

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	ちくしのしがっこうきゅうしょくきょうどうちようりじょう 筑紫野市学校給食共同調理場	献立対象	小学生(8～9歳)
--------------	--	------	-----------

※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	麦ご飯 彩り野菜のおかか炒め 牛乳	塩こうじのカリカリ唐揚げ さっぱり梅スープ
-----	-------------------------	--------------------------

↓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
麦ご飯	○	精白米	70		
		強化米	0.21		
	◎	押麦	7		
塩こうじのカリカリ唐揚げ	◎	鶏むね肉 (皮なし)	25	①鶏むね、もも肉は一口サイズに切り塩こうじで下味を付ける。(少し置く)	鶏肉は使い捨て手袋を使用して取り扱う
	◎	鶏もも肉 (皮なし)	25	②下味の付いた鶏肉にアーモンドとでん粉を付けて揚げる。	下味を付けて調理にかかるまで専用の容器にいれ冷蔵庫に保管する
		アーモンド (八割)	15		取扱い後、手洗い消毒をする
		でん粉	6		出来上がり後中心温度計で温度をはかる
		塩こうじ	2.5		
		揚げ油	4		
彩り野菜のおかか炒め	○	小松菜	30	①半分の量のごま油でしらすをカリカリになるまで煎る。	出来上がり後中心温度計で温度をはかる
		赤パプリカ	5	②小松菜は1.5cm、赤パプリカ	
		黄パプリカ	5	黄パプリカは角切りにする。	
		削り節	2	③残りのごま油で野菜を炒め火が通ったらしょうゆ、みりん、削り節で味を付ける。	
		しょうゆ	2		
		みりん	3	④①のしらすを入れて仕上げる	
		ごま油	1		
		しらす干し	3		
さっぱり梅スープ		鶏がらスープ	5	①根深ねぎは斜めスライス、かいわれ大根とえのきたけは半分は半分に切り、人参は千切り、豆腐は大きめのさいの目切り、カットわかめは水で戻す。	出来上がり後中心温度計で温度をはかる
	○	水	100		
	○	根深ねぎ	15		
	◎	木綿豆腐	25	②鍋に水と人参とえのきたけを入れひと煮立ちしたら鶏がらスープ、豆腐根深ねぎ、カットわかめ、梅肉を入れる。	
	◎	カットわかめ	0.8		
	◎	かいわれ大根	3		
		梅肉ペースト	3	もうひと煮立ちしたら火を止める。	
	○	人参	5		
	◎	えのきたけ	10		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】

■ 献立について

No.2

献立のねらい	定番の給食献立をアレンジすることで、地場産物が給食に多く使われていることに気づかせる。
ねらいを達成するための献立の工夫点	身近な筑紫野市や県の食材を多く利用し、家庭での食事としてもイメージしやすくなるように、定番の給食をアレンジして献立を作成した。また、料理コンクールを夏に開催したため、食欲の減退する夏に食べやすさを追求した献立にした。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	実際に料理コンクールで調理したことで、給食により取り入れやすいように、食材や切り方を工夫した。 塩こうじのかりかり唐揚げ・・・子どもの好きな食感に仕上げた。 さっぱり梅スープ・・・具沢山だけど食べやすくさっぱり味にした。 彩り野菜のおかか炒め・・・見た目で楽しい彩り豊かな炒め物にした。

■ 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	673	kcal	カルシウム	383	mg	ビタミンB1	0.55	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	17.2	%	マグネシウム	136	mg	ビタミンB2	0.67	mg
脂質(エネルギー比率)	32.5	%	鉄	3.1	mg	ビタミンC	37	mg
食塩相当量	2.1	g	ビタミンA	217	μgRAE	食物繊維	4.7	g
						亜鉛	3.8	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

52.4	%
------	---

■ 一食当たり費用

276.12	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