		
		すりごま	1		
		淡口しょうゆ	2		
		上白糖	1		
トマトととろろ昆布の旨みそ汁	○	トマト	20	トマトととろろ昆布の旨みそ汁 ① ிரிこと水を火にかけ、だしをとる。 ② トマトは角切り、なすは皮をむき、いちょう切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。 ③ だしにトマト、なす、とうふを入れて加熱する。 ④ みそを加え味を調べて、ねぎ、とろろ昆布を入れる。	野菜は流水で3回洗う。 豆腐は専用容器に入れて冷蔵庫で保管しておく。
	○	なす	15		
	◎	豆腐	20		
	○	ねぎ	3		
		いりこ	3		
		水	120		
		米みそ	5		
	とろろ昆布	1			
牛乳	◎	牛乳	206		中心温度85℃以上を確認する。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	福岡県産やみやま市産の地場産物、特産品について知り、地元の生産者や食材に興味を持たせる。また、夏場にスタミナがつくような食べやすい献立にする。
ねらいを達成するための献立の工夫点	主食、主菜、副菜、汁物、全ての料理にみやま市の地場産物をたくさん使用しました。 また、夏バテ防止のために豚肉を使用したり、夏でもさっぱりと食べられるようにおろし大根、高菜漬け、トマト、とろろ昆布等の食材を使用したりしました。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	・主菜では、みかん果実と果汁をおろし大根に混ぜ合わせて、彩りよくなりました。 ・副菜では、食感を良くするために、アーモンドスライスや特産物である高菜漬けを使用しました。 ・汁物では、トマトを使って夏でもさっぱりと食べられるおいしいみそ汁にしました。

■ 一食当たりの栄養価 ※栄養価計算は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」を使用する。

エネルギー	682	kcal	カルシウム	349	mg	ビタミンB1	0.78	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	15.1	%	マグネシウム	117	mg	ビタミンB2	0.54	mg
脂質(エネルギー比率)	27.3	%	鉄	2.8	mg	ビタミンC	37	mg
食塩相当量	1.8	g	ビタミンA	207	μgRAE	食物繊維	5.6	g
						亜鉛	3.7	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

73.1	%
------	---

■ 一食当たり費用

235.12	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)

<input type="checkbox"/> 全て実施した	<input type="checkbox"/> 一部実施した	<input type="checkbox"/> 実施する予定	<input type="checkbox"/> 実施予定はない
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------