

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	ふくつしりつふくまひがしちゆうがっこう	献立対象	中学生
調理場名	福津市立福間東中学校		

※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 福津のごぼう・ドライカレー 福津産生わかめときゅうりのヨーグルトサラダ ずんだ白玉きなこもち 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	91	洗米後、浸水して炊飯する	
	◎	麦	9		
		強化米	0.26		
福津のごぼう・ ドライカレー		鶏むねミンチ肉	30	①鶏むねミンチ肉に下味をつける ②ごぼう10gは薄切り、赤ピーマン5ミリ 線切りはオリーブ油をまぶして焼く ④野菜をみじん切りして、サラダ油・にん にく・カレー粉・チリパウダーで炒める ④1cm角に裁断したトマトを入れ、塩・こし ょうで味を調える ⑤オーブンで焼いたごぼうと赤ピーマン をのせ配膳する	下味をつけた肉は 速やかに冷蔵庫 保管する 温度確認をする
		赤ワイン風料理酒	2		
		おろしにんにく	0.8		
		こしょう	0.03		
	○	ごぼう	35		
	○	赤ピーマン	7		
		オリーブ油	3		
		玉ねぎ	35		
		人参	20		
	◎	セロリ	5		
	◎	小松菜	20		
		おろししょうが	0.5		
		おろしにんにく	0.4		
		サラダ油	1		
	○	トマト	10		
		カレー粉	0.6		
		赤ワイン風料理酒	0.9		
	沖縄の塩	0.5			
	こしょう	0.02			
	チリパウダー	0.02			
	無塩チキンガラスープ	5			
	濃口しょうゆ	1			
福津市産生わかめ ときゅうりの ヨーグルトサラダ	○	きゅうり	50	①きゅうりは3ミリ輪切り、わかめはざく 切りし、コーンをゆでる ②水冷して水分を切り保冷する ③ドレッシングを作る ④時間ギリギリに和えて配膳する	ゆでた温度、冷水後 の温度、和えた後の 温度管理に注意 する
	○	塩蔵わかめ	7		
		スイートコーンカネル	7		
		クッキングチーズ	10		
		レーズン	10		
		ガセリヨーグルト	15		
		おろしにんにく	0.5		
		オリーブ油	1.2		
		沖縄の塩	1		
		こしょう	0.01		
ずんだ白玉きなこもち		冷凍白玉もち	30	①枝豆と豆腐をゆで、フードプロセッサー にかける ②冷凍白玉もちをゆでる ③白玉もちにきな粉とずんだあんをかけ て配膳する	
		むき枝豆	15		
		絹豆腐	8		
		三温糖	2		
	○	きな粉	10		
		三温糖	5		
	沖縄の塩	0.01			
牛乳	◎	牛乳	206		
【備考】					

■ 献立について

No.2

献立のねらい	家庭科で調理器具の使い方やいろいろな食材の切り方を学んでいる為、ごぼうの皮むきや切り方の違いで食感の違いにも気が付くこと。地域で生産された食材を活用して地産地消の良さに気が付くこと。
ねらいを達成するための献立の工夫点	福津のごぼうは特に香りと味が良く、できるだけたくさん給食に活用しようと考えた。子供達の身近な献立に使用することで、目先の変わったカレーとなり消費を目指す。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	ごぼうの存在感を出すため、切り方を変えてみた。粗みじんと薄切りにして、薄切りは油をまぶして焼きあげた。見た目と食感をの違いを出せた。

■ 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	862	kcal	カルシウム	447	mg	ビタミンB1	0.68	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	14.2	%	マグネシウム	145	mg	ビタミンB2	0.58	mg
脂質(エネルギー比率)	23.5	%	鉄	4.1	mg	ビタミンC	41	mg
食塩相当量	2.4	g	ビタミンA	347	μgRAE	食物繊維	9.9	g
						亜鉛	4.3	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

50	%
----	---

■ 一食当たり費用

282.75	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