

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	うきはしりつよいいちゅうがっこう	献立対象	中学生
調理場名	うきは市立吉井中学校		

※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、サーモンと厚揚げのカラフル蒸し、うきは産小松菜ときくらげの和え物 錦糸卵入りすまし汁、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	84	①黄パプリカ・赤パプリカはせん切り、小ねぎは小口切りにする。厚揚げはサーモンに合わせて1.5cm角に切る。 ②生姜はみじん切りにし、調味料と合わせる。 ③カップにサーモン・厚揚げを並べ、②の合わせ調味料をかける。 ④③の上に①の野菜を乗せる。 ⑤蒸し器で蒸す。	・サーモン取り扱い時の手袋の装着と取り扱い後の手洗い・消毒を行う。
	◎	白麦	10		
		強化米	0.25		
		サーモン(角切り)	32		
	○	厚揚げ	80		
	○	黄パプリカ	10		
		赤パプリカ	6		
	◎	小ねぎ	6		
		生姜	0.5		
		赤みそ	2		
		米みそ	1		
サーモンと厚揚げの カラフル蒸し		マヨネーズ	7	①小松菜は1.5cm長さに切り、きくらげはせん切りにする。 ②①ともやしを茹でて冷ます。 ③②とごまと調味料を和える。	・和える際の手洗い・消毒・手袋装着を確実にを行う。
		濃口醤油	1		
		酒みりん	1		
	○	小松菜	25		
		もやし	50		
	○	生きくらげ	8		
		すりごま	3		
		三温糖	2.5		
		淡口醤油	3		
		酢	2.5		
		レモン果汁	1.5		
うきは産小松菜と きくらげの和え物		ごま油	0.5	①じゃが芋、人参は皮をむき、せん切りにする。 水菜は2cm長さに切る。 糸こんにゃくはざく切りしてお湯をかける。 ②かつおだしを取る。 ③だしで①の水菜以外の材料、錦糸卵を煮て、調味する。 ④仕上げに水菜を入れる。	・泥付き野菜の汚染に注意する。
		錦糸卵	6		
	○	じゃが芋	20		
	○	人参	20		
		糸こんにゃく	20		
	◎	水菜	10		
		かつお削り節(だし)	2.5		
		濃口醤油	2		
		淡口醤油	2.5		
		酒みりん	1		
		塩	0.3		
	水	140			
錦糸卵入り すまし汁	◎	牛乳	206		
		牛乳			

【備考】  
・だしは持参します。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	うきは市では様々な食材の生産が行われていること、またそれらをおいしく食べる方法を学校給食を通して知ってもらうことで、うきは市の良さに気づき、郷土愛を深め、うきは産のおいしい食材を積極的に食べるようになってほしいです。
ねらいを達成するための献立の工夫点	各料理にうきは産の野菜を中心とした食材を使用し、様々な味付け・調理法で彩り良く調理することとしました。また、味付けは、子どもたちが食べやすい味付けにしました。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	主菜は、脂が乗っていて骨が少ないサーモンを使用することで食べやすくし、蒸すことで全体の色味を残すようにしました。 副菜の和え物は、主菜の赤系や黄色系の色に対し、緑色の小松菜、黒色の木耳、白色のもやしを使用し、はっきりと色を区別することで、食欲をそそる色合いを意識しました。 汁物の食材をせん切りにすることで、食材の食感を活かしつつ食べやすい料理にしました。

■ 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	776	kcal	カルシウム	573	mg	ビタミンB1	0.64	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	14.8	%	マグネシウム	137	mg	ビタミンB2	0.55	mg
脂質(エネルギー比率)	32.8	%	鉄	4.8	mg	ビタミンC	57	mg
食塩相当量	2.4	g	ビタミンA	373	μgRAE	食物繊維	7.6	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

363.53	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