

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	かすがしりつひのしょうがっこう	献立対象	小学生(8~9歳)
調理場名	春日市立日の出小学校		

※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、かつおとカラフル野菜のカレーマヨ和え、 小松菜とメンマの塩麴炒め、おかわかめの豆乳みそ汁、 しめじの青のり佃煮、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	◎	麦ごはん(丸麦10%)	73.6		・作業が変わるごとに手洗いをを行う。
かつおとカラフル野菜のカレーマヨ和え		かつお角切り	25	かつおとカラフル野菜のカレーマヨ和え ①かつおの角切りに酒をふり、下味をつけておく。 ②さつまいもを1.5cm角、たまねぎを3mmスライス、赤パプリカを色紙切りにする。 ③②のさつまいもを素揚げする。 ④①のかつおに小麦粉、でん粉をつけて揚げる。 ⑤②のたまねぎを油で炒め、枝豆とコーンを加える。 ⑥②の赤パプリカを加え、マヨネーズ、酢、カレー粉で味をつける。 ⑦⑥に③と④を加えて和える。	・魚専用の容器に入れ、汚染用の冷蔵庫で解凍する。 ・さつまいもを揚げて温度をはかる。 ・魚用のエプロン、使い捨て手袋を身に付け、ドリップに注意して粉付けを行い、かつおを揚げて温度をはかる。 ・野菜と調味料を加熱し温度をはかる。 ・さつまいも、かつお、野菜を清潔作業で和える。
		塩	0.15		
		酒	1		
		小麦粉	1.5		
		でん粉	1.5		
		さつまいも	20		
		揚げ油	2		
		ノンエッグマヨネーズ	9		
		酢	0.5		
		カレー粉	0.02		
		たまねぎ	10		
		赤パプリカ	5		
		コーンカネル	5		
		枝豆むき身	5		
		油	0.5		
小松菜とメンマの塩麴炒め	◎	小松菜	30	小松菜とメンマの塩麴炒め ①小松菜は8mm幅、にんじんはせん切り、メンマは塩抜きをして短冊切り、ちくわは半月切りにする。 ②①の小松菜をさと茹でて水気を切る。 ③②の小松菜と①のにんじんを油で炒めメンマとちくわを加える。 ③塩麴を醤油で味をつけ、からいりしたごまを加える。	・ごまのからいりは調理開始直前に行う。 ・ちくわは切裁を行ったあと冷蔵庫で保管する。 ・味付け終了後、温度をはかる。
		にんじん	5		
		メンマ	5		
		ちくわ	5		
		いりごま(白)	2		
		塩麴	1.5		
		こいくちしょうゆ	0.5		
		油	0.5		
おかわかめの豆乳みそ汁	◎	おかわかめ	7	おかわかめの豆乳みそ汁 ①いりごと昆布でだしをとっておく。切干大根は戻しておく。 ②えのきたけは半分に切り、切干大根はざく切りにする。 ③おかわかめは葉の芯をとり2cm角にきり、下茹でしたあとに水冷してあく抜きをする。 ④①に②のえのきたけと切干大根、油抜きした厚揚げを加えて煮る。 ⑤④に③のおかわかめを加えて、みそで味をつける。	・味付け終了後、温度をはかる。
	◎	えのきたけ	10		
		切干大根(戻し)	9		
		厚揚げ	20		
		無調整豆乳	25		
		冷凍おから	2		
		いりこ(だし)	3		
		だし昆布(だし)	1		
		清酒	1		
		米みそ	4		
		麦みそ	3		
		水	85		
しめじの青のり佃煮	◎	しめじ	10		
		砂糖	0.5		
		みりん	0.5		
		こいくちしょうゆ	1		
		酒	0.2		
		かつお節糸削り	0.5		
		青のり粉	0.05		
牛乳	◎	牛乳	206		

献立のねらい	鉄が含まれている食品や鉄の働きについて知る。
ねらいを達成するための献立の工夫点	日頃不足しがちな鉄を豊富に含むかつおや小松菜、厚揚げや豆乳を使用し、鉄をしっかりとることができる献立にしました。家庭でも様々な食品から鉄をとることができることを伝えると同時に、鉄は酸素を全身にいきわたらせる重要な働きがあること、成長期には欠かせない栄養素であることを伝えたいです。また、鉄の吸収を助けてくれるビタミンCについても紹介できたらと思います。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	かつおとカラフル野菜のカレーマヨ和えは、彩りよく仕上げるためにコーンや枝豆、赤パプリカを使い、子ども達が好きなカレー風味に仕上げました。小松菜とメンマの塩麹炒めはメンマやちくわを加えることで、様々な食感や味が楽しめるようにしました。しめじの青のり佃煮は、しめじが苦手な子ども達でも食べられるように、小さめに刻み、青のりの香りがよくご飯が進む甘辛い味に仕上げました。

■ 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	645	kcal	カルシウム	378	mg	ビタミンB1	0.56	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	15.3	%	マグネシウム	112	mg	ビタミンB2	0.51	mg
脂質(エネルギー比率)	28.6	%	鉄	3.8	mg	ビタミンC	34	mg
食塩相当量	1.8	g	ビタミンA	217	μgRAE	食物繊維	5.3	g
						亜鉛	2.9	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

25	%
----	---

■ 一食当たり費用

287.3	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