

令和6年度 学校給食料理コンクール応募用紙

No. 1

ふりがな	みやましりつたかたちゅうがっこう	献立対象	小学生(8～9歳)
調理場名	みやま市立高田中学校		

※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、ひよこ豆と夏野菜のドライカレー 糸こんサラダ、トマ玉スープ、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	77	① 米、麦を洗い、強化米を加えて炊く。	
		強化米	0.23		
	◎	押し麦	8		
ひよこ豆と夏野菜のドライカレー		豚肉ミンチ	40	① 全ての野菜をみじん切りにする。	野菜は流水で3回洗う。
	○	たまねぎ	30	② 鍋に油、にんにくを入れ、弱火で香りが立つまで炒める。	
	○	にんじん	10	③ たまねぎを加え、中火でしっかり炒める。にんじん、豚ミンチ、酒を加え、さらに炒める。	豚肉は使用する直前まで冷蔵庫に保管し、扱う際には使い捨て手袋を使用する。
	○	なす	20	④ なすを加え火が通ったら、ひよこ豆と調味料を加える。	
	○	ピーマン	7	⑤ 最後にピーマンを入れ、火が通ったら出来上がり。	中心温度85℃以上を確認する。
	◎	ひよこ豆	10	⑥ にがうりを半月のうす切りにし、ふり塩をしてもみ洗いする。	
		にんにく	2	⑦ 水気を拭いて油で素揚げする。	
		油	1.5	⑧ 麦ごはんドライカレーをのせ、にがうりチップを飾る。	
		カレー粉	1.5		
		トマトケチャップ	6		
		オイスターソース	3.5		
		酒	2		
		塩	0.1		
		こしょう	0.02		
	○	にがうり	4		
		ふり塩	少々		
		揚げ油	2		
糸こんサラダ	◎	小松菜	15	① 小松菜は2cm長さに切る。	野菜、こんにゃくは流水で3回洗う。
	○	にんじん	5	にんじんはせん切り、糸こんにゃくは2cmの長さに切る。	
		コーンカネル	4	② ①、コーンカネルをそれぞれ茹でて冷ます。	食材は中心温度85℃以上を確認し、その後素早く10℃以下まで冷ます。
	◎	糸こんにゃく	25	③ 調味料を合わせ、②、まぐろ、すりごまと和える。	和える時は使い捨て手袋を使用する。
		まぐろノンオイル	5		
		すりごま	1		
	○	みかん果汁	3		
		濃口しょうゆ	2		
		酢	0.5		
トマ玉スープ		カットわかめ	0.3	① カットわかめは水で戻す。	野菜は流水で3回洗う。
	○	トマト	10	② トマトは湯むきして角切りにする。	
	○	たまねぎ	10	たまねぎは角切りにする。	
	○	セルリー	5	セルリーは薄切りにする。	卵は使用する直前まで冷蔵庫に保管し、扱う際には使い捨て手袋を使用する。
	◎	キャベツ	10	キャベツ、山芋は色紙切りにする。	
		山芋	10	えのきだけは1cm長さに切る。	
	◎	えのきだけ	5	③ 分量の水を沸かし、②を入れて、柔らかくなるまで煮る。	
	◎	卵	10	④ 調味料、溶き卵を入れ、火が通ったらカットわかめを加えて仕上げる。	中心温度85℃以上を確認する。
		コンソメ	0.6		
		塩	0.3		
		水	140		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】

■ 献立について

No.2

献立のねらい	栄養バランスの整った「まごわやさしい」食材について学ぶことができるようにする。また、地産地消について知り、地元の食材や生産者に興味を持たせる。
ねらいを達成するための献立の工夫点	「まごわやさしい」食材を全て使用しました。また、全ての料理にみやま市の地場産物をたくさん使用しました。 子ども達の好きなカレー味にしたり、苦手そうな野菜を小さく切ったり、チップスにしたりと、美味しく食べられるように工夫しました。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	献立ごとに野菜の切り方を変えたり、見た目にも美味しそうな彩りにしました。 ドライカレーは野菜をみじん切りにして、たくさんの野菜を食べられるようにし、ごはんと合わせても食感がよくなるようにしました。

■ 一食当たりの栄養価 ※栄養価計算は「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」を使用する。

エネルギー	661	kcal	カルシウム	338	mg	ビタミンB1	0.84	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	14.7	%	マグネシウム	89	mg	ビタミンB2	0.54	mg
脂質(エネルギー比率)	27.6	%	鉄	2.9	mg	ビタミンC	30	mg
食塩相当量	2.0	g	ビタミンA	262	μgRAE	食物繊維	6.9	g
						亜鉛	4.0	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

65.3	%
------	---

■ 一食当たり費用

264	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)



L

■ 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