

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 調理場名	やめしりつみなみちゅうがっこう 八女市立南中学校	献立対象	中学生
--------------	-----------------------------	------	-----

※ブルダウ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	コーンごはん、鮭ときのこのバターしょうゆ焼き、ゴーヤ入りツナサラダ、和風ミネストローネ、フルーツ牛乳寒、牛乳
-----	--

↓材料について県産品に◎、当該市郡内産品に○ (ブルダウ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
コーンごはん	◎	米 しらす干し コーンカネル ○ 小松菜 白ごま 塩 水	85 5 30 25 1.5 0.3 120	(コーンごはん) ①米を洗米後、しらす干し、コーン、塩を 定量の水で炊く ②3mmに刻んだ小松菜を炒める ③煎った白ごま、①②を混ぜ合わせる	・小松菜、白ごまはそ れぞれ温度を測る ・炊き上がったら温度 を測る ・混ぜ合わせた後、 温度測定する
鮭としめじの バターしょうゆ 焼き	◎	鮭 塩 こしょう ◎ しめじ ◎ えのき 赤ピーマン 黄ピーマン バター 濃口しょうゆ みりん 酒	70 0.1 0.01 10 10 20 20 2.0 1.0 0.5 0.5	(鮭ときのこのバターしょうゆ焼き) ①鮭は塩、こしょうで下味をつける ②鮭を鉄板に並べて焼く ③しめじ、えのきを調味料で炒め、下茹で した赤黄ピーマンを合わせる ④食缶に並べた鮭の上に③をかけて配 缶する	・鮭は専用容器に入 れ、専用エプロン・手 袋をして下味をつけ る ・鮭を鉄板に並べる ときは、専用エプロ ン・手袋して扱う  ・焼いた鮭、具は、そ れぞれ温度を3点確 認し1分加熱する
ゴーヤ入り ツナサラダ	○	にがうり ○ 紫玉ねぎ ツナ ◎ ひじき(乾) サラダ油 酢 濃口しょうゆ 砂糖 塩 こしょう	50 7 8 2 2.0 3.0 1.2 0.8 0.1 0.01	(ゴーヤ入りツナサラダ) ①ひじきは水で戻す、にがうりは3mm幅で 切り水にさらす、紫玉ねぎは2mmスライス して水にさらす ②①の食材をそれぞれ茹でて冷却する ③ドレッシングを作る ④②、③、ツナを混ぜ合わせる	・ひじきと野菜は、そ れぞれ茹でたとき、 冷却後に温度確認 する ・できあがりの温度 確認する ・配缶後、和え物冷 蔵庫で冷蔵保管する
和風ミネストローネ	◎	ウインナー じゃがいも かぼちゃ ◎ 玉ねぎ 人参 ○ キャベツ ○ 干しいたけ レンズ豆 パセリ トマト角切り ケチャップ ○ みそ 砂糖 コンソメ こしょう 水	10 10 10 30 15 35 1.0 15 0.3 30 7 3 0.5 0.5 0.02 130	(和風ミネストローネ) ①ウインナーは5mm幅、野菜、戻したい たけは角切りにしておく、パセリは刻んで 水にさらす ②お湯を沸かし、人参、しいたけ、キャベ ツを入れて煮る ③人参が煮えたらじゃがいも、かぼちゃ を加えて煮る ④ウインナー、トマト角切り、レンズ豆を 加えて煮る ⑤お湯で溶いたみそと、調味料で味をと とのえてパセリを入れて仕上げる	・ウインナーは、切っ た後は専用容器にい 入れ冷蔵庫で保管を しておく ・みそは、計量後は 調味するまで冷蔵庫 で保管しておく  ・できあがりの温度 確認後、1分加熱し て火を消す
フルーツ牛乳寒	◎	キウイフルーツ みかん缶 牛乳 砂糖 寒天 水	10 10 60 4 2 20	(フルーツ牛乳寒) ①キウイフルーツは皮を剥いて3mm厚角 切りする ②みかんは缶詰を開け、シロップをきる ③水と寒天を火にかけ、寒天が溶けたら 沸騰する前に牛乳、砂糖を入れよく混ぜ て温度を測る ④③の粗熱が取れたらカップに流し入 れ、キウイとみかんを乗せて冷ます	・果物は、専用の器 具・食缶を使用し、冷 蔵庫で保管しておく  ・カップに入れた後は 清潔冷蔵庫に入れ、 冷やし固める ・固まった後も温度 確認をする
牛乳	◎	牛乳	206		・納品されたらケース を入れ替えて冷蔵庫 で保管する

■ 献立について

No.2

献立のねらい	栄養バランスが見た目でもわかる食事
ねらいを達成するための献立の工夫点	・見た目で「赤」「白」「黄色」「緑」「黒」の5色に分類した食材をバランスよく入れたことで、子ども達に分かりやすく栄養バランスを伝えることができました。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	・全体的に、夏が旬の野菜を取り入れた献立で、子どもが苦手なゴーヤは、ツナと和えて食べやすい味付けにしました。 ・スープは、地元の野菜をたっぷり入れ、ミネストローネにみそをいれることでトマトの酸味とみそのまろやかさで、食べやすい味付けにしました。

■ 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	853 kcal	カルシウム	450 mg	ビタミンB1	0.68 mg
たんぱく質(エネルギー比率)	19.4 %	マグネシウム	156 mg	ビタミンB2	0.78 mg
脂質(エネルギー比率)	24.2 %	鉄	4.8 mg	ビタミンC	183 mg
食塩相当量	2.4 g	ビタミンA	407 μgRAE	食物繊維	12.1 g
				亜鉛	3.5 mg

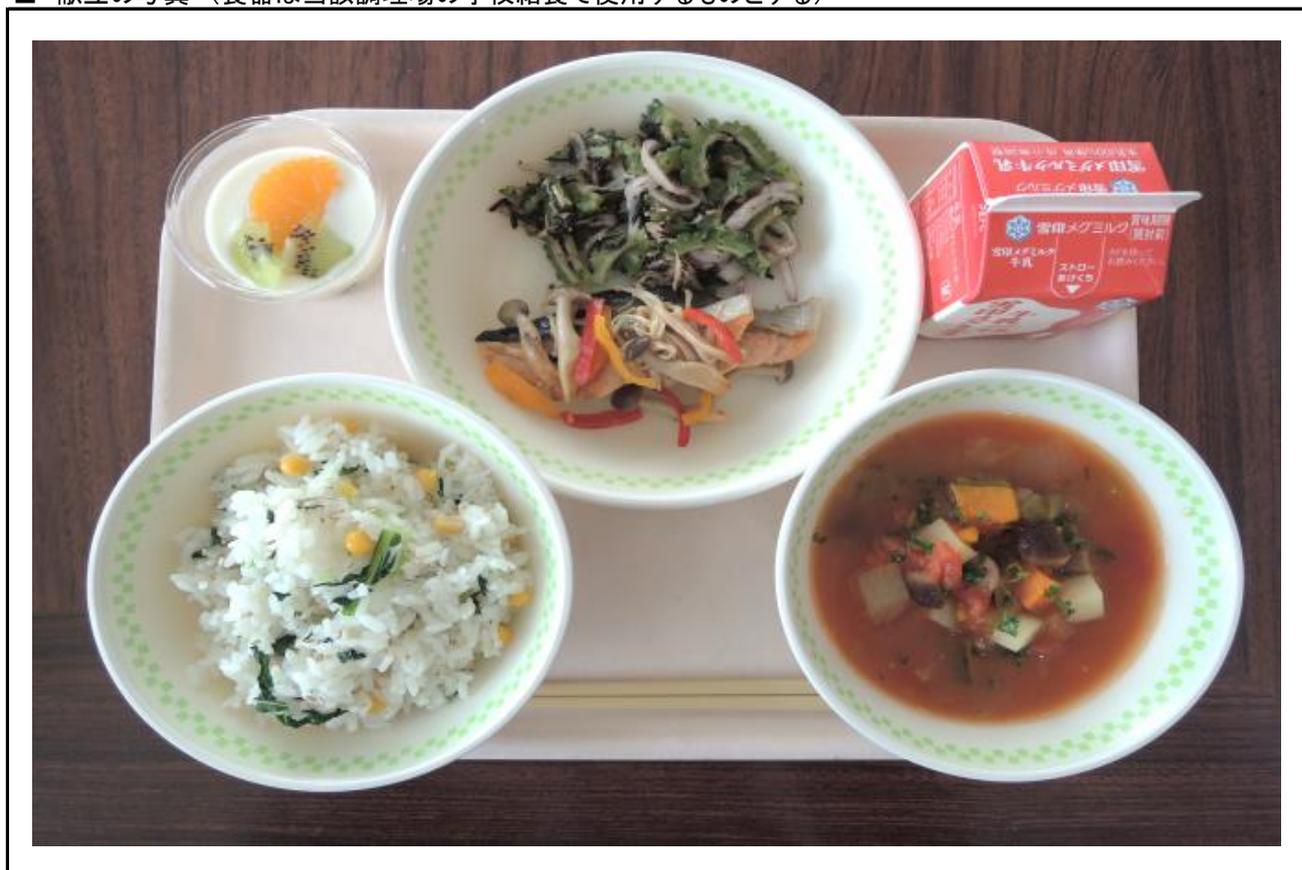
■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

35.3	%
------	---

■ 一食当たり費用

329.15	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