

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	みずまきまちゅうがっこうきゅうしょくセンター	献立対象	中学生
調理場名	水巻町中学校給食センター		

※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	麦ごはん、いわしのカレーバーグ（ホワイトガーリックソース）、彩りサラダ、パワーアップ豚汁、柿、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	87	【麦ごはん】	
	◎	押麦	8	① 米、麦を洗い、浸水後炊く。	
いわしのカレーバーグ (ホワイトガーリックソース)		いわしすり身(加工品)	60	【いわしのカレーバーグ(ホワイトガーリックソース)】	
	◎	木綿豆腐	15	① ひじきを水でもどす。	野菜は流水で洗う。
		ひじき(乾燥)	1.5	② 玉ねぎ、生姜、にんにく、大豆をみじん切りする。	中心温度75℃以上を確認する。
		生姜	2	③ ソース用のにんにくをオリーブ油で炒める。	
	◎	蒸し大豆	5	④ 粗熱をとったら、ヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせる。	いわしすり身は専用容器に入れて、冷蔵庫で保管しておく。
		玉ねぎ	5	⑤ カレーバーグの材料を混ぜ合わせる。	
		料理酒	0.5	⑥ 200℃17分で焼く。	中心温度75℃以上を確認する。
		カレー粉	1	⑦ ⑥を皿に盛りつけ、ソースをかける。	
		塩	0.2		
		洋こしょう	0.02		
		でん粉	3		
		プレーンヨーグルト	8		
		マヨネーズ	8		
		塩	0.1		
		洋こしょう	0.01		
	○	にんにく	4		
		オリーブ油	0.3		
彩りサラダ	◎	小松菜	20	【彩りサラダ】	野菜は流水で洗う。
	◎	キャベツ	15	① 小松菜3cm、キャベツ短冊切り、パプリカ細切りにする。	中心温度75℃以上を確認し、水冷して冷やす。
		赤パプリカ	8	② ①をそれぞれ茹でて、水冷し、水気を絞っておく。	
		スイートコーン(缶)	5	③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。	
		炒りアーモンド	5	④ ②と砕いたアーモンドとコーンを③のドレッシングで和える。	
		サラダ油	2		
		酢	2		
		レモン汁	0.5		
		三温糖	0.6		
		塩	0.2		
		洋こしょう	0.01		
パワーアップ豚汁		豚肉スライス	20	【パワーアップ豚汁】	
	○	にんにく	4	① いりこと水を火にかけ、だしをとる。	野菜は流水で洗う。
	◎	さつまいも	15	② さつまいも、人参はいちょう切り、しめじ、えのきは食べやすい長さに切る。ごぼうは斜めスライス、厚揚げはサイコロに切る。ほうれん草は3cmに切る。	
	◎	ぶなしめじ	7	③ 鍋にみじん切りにしたにんにくと豚肉を炒める。	豚肉は専用容器に入れて、冷蔵庫で保管しておく。
	◎	えのきたけ	7	④ だしを入れ、人参、ごぼう、厚揚げ、さつまいも、しめじ、えのきを煮る。	
	◎	人参	10	⑤ 味噌を加えて、味を調え、ほうれん草を入れる。	中心温度75℃以上を確認する。
	◎	ごぼう	8		
	◎	厚揚げ	20		
	○	ほうれん草	10		
		合わせ味噌	10		
		いりこ	3		
		水	200		
柿	◎	柿	38	【柿】	一番初めに洗う。手袋をつけて切る。
牛乳	◎	牛乳	206	① 洗って、皮をむいて1/4に切る。	

【備考】

いわしすり身は加工品を使用 豚汁のいりこだしは、だし汁を持ち込み
柿は当日、実物を使用(撮影時は写真)

■ 献立について

No.2

献立のねらい	彩り豊かな福岡県産の食材や、水巻町の特産品を学校給食に使用することを通して、旬の地場産物のよさに気づかせ、食への関心を高めさせる。
ねらいを達成するための献立の工夫点	・ 地場産物を全ての料理に必ず1品以上は使用するようにした。 ・ にんにくは水巻町特産の「でかにんにく」を使用した。 ・ 食欲を高める彩りになるように献立のできあがりのバランスをみて食材を使用した。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	・ いわしのにおいが苦手な生徒が多いので、生姜、カレー粉を使ってくさを消して、食感を出すために八つ割大豆を入れ、食べやすくした。 ・ 噛みごたえが感じられるように、小さく切りすぎず、食材のよさを生かした。 ・ 6つの彩り(赤・黄・緑・白・茶・黒)ができるように、野菜の茹で時間や材料の切り方を工夫した。

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

エネルギー	877	kcal	カルシウム	413	mg	ビタミンB1	0.47	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	15.5	%	マグネシウム	163	mg	ビタミンB2	0.78	mg
脂質(エネルギー比率)	33.1	%	鉄	4.7	mg	ビタミンC	67	mg
食塩相当量	2.3	g	ビタミンA	273	μgRAE	食物繊維	7.7	g
						亜鉛	4.9	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

51.6	%
------	---

■ 一食当たり費用

331.01	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