

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	みずまきちょうりついさざしょうがっこう	献立対象	小学生(8～9歳)
調理場名	水巻町立伊左座小学校		

※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 ガーリック鯖フライ カラフル野菜のトマト煮込み カロテンたっぷり野菜スープ 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	○	白米	75		
	◎	白麦	5		
ガーリック鯖フライ		鯖切り身	50	＜ガーリック鯖フライ＞	
		塩	0.45	①下処理として魚に白ワインをかける。	●魚を扱うときには、手袋、使い捨てエプロンを着用する。
		こしょう	0.02	塩・こしょう・みじん切りにしたでかになん	●使用後は、直ちに外し手洗いをを行う。
	○	でかになんにく	2	にくで下味をつける。	●中心温度を確認する。
		白ワイン	5	②小麦粉、でんぷん、水を混ぜ、バター	
		小麦粉	4	液を作り、①に衣をつける。	
		でんぷん	2	③②にパン粉をまぶし、170℃の油で揚げ	
		パン粉	8	る。	
		水	7		
		揚げ油	3		
カラフル野菜の トマト煮込み	◎	玉ねぎ	10	＜カラフル野菜のトマト煮込み＞	●中心温度を確認する。
		ピーマン	5	①玉ねぎ、ピーマン、なす、トマト、	
	◎	なす	5	黄パプリカは角切りにする。	
	◎	トマト	5	でかになんにくは、半量をみじん、残り	
		トマト角切り缶	40	半量をスライスに切る。	
		トマトケチャップ	8	②フライパンにオリーブオイルを入れ、	
		黄パプリカ	3	でかになんにくを炒める。	
	○	でかになんにく	3	③①で切ったトマト以外の野菜を加え	
	◎	八割大豆レトルト	6	炒める。	
		砂糖	1	④ある程度火が通ったら、トマト、トマト缶	
		塩	0.25	ケチャップ、大豆を入れ煮込む。	
		こしょう	0.01	⑤調味料を入れ、さらに煮込む。	
		オリーブオイル	5.6	⑥仕上げにパルメザンチーズを入れる。	
		パルメザンチーズ	2.5		
カロテンたっぷり 野菜スープ		豚肉	8	＜カロテンたっぷり野菜スープ＞	●豚肉を扱うときには手袋、使い捨てエプロンを着用する。
		じゃがいも	8	①鍋に水とチキンブイヨンを入れ、スープ	●使用後は、直ちに外し手洗いをを行う。
		かぼちゃダイスカット	10	を作る。	●中心温度を確認する。
	◎	キャベツ	10	②じゃがいも、にんじんはいちよう切り、	
	◎	玉ねぎ	10	キャベツ、小松菜は2センチ幅に切る。	
		にんじん	8	③①に豚肉と白ワインを最初に入れて煮	
	◎	小松菜	7	る。	
		カットきくらげ	0.5	④肉に火が通ったら、野菜を入れる。	
		塩	0.5	かぼちゃダイスカット、小松菜、	
		こしょう	0.01	きくらげは最後に入れる。	
		濃口しょうゆ	1	⑤調味料で味をつける。	
		白ワイン	0.5		
		チキンブイヨン	8		
		水	100		
牛乳	◎	牛乳	200		

【備考】

きくらげ(2人分乾物量で1g)は、戻して持参します。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	○水巻町の地場産物である、臭みの少ないでかにんにくのおいしさを味わわせる。 ○苦手意識のある野菜や、魚の良さ・おいしさを味わわせる。
ねらいを達成するための献立の工夫点	○鯖フライとトマト煮込みに、地場産物であるでかにんにくを使用することで、通常のにんにくに比べ、臭みが少ないという特徴を生かした。 ○野菜煮込みは子どもが食べやすいように、トマトで味付けをした。また魚と一緒に食べても合うように味付けを工夫した。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	○魚の煮つけは、苦手とする児童も多いため、食べやすいようにフライにした。 ○見た目からおいしく見えるように、トマト、パプリカなど色味のよい食材を使用するようにした。 ○トマト煮込みに使用するでかにんにくは、半量をみじん、半量をスライスして使用し、おいしさをより味わえるようにした。

■ 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	703	kcal	カルシウム	319	mg	ビタミンB1	0.38	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	16.5	%	マグネシウム	91	mg	ビタミンB2	0.58	mg
脂質(エネルギー比率)	28.8	%	鉄	2.7	mg	ビタミンC	32	mg
食塩相当量	2.1	g	ビタミンA	210	μgRAE	食物繊維	5	g
						亜鉛	3.5	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

55.0	%
------	---

■ 一食当たり費用

277.25	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)



C

■ 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