

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	ちくごしりつちくごきたしょうがっこう	献立対象	小学生(8~9歳)
調理場名	筑後市立筑後北小学校		

※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	<p style="text-align: center;">なないろ</p> パクパク小松菜ご飯、七色野菜と鶏肉の黒酢炒め、 ちっごのたっぷり野菜スープ、あまおうソースをのせたミルクもち、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
パクパク小松菜ご飯	○	米	70	<b>パクパク小松菜ご飯</b> ①小松菜、ベーコンは1cm幅に切る。 ②ごま油でベーコン、小松菜を炒める。 ③塩、しょうゆ、白ごまを入れる。 ④ご飯に混ぜ込む。	・ベーコンは専用容器に入れ冷蔵保管。  ・具の中心温度確認。手袋・エプロンを着用し、二次汚染に注意して混ぜ込む。
	○	強化米			
	○	小松菜	12		
		ベーコン	5		
		白ごま	1		
		ごま油	0.5		
		塩	0.3		
		濃口しょうゆ	0.5		
七色野菜と鶏肉の黒酢炒め		鶏胸肉(一口大)	25	<b>七色野菜と鶏肉の黒酢炒め</b> ①さつまいも、人参は1cmいちよう切り。エリンギ、なす、パプリカは短冊切り。れんこんは5mmいちよう切り。アスパラガスは2cmの長さに切る。 ②さつまいも、パプリカ、エリンギ、なすは揚げる。 ③アスパラガス、人参、れんこんは下ゆでする。 ④鶏胸肉は塩こしょうで下味をつけでんぷんをまぶして揚げる。 ⑤黒酢・しょうゆ、三温糖を煮立たせ②③④の材料をすべて入れ、軽く炒めながら同量の水で溶いたでんぷんでとろみをつける。 ⑥最後にごま油で風味をつける。	・鶏肉は専用容器に入れてでんぷんをつけるまで冷蔵保管。  ・中心温度確認。  ・中心温度確認。  ・中心温度確認。
		塩	0.1		
		こしょう	0.01		
		でんぷん	3		
	○	にんじん	15		
	○	なす	10		
	◎	れんこん	10		
	◎	パプリカ(黄)	10		
	◎	エリンギ	10		
	○	さつまいも	20		
	○	アスパラガス	13		
		黒酢	10		
	濃口しょうゆ	4.5			
	三温糖	4			
	ごま油	0.5			
	でんぷん	0.6			
	揚げ油	3			
ちっごのたっぷり野菜スープ	○	にんにく	1	<b>ちっごのたっぷり野菜スープ</b> ①にんにく、セロリはみじん切り、キャベツは1cm幅、玉ねぎは5mmスライス、ねぎはせん切りにする。冬瓜は1cm角切りにする。ウインナーは5mm幅に切る。 ②ごま油で、にんにく、長ネギをしっかりと炒め水を入れる。キャベツ、玉ねぎ、冬瓜セロリを加え、煮えたら調味しウインナーを入れる。 ③同量の水で溶いたでんぷんでとろみをつけ溶き卵を流し入れる。 ④白すりごまを振って仕上げる。	・ウインナーは専用容器に入れて冷蔵保管。  ・卵は専用容器に入れ、割卵するまで冷蔵保管する。下処理の最後に割卵し、冷蔵保管。調理する直前に攪拌し、入れる。
	○	セロリ	4		
	○	キャベツ	8.5		
	○	玉ねぎ	15		
	○	冬瓜	15		
	○	にんじん	7		
	○	ねぎ	5		
	○	ウインナー	5		
	◎	卵	15		
		淡口しょうゆ	1		
		でんぷん	0.4		
		塩	0.7		
		こしょう	0.03		
		ごま油	0.5		
	白すりごま	1			
	水	120			
あまおうソースをのせたミルクもち	◎	普通牛乳	30	<b>あまおうソースをのせたミルクもち</b> ①いちご、三温糖、水を入れ火にかけてソースを作る。仕上げにレモン汁を入れて冷蔵庫で冷やしておく。 ②牛乳、水、三温糖、でんぷんを混ぜ火にかける。トロツとしてくるので、しばらく練る。型に入れ冷蔵庫で冷やしておく。 ③②に①のソースをかける。	・いちごはヘタをとってから洗浄する。 ・ソースの中心温度を確認し、冷却する。 ・ミルクもちの中心温度を確認し、冷却する。 ・提供時間まで冷蔵保存し、ソースをかけて提供する。
		水	10		
		でんぷん	3		
		三温糖	2.5		
	○	いちご(あまおう)	10		
	◎	レモン果汁	1		
		三温糖	5		
	水	7			
牛乳	◎	牛乳	206		

■ 献立について

No.2

献立のねらい	福岡県で栽培されている、色とりどりの野菜を思う存分味わおう。
ねらいを達成するための献立の工夫点	多くの種類の地場産野菜を使い、献立名にも『七色野菜』という言葉を使い「七色」とはなんだろう、と子どもたちに興味を持ってもらえるタイトル名にしました。子どもたちに、一皿の中の7種類の野菜を、ぜひ見つけてもらいたいです。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	赤・黄・緑色をカラフルに取り入れ、見た目でも「美味しそう」と思ってもらえるように、彩りよく作りました。油っぽくならないように黒酢を使い、サッパリと食べれるように工夫しました。デザートには「あまおう」を使ったソースをかけ、甘味と酸味のバランスを楽しめるようにしました。

■ 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	695 kcal	カルシウム	388 mg	ビタミンB1	0.56 mg
たんぱく質(エネルギー比率)	13.9 %	マグネシウム	84 mg	ビタミンB2	0.59 mg
脂質(エネルギー比率)	26.7 %	鉄	2.3 mg	ビタミンC	61 mg
食塩相当量	2.4 g	ビタミンA	316 μgRAE	食物繊維	3.9 g
				亜鉛	2.9 mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

60.0	%
------	---

■ 一食当たり費用

246.30	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