

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 調理場名	ぶぜんしりつはちやちゆうがっこう 豊前市立八屋中学校	献立対象	中学生
--------------	-------------------------------	------	-----

※プルダウニ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、ミルク入り肉じゃが、小松菜と切干大根のくるみ和え あかもくのすまし汁、牛乳
-----	---

↓材料について県産品に◎、当該市郡内産品に○ (プルダウニ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 丸麦	91 10		
ミルク入り肉じゃが	◎  ◎	豚ロース(うす切り) 酒 じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく 角天ぷら 枝豆むき身 油 砂糖 濃口しょうゆ 塩 牛乳	40 1.3 86 56 23 26 10 13 0.7 1.3 4.5 0.26 13	<b>ミルク入り肉じゃが</b> ①じゃが芋は1.5cm角切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんは5mm幅のいちよう切り、こんにゃくと天ぷらは角切りにする。 ②油を熱し、肉を炒め、酒を振りかける。 ③肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、こんにゃくを入れ、さっと炒める。 ④水と半量の調味料を入れ煮る。(あくをとる) ⑤人参が煮えたらじゃが芋と角天ぷら、残りの調味料を加え煮る。(じゃが芋は煮崩れしやすいので、ある程度煮えたら弱火にする) ⑥最後に牛乳と枝豆を入れて仕上げる。	・豚肉は肉専用容器に入れ、炒めるまでは冷蔵庫で保管する。 ・肉を扱うときは、専用エプロン、使い捨て手袋を着用する。
小松菜と切干大根のくるみ和え	◎	小松菜 切干大根 くるみ 濃口しょうゆ 砂糖 塩	45 3 3 3 2 0.1	<b>小松菜と切干大根のくるみ和え</b> ①切干大根を水で戻し、3~4cmに切る。小松菜は3cmに切る。 ②切干大根・小松菜を茹でて水冷し、水気を切る。 ③合わせ調味料と砕いたくるみを②に加え、和える。	・小松菜は根を落として洗浄する。 ・冷却後は冷蔵庫で保管する。 ・和えるときは、手洗いし、器具を使って和える。
あかもくのすまし汁	○ ◎ ◎ ◎	冷凍あかもく えのきたけ ちくわ 厚揚げ ねぎ 薄口しょうゆ 塩 だし昆布 かつお節	10 13 5 30 4.8 2 0.26 0.91 3.25	<b>あかもくのすまし汁</b> ①だし昆布、かつお節でだしをとる。 ②厚揚げは油抜きをする。 ③ちくわは輪切り、厚揚げは1.5cm角、えのきは石づきを取って半分に、ねぎは小口切りにする。 ④だし汁に、えのき、ちくわ、厚揚げを入れ煮る。 ⑤調味料を加え、解凍したあかもくとねぎを入れる。	・出来上がりは、中心温度75度以上を確認する。
牛乳	◎	牛乳	206		
【備考】					

■ 献立について

No.2

献立のねらい	成長期に必要なカルシウム、不足しがちな食物繊維がとれ、塩分を控えても美味しく食べられる献立にする。
ねらいを達成するための献立の工夫点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・洋食ではなく和食として牛乳やくるみを取り入れたり、小松菜や切干大根を取り入れることで、不足しがちなカルシウムや食物繊維が摂れるようにした。</li> <li>・地場産物のあかもくを使用した。</li> </ul>
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳を使った料理は、苦手な生徒もおり、また洋風な味付けになってしまわないよう、使用する量に気を付けた。</li> <li>・和え物は小松菜、切干大根、くるみの異なる食感が楽しめるような組み合わせにした。</li> </ul>

■ 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	800	kcal	カルシウム	472	mg	ビタミンB1	0.73	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	14.1	%	マグネシウム	133	mg	ビタミンB2	0.66	mg
脂質(エネルギー比率)	26.1	%	鉄	4.7	mg	ビタミンC	55	mg
食塩相当量	2.4	g	ビタミンA	371	μgRAE	食物繊維	14.7	g
						亜鉛	4.7	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

47.8	%
------	---

■ 一食当たり費用

312.90	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