

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	こうげちようりつみなみよしとみしょうがっこう	献立対象	小学生(8～9歳)
調理場名	上毛町立南吉富小学校		

※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	発芽玄米入りごはん、チキンソテーさっぱり玉ねぎソース、彩りきんぴら、なすと地場産平茸のみそ汁、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
発芽玄米入りごはん	○	米	60	①米は洗米し、発芽玄米を入れて炊く。	
チキンソテー	◎	発芽玄米	10		
さっぱり玉ねぎソース		鶏もも肉	55	チキンソテー	・鶏肉は肉専用の容器に入れ、焼くまで冷蔵庫で保管する。
		塩	0.2	①鶏肉に塩こしょうで下味をつける。	・周りに汚染が広がらないよう作業動線に配慮する。
		黒こしょう	0.02	にんにくは薄切りにする。	
		にんにく	1	②フライパンに油、にんにくを入れ、熱して香りを出し、①の鶏肉を表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。	・肉を素手で触らない。
	○	油	1		・鶏肉を扱った後は、手を洗う。
		玉ねぎ	10	さっぱり玉ねぎソース	・加熱温度を確認し、記録する。
		にんにく	0.2	①玉ねぎとにんにくをすりおろす。	
		だし汁(みそ汁のだし)	2.5	②だし汁を火にかけ①を入れる。	
		酒	3	③調味料を入れ、少し煮詰める。	
		濃口しょうゆ	3	④チキンソテーにソースをかける。	
		酢	1		
		砂糖	0.3		
彩りきんぴら	○	さつま芋	25	彩りきんぴら	・さつまいもは皮付きで使うので、土や汚れがないよう流水で十分洗浄する。
	○	ピーマン	12	①さつま芋、ピーマン、人参は5mm幅の細切りにする。	・加熱温度を確認し、記録する。
		赤ピーマン	10	②油を熱し人参、さつま芋を炒める。	
		人参	10	③ピーマンを入れ炒める。	
		油	1	④Aの調味料を加え、よく絡める。	
		酒	1	⑤すたたいりごまを加える。	
		みりん	1		
		濃口しょうゆ	1		
		カレー粉	0.3		
		白いりごま	1.5		
なすと地場産平茸のみそ汁	◎	なす	22	なすと地場産平茸のみそ汁	・豆腐と油揚げは加熱するまで冷蔵庫に保管する。
		豆腐	20	①いりこでだしをとる。	・加熱温度を確認し、記録する。
	◎	カット油揚げ	3	②なすは拍子切り、豆腐はさいの目に切る。	
	◎	小松菜	18	小松菜は2cm長さに切り、葉と茎の部分に分けておく。	
		玉ねぎ	16	玉ねぎは半分に切って薄く切る。	
	○	平茸	15	平茸は縦向きに薄く切る。	
		合わせみそ	9.7	③だし汁を加熱し玉ねぎを加える。	
		いりこ	3	だし汁を強火で煮立て温度が下がらないように注意しながらなすを小分けして入れる。油揚げ、平茸、小松菜の茎、豆腐、小松菜の葉の順に入れ、温度が下がらないように注意する。	
		水	130		
牛乳	◎	牛乳	206	④みそを加える。	

【備考】・だし汁は事前にとり、持参します。
・彩りきんぴらのいりごまはすって持参します。
・米は洗米したものを持参します。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	夏バテ対策に効果的な栄養素をおいしく摂れる献立を通して、夏の暑さに負けない食事や地場産の食べ物について知らせる。
ねらいを達成するための献立の工夫点	・地場産や福岡県でとれた食品を献立に多く取り入れる。 ・食欲増進のため、チキンソテーのソースに玉ねぎとだし汁、酢を使い、うま味があるさっぱりしたソースにしたり、きんぴらの味付けにカレー粉を使ったりする。 ・ビタミンB1補給のために、ご飯に発芽玄米を入れ、みそ汁のきのこを平茸にする。 ・ビタミンC補給のために、さつまいもやピーマンを使う。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	・鶏肉を焼くときにんにくを焦がさないようにする。 ・きんぴらは火の通りが均一になるように大きさを揃えて切る。さつまいもは崩れやすいので、炒めすぎないようにする。 ・みそ汁に入れるなすの色が変わらないようにだし汁を強火で煮立て、温度が下がらないように注意しながらなすを小分けに投入する。その他の具材を入れるときも温度が下がらないように注意する。

■ 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	619	kcal	カルシウム	341	mg	ビタミンB1	0.41	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	15.4	%	マグネシウム	109	mg	ビタミンB2	0.56	mg
脂質(エネルギー比率)	30.4	%	鉄	3.0	mg	ビタミンC	48	mg
食塩相当量	2.1	g	ビタミンA	232	μgRAE	食物繊維	4.4	g
						亜鉛	3.2	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

52.6	%
------	---

■ 一食当たり費用

286.41	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
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------