

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	ちくしのしがっこうきゅうしよくきょうどうちようりじょう 筑紫野市学校給食共同調理場	献立対象	小学生(8～9歳)
--------------	--	------	-----------

※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	ごはん、豚肉と水菜の炒め物、 はんぺんのサラダ、 根菜みそ汁、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
ごはん	○	強化米入り精白米	75.2		
豚肉と水菜の炒め物	◎	豚肉(もも薄切り)	30	①水菜は3cm、玉ねぎはスライス、パプリカは細切り、ミニトマト1/2カット、赤唐辛子は輪切り、にんにくはみじん切り。 ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと赤唐辛子を香り立つまで炒め、豚肉を炒める。 ③肉に火が通ったら玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら残りの野菜を炒めて調味料で味付けして仕上げる。	豚肉は使い捨て手袋を使用して取り扱う。専用の容器に入れ冷蔵庫に保管する。 取り扱い後、手洗い、消毒をする。 出来上がり後、中心温度計で温度をはかる。
	○	水菜	20		
	○	玉ねぎ	15		
		パプリカ(黄)	5		
	○	ミニトマト	10		
	○	にんにく	0.5		
	○	赤唐辛子	0.01		
		オリーブオイル	1.5		
		塩	0.14		
		白胡椒	0.02		
はんぺんのサラダ		はんぺん	10	①はんぺんは1cm幅の短冊、アボガド・パプリカは1cm角、パセリはみじん切りにする。 ②お湯を沸かし①とコーン・枝豆をボイル、冷却する。 ③調味料を合わせドレッシングを作り②と混ぜ合わせ仕上げる。	ボイル後は手を洗い、手袋を使用して取り扱う。 ドレッシングを作る時も手洗い後、手袋を使用する。 出来上がり後、中心温度計で温度をはかる。
		アボガド	20		
		コーン	5		
		パプリカ(赤)	5		
	○	パセリ	0.5		
		レモン汁	1.5		
		オリーブオイル	1.5		
		塩	0.3		
		粗挽き胡椒	0.02		
		酢	1.5		
	○	むき枝豆	5		
根菜みそ汁	○	さつまいも	20	①さつまいもは1.5cm角、ごぼうは3mmの輪切り、人参はいちょう切り、小松菜は2cmスライス、えのきは石づきを取って半分にする。 ②昆布と鰹節で出しを取り、①の材料を入れ、火が通ったら豆乳を入れ、味噌を溶かし、バターを入れて仕上げる。	出来上がり後、中心温度計で温度をはかる。
	○	ごぼう	10		
	○	人参	10		
	◎	えのき	5		
	○	小松菜	10		
		昆布	1		
		鰹節	1		
	○	豆乳	30		
		水	80		
		バター	1		
	○	合わせ味噌 (地域の大豆使用)	8		
牛乳	○	牛乳	206		

■ 献立について

No.2

献立のねらい	給食には地元の食材が多く使われていることに気付かせる。
ねらいを達成するための献立の工夫点	味付けや調理方法を工夫して、筑紫野市の旬の食材をたくさんとり入れられるようにした。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	実際に料理コンクールで調理したことで、給食により取り入れやすいように、食材や切り方を工夫した。

■ 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	664	kcal	カルシウム	339	mg	ビタミンB1	0.82	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	14.6	%	マグネシウム	100	mg	ビタミンB2	0.58	mg
脂質(エネルギー比率)	29.8	%	鉄	3.0	mg	ビタミンC	50	mg
食塩相当量	1.8	g	ビタミンA	226	μgRAE	食物繊維	7.7	g
						亜鉛	3.2	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

66.7	%
------	---

■ 一食当たり費用

274.92	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