

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	おおかわしりつ どうかいじましようがっこう	献立対象	小学生(8~9歳)
調理場名	大川市立道海島小学校		

※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、アスパラガス入り魚のコロッケ、 小松菜と赤パプリカの酢の物、根菜と甘酒入り味噌汁、 あまおうゼリー、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	73		
		強化米	0.2		
	◎	丸麦	7		
アスパラガス入り魚のコロッケ		白身魚すり身	25	アスパラガス入り魚のコロッケ ①木綿豆腐はゆでて水切りしておく。 ひじきも水で戻し、ゆでておく。えのき、 玉ねぎ、人参、南瓜はせん切りにし、 アスパラガスは輪切りする。 ②①とすり身、でんぷん、パン粉、調味料 を混ぜ合わせ俵型にして、焦げないよう に揚げる。	・白身魚すり身は、 専用の容器に入れ 使い捨て手袋を する。
	○	木綿豆腐	8		
		芽ひじき	0.3		
	○	えのき	5		
	◎	玉ねぎ	10		
	◎	人参	5		
	○	南瓜	8		
	○	アスパラガス	7		
		でんぷん	3		
		パン粉	2		
小松菜と赤パプリカの酢の物	◎	小松菜	15	小松菜と赤パプリカの酢の物 ①小松菜は2cm長さに切り、赤パプリカ はせん切りにする。小松菜、赤アプリカ、 コーン、もやし、かにかまぼこはそれぞれ ゆでる。 ②合わせ酢で①を混ぜ合わせる。	・もやしは汚染度が 高いので最後に 洗う。 ・かにかまぼこは 専用の容器に入れ 野菜のゆで作業後 にゆでる。使い捨て 手袋を使う。
	◎	赤パプリカ	5		
		もやし	12		
		冷凍コーン	5		
		かにかまぼこ(フレーク)	5		
		すりごま	1		
		酢	1		
		砂糖	1		
		淡口しょうゆ	0.5		
根菜と甘酒入り味噌汁	◎	ごぼう	7	根菜と甘酒入り味噌汁 ①ごぼうはさがきして水につけ、アクを とる。れんこん、人参はいちょう切りに する。まいたけは小房に分ける。小ねぎ は小口切りにする。生しいたけはみじん 切りにする。 ②生しいたけと鶏ミンチと調味料をこね 合わせる。 ③だしの中にごぼう、れんこん、人参、 まいたけを入れ、やわらかくなったら②を だんごにして入れる。 ④最後に味噌と甘酒で味をととのえて 小ねぎを入れる。	・ごぼう、れんこんは 泥物なので、使い 捨て手袋を使って 最後に下処理する。 ・鶏ミンチは専用の 容器に入れ、使い 捨て手袋を使って 作業する。
	○	れんこん	10		
	◎	人参	5		
	○	まいたけ	5		
	○	小ねぎ	1		
	○	鶏ミンチ	15		
	○	生しいたけ	3		
		酒	0.5		
		淡口しょうゆ	0.3		
		でんぷん	1		
		昆布	1		
		煮干し	3		
		花かつお	0.3		
	○	味噌	10		
○	甘酒	3			
あまおうゼリー		ゼリーの素	10	あまおうゼリー ①分量の水でゼリーの素を煮とかし、 ヨーグルトを加えコロコロに切ったいちご を半分加え、冷やし固める。 ②残りのいちごは上に盛り付ける。	・いちごは最初に 洗って切っておく。 使い捨て手袋を 使用する。
		水	40		
		ヨーグルト	15		
	○	あまおう	20		
牛乳	◎	牛乳	206		

献立のねらい	和食を基本に子どもが苦手とする食材をおいしく食べやすくする。
ねらいを達成するための献立の工夫点	子どもが苦手な食材の魚、ひじき、南瓜等を食べやすいようにする。魚はすり身、野菜はせん切りにして、調理時間を短くして色鮮やかになるよう工夫した。免疫力アップも考えて発酵食品のヨーグルト、甘酒、味噌を使用した。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	魚のすり身は焦げやすいので、材料は早く火が通るように細かいせん切りにする。酢の物は彩り・食感を楽しめるように、それぞれの食材のゆで時間に気をつけた。味噌汁は昆布、煮干し、花かつおの3種類の和だしを使用する。

■ 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	692	kcal	カルシウム	340	mg	ビタミンB1	0.56	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	14.5	%	マグネシウム	89	mg	ビタミンB2	0.55	mg
脂質(エネルギー比率)	26.9	%	鉄	2.6	mg	ビタミンC	40	mg
食塩相当量	1.8	g	ビタミンA	197	μgRAE	食物繊維	5	g
						亜鉛	2.7	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

56.3	%
------	---

■ 一食当たり費用

238.58	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 checked="" type="checkbox"/> 実施する予定	<input type="checkbox"/> 実施予定はない
---------------------------------	---------------------------------	--	----------------------------------