

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	ちくじょうちょうりつついきしょうがっこう	献立対象	小学生(8~9歳)
調理場名	築上町立築城小学校		

※プ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	ごはん、いわしのごま揚げ、五色和え、高野豆腐のかきたま汁、みかん、牛乳
-----	-------------------------------------

↓材料について県産品に◎、当該市郡内産品に○ (プ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
ごはん	○	米	70		
		強化米	0.15		
		水	105		
いわしのごま揚げ		いわし開き	45	いわしのごま揚げ ①酒、濃口しょうゆ、すりおろした生姜を合わせ、いわしに下味をつける。 ②ごまと薄力粉を混ぜ合わせ、いわしの表面にまぶし、油で揚げる。	・魚に下味をつけるときは、使い捨て手袋をつけ、専用の容器で行う。 ・薄力粉をつけるまで、いわしを冷蔵庫に保管する。
		酒	1.5		
		濃口しょうゆ	2.2		
		生姜	1.2		
		白いりごま	2		
	◎	薄力粉	5		
	揚げ油	3			
五色和え	○	小松菜	15	五色和え ①野菜やしめじを洗浄し、小松菜は2cm幅、にんじんは千切り、しめじはほぐす。 ②小松菜、もやし、にんじん、しめじをそれぞれゆでて水冷する。 ③水気をよくきった②とコーンを合わせ、濃口しょうゆ、酢で和え、かつお糸削りを加えてさらに混ぜ合わせる。	・小松菜は根を落として洗浄する。 ・冷却後は冷蔵庫で保管する。 ・和えるときは、手洗いをし、器具を使って和える。
	◎	もやし	30		
		にんじん	7		
	◎	しめじ	12		
		コーン(缶)	15		
		かつお糸削り	1.8		
		濃口しょうゆ	4		
		酢	2		
高野豆腐のかきたま汁		高野豆腐	3	高野豆腐のかきたま汁 ①きくらげは水でもどしておく。 ②にんじんはいちょう切り、玉ねぎときくらげはうす切り、ねぎは小口切りにする。 ③昆布とかつお節でとった出汁に、にんじん、玉ねぎ、きくらげを入れ煮る。 ④しょうゆと塩で味をととのえ、高野豆腐を入れる。 ⑤水ときでん粉、溶き卵を加え、ねぎを入れる。	・使用直前に割卵する。その際には、卵専用の入れ物を使用し、鮮度等を確認してから攪拌する。 ・卵を扱った後は手洗いをする。
	○	卵	13		
		にんじん	8		
	◎	玉ねぎ	25		
	○	きくらげ(乾)	1		
	◎	ねぎ	3		
		濃口しょうゆ	1.2		
		うす口しょうゆ	2.6		
		塩	0.2		
		だし昆布	1.3		
		かつお節	2.5		
		でん粉	0.9		
		水	150		
みかん	◎	みかん	35	①横半分に分ける。	・みかんを一番初めに洗浄する。キッチンペーパーで水気をふいた後、専用の包丁を使って半分に切る。
牛乳	◎	牛乳	206		

■ 献立について

No.2

献立のねらい	地域や県産の食材を多く使い、不足しがちな栄養素を多く含む食品を使用した、栄養バランスの良い和食の献立
ねらいを達成するための献立の工夫点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域でとれた食材として、卵やきくらげを汁物の具材にした。</li> <li>・不足しがちなカルシウムや鉄の栄養をとるために、いわしや高野豆腐、小松菜を献立に取り入れた。</li> <li>・昆布とかつお節で出汁をとり、薄味でもおいしく食べられるように工夫した。</li> </ul>
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしを調味料につけ、ごまをまぶすことで香ばしくする。食感も良くなる程度に揚げる。</li> <li>・和え物は五色の食材を使い、彩りよくしている。</li> <li>・卵をふわふわの食感にするために、少しずつ卵液を流し入れる。</li> </ul>

■ 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	634	kcal	カルシウム	366	mg	ビタミンB1	0.44	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	17.6	%	マグネシウム	90	mg	ビタミンB2	0.68	mg
脂質(エネルギー比率)	27.4	%	鉄	3.6	mg	ビタミンC	25	mg
食塩相当量	2.2	g	ビタミンA	284	μgRAE	食物繊維	4.2	g
						亜鉛	3.4	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

52.4	%
------	---

■ 一食当たり費用

246.49	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