

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 調理場名	あさくらしりつだいふくしょうがっこう 朝倉市立大福小学校	献立対象	小学生(8～9歳)
--------------	---------------------------------	------	-----------

※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 あじの甘夏南蛮、朝倉産紅たでのごまあえ、 厚揚げとえのきの呉汁、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	○	精白米	70		
		強化米	0.21		
	◎	丸麦	7		
あじの甘夏南蛮		あじ切身(粉付)	42		
		油	3		
	○	甘夏	15		
		かぼす(皮)	0.3		
	○	玉ねぎ	15		
	○	人参	3		
		酢	4.5		
		三温糖	2.6		
		こい口しょうゆ	2.6		
		酒みりん	1		
		水	6		
朝倉産紅たでの ごまあえ	○	紅たで	2		
	○	大根	20		
	○	きゅうり	20		
		すりごま	1.5		
		うす口しょうゆ	2		
		三温糖	0.2		
厚揚げとえのきの 呉汁	◎	蒸しひきわり大豆	15		
		厚揚げ	15		
	◎	ほぐしえのき	8		
	○	じゃがいも	15		
	○	玉ねぎ	15		
	○	博多万能ねぎ	5		
		合わせみそ	12		
		いりこ(だし)	2		
		水	120		
	○	牛乳	206		

【備考】

あじは粉付を使用します。いりこだしは、取ったものを持参します。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	朝倉産野菜・果物を多く活用し、その風味や食感を活かすことで、なじみのある料理に変化をもたせ、児童も食べやすく且つ地場産物への関心を高められる献立にする。
ねらいを達成するための献立の工夫点	・南蛮酢に朝倉産の甘夏を使用し、果物の甘みと酸味で魚を食べやすくする。それによって調味料の使用量を減らす。 ・全国シェア8割の 紅たでをあえものにする事で、他の朝倉産の野菜も風味よくするとともに、“つま”以外の活用方法を紹介する。 ・呉汁の大豆をすりつぶさず使用し、食感を楽しみながら食物繊維が摂れるようにする。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	・南蛮酢の甘夏、かぼすの皮は、フルーティーさを損なわないよう、最後に入れる。 ・紅たでの色が少しでも残るように、ゆで時間と温度に留意する。 ・全体のいろどりをシンプルにし、着目して欲しい食材が引き立つようにした。

■ 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	605	kcal	カルシウム	355	mg	ビタミンB1	0.58	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	16.3	%	マグネシウム	108	mg	ビタミンB2	0.46	mg
脂質(エネルギー比率)	25.4	%	鉄	2.8	mg	ビタミンC	23	mg
食塩相当量	2.4	g	ビタミンA	123	μgRAE	食物繊維	6.1	g
						亜鉛	3.3	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

72.2	%
------	---

■ 一食当たり費用

273.07	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