

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 | うきはしりつうきはちゆうがっこう | 献立対象 | 中学生 |
| 調理場名 | うきは市立浮羽中学校       |      |     |

※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、鯖の柿照り焼き、ごまヨーグルト和え、ひじきのみそ汁、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   |
|-----------|----|---------|---------|--|---|
| 麦ごはん      | ○  | 無洗米     | 88      |  |   |
|           | ◎  | 白麦      | 10      |  |   |
|           |    | 強化米     | 0.25    |  |   |
| 鯖の柿照り焼き   |    | 鯖切身     | 60      | 鯖の柿照り焼き  | ・魚専用の容器に入れ、冷蔵庫で保管する。<br>・専用エプロン、手袋の着用。<br><br>・冷却後の温度管理 |
|           |    | 料理酒     | 0.8     | ①鯖は料理酒をまぶしておく。   |   |
|           | ○  | 柿ピューレ   | 10      | ②すりおろしたしょうが、柿ピューレ、調味料を混ぜ合わせ、並べた鯖にかけて、スチコンで焼く。          |   |
|           |    | しょうが    | 1       |  |   |
|           |    | 酒みりん    | 0.8     |  |   |
|           |    | 濃口しょう油  | 3       |  |   |
|           |    | 水       | 10      |  |   |
| ごまヨーグルト和え | ○  | (乾)大豆   | 10      | ごまヨーグルト和え  |   |
|           | ○  | キャベツ    | 20      | ①大豆はゆでておく。   |   |
|           | ◎  | 水菜      | 10      | ②キャベツは短冊切り、水菜は2cm長さ                                    |   |
|           | ○  | 人参      | 10      | に、人参・きくらげはせん切りに、れんこんはいちょうに切り、スチコンで温度を上げ、ゆでた大豆とともに冷却する。 |   |
|           | ○  | れんこん    | 10      |  |   |
|           | ○  | 生きくらげ   | 3       | ③②を混ぜ合わせ、ごま・ヨーグルト・調味料を加えて和える。                          |   |
|           |    | いりごま(白) | 4       |  |   |
|           |    | ヨーグルト   | 20      |  |   |
|           |    | 濃口しょう油  | 3       |  |   |
| ひじきのみそ汁   |    | 三温糖     | 1.5     | ひじきのみそ汁  |   |
|           |    | 芽ひじき    | 1       | ①ひじきはもどしておく。   |   |
|           | ○  | 厚揚げ     | 20      | ②厚揚げは2cm角に、じゃがいも・人参はいちょう切りにする。小松菜は2cm長さに切り、下ゆでしておく。    |   |
|           | ○  | じゃがいも   | 10      |  |   |
|           | ○  | 人参      | 10      |  |   |
|           | ○  | 小松菜     | 15      |  |   |
|           |    | いりこ(だし) | 2       | ③だし汁に具材を入れて、火が通ったらみそを溶き入れ、最後に小松菜を入れて仕上げる。              |   |
|           | ○  | 麦みそ     | 12      |  |   |
|           |    | 水       | 110     |  |   |
| 牛乳        | ◎  | 牛乳      | 206     |  |   |

■ 献立について

No.2

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 献立のねらい                | 地場産物をたくさん使った献立です。生徒たちには、地元で作られている食材について知り、改めて地元の良さを感じてほしいと思います。また、成長期に必要な栄養素とそれらを多く含む食材についても紹介したいと考えています。    |
| ねらいを達成するための献立の工夫点     | 和食の基本であるごはん・みそ汁・魚料理・和え物の献立にし、主菜、副菜、汁もののどれにも地場産物をたくさん使用しました。また、乳製品・魚・大豆・大豆製品・ひじきなど生徒たちに積極的に食べてもらいたい食材を使用しました。 |
| 調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等) | 和え物は、大豆・れんこんの歯ごたえと、きくらげの食感が楽しめるようにしました。ひじきのみそ汁には、人参・小松菜を入れ、色どりを良くしました。                                       |

■ 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          | 825  | kcal | カルシウム  | 455 | mg    | ビタミンB1 | 0.76 | mg |
| たんぱく質(エネルギー比率) | 17.2 | %    | マグネシウム | 143 | mg    | ビタミンB2 | 0.72 | mg |
| 脂質(エネルギー比率)    | 28.5 | %    | 鉄      | 4.5 | mg    | ビタミンC  | 38   | mg |
| 食塩相当量          | 2.5  | g    | ビタミンA  | 304 | μgRAE | 食物繊維   | 8.3  | g  |
|                |      |      |        |     |       | 亜鉛     | 4.1  | mg |

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

|      |   |
|------|---|
| 70.0 | % |
|------|---|

■ 一食当たり費用

|        |            |
|--------|------------|
| 281.52 | 円<br>(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