

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	やながわしりつひがしみやながしょうがっこう	献立対象	小学生(8～9歳)
調理場名	柳川市立東宮永小学校		

※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、豚肉のいちじくソース、 ブロッコリーとパプリカのペペロンチーノ風、 和風ミネストローネ、 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	○	精白米	75		
		強化米	0.23		
	◎	押麦	7.5		
豚肉のいちじく ソース		豚肉	50	豚肉のいちじくソース	・豚肉を扱う時は、 手袋を使用する。
		小麦粉	2	①フライパンにバターを溶かし、小麦粉を まぶした豚肉を焼き、一旦取り出す。	
		無塩バター	2	②豚肉を焼いたフライパンに、赤ワイン、 砂糖、濃口しょうゆを入れて加熱し、アル コールを飛ばした後、バルサミコ酢、いち じくを入れ煮つめる。	
	○	いちじく	15	③豚肉を皿に盛り、いちじくソースをかける。	
		砂糖	8		
		バルサミコ酢	8		
		濃口しょうゆ	4		
		赤ワイン	8		
ブロッコリーとパ プリカのペペロン チーノ風	◎	ブロッコリー	25	ブロッコリーとパプリカのペペロンチーノ風	
		赤パプリカ	3	①ブロッコリーは小房に分け、パプリカは せん切りにし、さっと茹でる。	
		黄パプリカ	3	②フライパンにオリーブ油、にんにく、た かの爪を入れ火をつける。香りが出てき たら、たかの爪は取り出す。	・ベーコンは専用の 包丁及びまな板を 使用する。
		オリーブ油	1.5	③ブロッコリー、パプリカを入れて炒め る。	
		にんにく	2.5	④塩を入れ味を調える。	
		たかの爪	0.03		
		塩	0.2		
和風ミネストローネ		ベーコン	8	和風ミネストローネ	
	○	蒸し大豆	10	①キャベツ、玉ねぎ、ベーコンは角切り、 さつまいも、人参をいちよう切り、ミニマ トは1/4切りにする。	
	◎	玉ねぎ	20	②水を入れて湯を沸かし、人参、玉ね ぎ、キャベツ、さつまいも、ベーコンの順 に入れて煮込む。	
	◎	さつまいも	10	③とりがらスープを入れる。	
	◎	キャベツ	10	④みそを溶き入れ、最後にミニトマトを入 れ仕上げる。	
	◎	人参	10		
	○	ミニトマト	10		
		とりがらスープ	1.5		
		水	150		
		みそ	2		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】

■ 献立について

No.2

献立のねらい	まだ給食で出したことがない栄養満点な世界の料理を子どもたちに味わってほしいと思い、考えました。見た目はイタリアン、味付けに和を取り入れ、子どもたちに親しみやすい和風イタリアン献立にしました。
ねらいを達成するための献立の工夫点	全体的にイタリア料理で統一感を出し、豚肉のいちじくソースには柳川産いちじく、濃口しょうゆを使ったり、スープにもみそを加えたりと、味付けに和の食材を取り入れました。また、栄養面でも、ミネストローネには食物繊維が豊富な大豆、玉ねぎ、さつまいも等の食材を入れたり、ペペロンチーノ風には不足しがちなビタミンCが取れるようにブロッコリーやパプリカを使ったりしました。そして、塩分も控えめに仕上げています。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	いちじくソースは焦がさないように煮つめ、いちじくの甘みを活かしました。全体的に色あざやかになるように、様々な食材を組み合わせました。特に炒めものには、緑、赤、黄色の野菜でお皿を色あざやかにし、にんにくの香りで食欲をそそりました。

■ 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	678	kcal	カルシウム	279	mg	ビタミンB1	1.02	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	19.0	%	マグネシウム	87	mg	ビタミンB2	0.55	mg
脂質(エネルギー比率)	31.1	%	鉄	2.1	mg	ビタミンC	66	mg
食塩相当量	1.5	g	ビタミンA	204	μgRAE	食物繊維	4.6	g
						亜鉛	3.7	mg

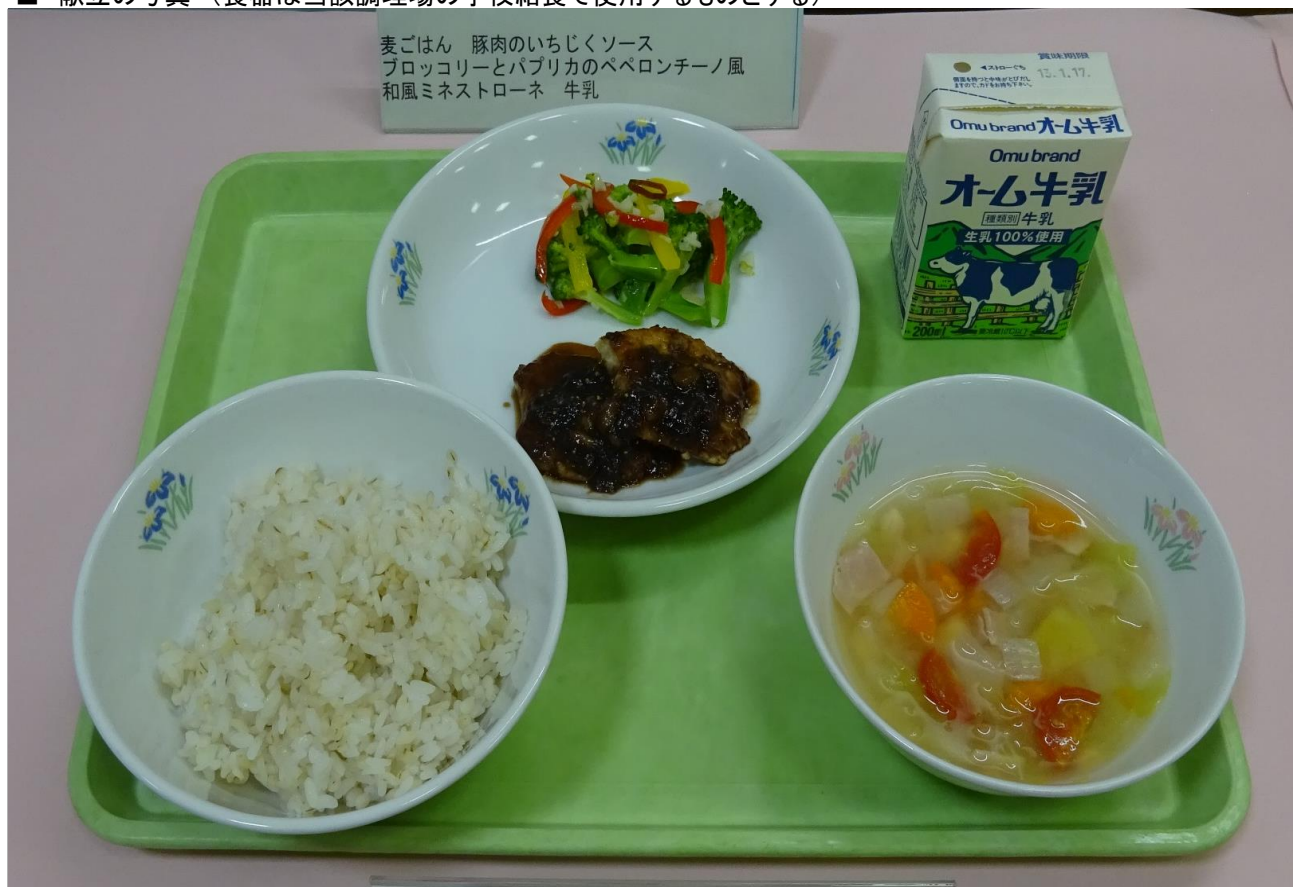
■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

47.6	%
------	---

■ 一食当たり費用

239	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