

令和4年度 学校給食料理コンクール応募用紙

No. 1

|      |                     |      |           |
|------|---------------------|------|-----------|
| ふりがな | いとだまちがっこうきゅうしょくセンター | 献立対象 | 小学生(8～9歳) |
| 調理場名 | 糸田町学校給食センター         |      |           |

※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 | ご飯 鶏肉と野菜のカレー炒め 小松菜のくるみチーズ和え<br>さつま芋の豆乳みそ汁 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                                                                        |
|----------------------|----|---------------|---------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ご飯                   | ○  | 米             | 75      |                                                               |                                                                                  |
|                      |    | 強化米           | 0.23    |                                                               |                                                                                  |
| 鶏肉と野菜の<br>カレー炒め      |    | 鶏もも肉(一口大)     | 40      | 鶏肉と野菜のカレー炒め                                                   | ・鶏肉は専用の容器<br>に入れ、専用エプロ<br>ン、使い捨て手袋を<br>着用し下味、でん粉<br>をつける。使用直前<br>まで冷蔵庫で保管<br>する。 |
|                      |    | おろし生姜         | 1       | ①赤パプリカは乱切り、なすは半月切り、<br>蓮根はいちょう切り。                             |                                                                                  |
|                      |    | おろしにんにく       | 0.5     | ②豚肉に生姜、にんにく、酒、塩で下味<br>をつけ、でん粉をまぶす。                            |                                                                                  |
|                      |    | 料理酒           | 1       | ③フライパンに油を熱し、②の鶏肉を<br>炒める。                                     |                                                                                  |
|                      |    | 塩             | 0.1     | ④なすと蓮根を加え炒める。                                                 |                                                                                  |
|                      |    | でん粉           | 4       | ⑤赤パプリカを加え、炒める。                                                |                                                                                  |
|                      | ◎  | 赤パプリカ         | 8       | ⑥調味料をあわせておく。                                                  |                                                                                  |
|                      | ◎  | なす            | 15      | ⑦⑤に⑥を加え、仕上げる。                                                 |                                                                                  |
|                      | ○  | 蓮根            | 15      |                                                               |                                                                                  |
|                      |    | サラダ油          | 1.5     |                                                               |                                                                                  |
|                      |    | 料理酒           | 1       |                                                               |                                                                                  |
|                      |    | 三温糖           | 0.5     |                                                               |                                                                                  |
|                      |    | みりん           | 1       |                                                               |                                                                                  |
|                      |    | 濃口醤油          | 0.8     |                                                               |                                                                                  |
|                      |    | カレー粉          | 0.05    |                                                               |                                                                                  |
|                      |    | トマトケチャップ      | 4       |                                                               |                                                                                  |
| 小松菜の<br>くるみチーズ<br>和え | ○  | 小松菜           | 40      | 小松菜のくるみチーズ和え                                                  | ・水冷後の小松菜は<br>器具を使って脱水<br>する。                                                     |
|                      | ○  | 人参            | 6       | ①小松菜は2cm、人参はせん切り。                                             | ・調理後は、配膳<br>まで冷蔵庫で保管<br>する。                                                      |
|                      |    | くるみ 八つ割       | 4       | ②くるみはカリツとなるまでから煎りし、<br>冷却する。                                  |                                                                                  |
|                      |    | クッキングチーズ 4mm角 | 5       | ③小松菜、人参は茹でて、冷却する                                              |                                                                                  |
|                      |    | 三温糖           | 1       | ④②、③、チーズを調味料で和える。                                             |                                                                                  |
|                      |    | 濃口醤油          | 1.5     |                                                               |                                                                                  |
| さつま芋の<br>豆乳みそ汁       | ○  | さつま芋          | 35      | さつまいもの豆乳みそ汁                                                   | ・さつま芋は皮ごと<br>使用するため、丁<br>寧に洗浄する。                                                 |
|                      | ◎  | 玉葱            | 10      | ①いりこでだしをとる。                                                   |                                                                                  |
|                      | ◎  | しめじ           | 10      | ②さつま芋はいちょう切り、玉葱はうす<br>切り、葱は小口切り、しめじはほぐして<br>おく。油揚げは短冊切りし、油ぬき。 |                                                                                  |
|                      | ○  | 油揚げ           | 2.5     | ③①にさつま芋、玉葱、しめじ、油揚げ<br>を加え煮る。                                  |                                                                                  |
|                      | ◎  | ねぎ            | 4       | ④③に火が通ったら、豆乳を加える。                                             |                                                                                  |
|                      |    | 無調整豆乳         | 40      | ⑤みそを溶き、④に加える。                                                 |                                                                                  |
|                      | ○  | 米みそ           | 10      | ⑥葱を加える。                                                       |                                                                                  |
|                      |    | いりこ           | 3       |                                                               |                                                                                  |
|                      |    | 水             | 100     |                                                               |                                                                                  |
| 牛乳                   | ◎  | 牛乳            | 206     |                                                               |                                                                                  |

【備考】

- ・くるみは八つ割を使用します。 ・チーズは4mm角のものを使用します。
- ・いりこだしは、蒸発分を考慮し、1.5倍の水にいいりこをつけて、持参します。

■ 献立について

No.2

|                       |                                                                                                      |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立のねらい                | 地元で作られている野菜や、福岡県で作られている食材を取り入れることで地域の産物、地域の農業について親しんでもらいたい。また、健康に良い食事や献立づくりについて伝えたい。                 |
| ねらいを達成するための献立の工夫点     | ・糸田町でつくられた小松菜と蓮根、米みそを使用し、その他の野菜もできるだけ田川郡で作られている食材を使用しました。<br>・だしをしっかりとりことや、香辛料や香味野菜を使うことで、塩分をおさえました。 |
| 調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等) | ・主菜の鶏肉に下味をつけ、でん粉をまぶすことで、味がからむようにしました。<br>・食感をよくするため、副菜にくるみを入れました。<br>・5色の食材を取り入れ、彩りをよくしました。          |

■ 一食当たりの栄養価 ※栄養価計算は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を使用する。

|                |      |      |        |     |       |        |      |    |
|----------------|------|------|--------|-----|-------|--------|------|----|
| エネルギー          | 679  | kcal | カルシウム  | 389 | mg    | ビタミンB1 | 0.61 | mg |
| たんぱく質(エネルギー比率) | 14   | %    | マグネシウム | 101 | mg    | ビタミンB2 | 0.55 | mg |
| 脂質(エネルギー比率)    | 28.6 | %    | 鉄      | 3.2 | mg    | ビタミンC  | 56   | mg |
| 食塩相当量          | 2    | g    | ビタミンA  | 272 | μgRAE | 食物繊維   | 4.5  | 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)

|       |   |
|-------|---|
| 68.42 | % |
|-------|---|

■ 一食当たり費用

|        |            |
|--------|------------|
| 255.54 | 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