

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	みやこまちがっこうきゅうしよくセンター	献立対象	小学生(8~9歳)
調理場名	みやこ町学校給食センター		

※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、白身魚のかりかり焼き、小松菜と油揚げのお浸し 豆乳豚汁、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	○ ◎	米 麦	66 11		
白身魚のかりかり焼き		ホキ切身 料理酒 塩 こしょう 高野豆腐(粉末) 菜種油	50 0.5 0.2 0.03 5 4	白身魚のかりかり焼き ①魚に酒、塩、こしょうで下味をつける。 ②①に高野豆腐をまぶしつけ、油をぬり、スチームコンベクションオーブンで焼く。	・魚専用容器に入れ、下味をつけたのち、冷蔵庫で保管する。汚染食品なので、取り扱いに注意する。
小松菜と油揚げのお浸し	○ ◎	人参 小松菜 油揚げ 高野豆腐(細切) みりん 濃口醤油 すりごま かつお糸削り節 砂糖 濃口醤油 みりん だし汁(昆布)	10 28 3 3 0.4 0.6 0.7 0.4 0.8 1.3 0.8 5	小松菜と油揚げのお浸し ①人参は千切り、小松菜は2cm長さに切り、茹でて冷却する。 ②油揚げは油落としをし、湯でもどした高野豆腐とともに醤油、みりん等で味付けをし、冷却する。 ③すりごま、糸削り節を乾煎りし、冷却する。 ④昆布だしを冷却する。 ⑤砂糖、醤油、みりん、④昆布だして調味液を作り、①②③と混ぜ合わせる。	・加熱後、冷却後の食材の取り扱いに注意する。 ・冷却した食品は冷蔵庫に保管する。 ・ほかの食品に汚染されないように注意する。
豆乳豚汁	◎	豚肉スライス 生姜 玉ねぎ 切こんにゃく 水 だし昆布 椎茸 白菜 さつまいも 無調整豆乳 ねぎ あわせみそ	12 0.6 15 10 100 1.5 3 12 30 10 5 9.3	豆乳豚汁 ①生姜はすりおろし、玉ねぎ、椎茸は3mm幅のスライス、白菜は1.2cm幅に、さつまいもは7mm幅の半月切り、ねぎは小口切りにする。 ②昆布でだしをとっておく。 ③こんにゃくを下茹でする。 ④鍋に豚肉と生姜を入れ炒め、肉の色が変わったら、玉ねぎ、こんにゃく、②のだし汁、白菜、さつまいもの順に入れる。 ⑤④の食材の火の通り加減を確認し、豆乳で溶いたみそ、ねぎを加える。	・肉は汚染食品なので、取り扱いに注意する。 ・肉に火が通ったことを確認した後、次の食材を加える。 ・出来上がりは中心温度を確認する。
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】

- ・昆布だしは持参する。
- ・「小松菜と油揚げのお浸し」に使用するだし汁(昆布)は、「豆乳豚汁」の水・だし昆布で作ったものを使用する。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	・みやこ町産や福岡県産の食品を使った料理を味わわせ、地場産食材の豊富さに気付かせるとともに、大豆が加工されているいろいろな食品へと姿をかえることにも気付かせる。
ねらいを達成するための献立の工夫点	・みやこ町産や福岡県産の食品をたくさん献立に取り入れた。 ・大豆が加工された食品(高野豆腐、油揚げ、豆乳、みそ、しょうゆ)を使用した。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	・淡泊な白身魚の味を粉末の高野豆腐を使用することで、カリカリッとした食感とうま味を感じられるように仕上げた。 ・和え物は、小松菜の苦みを感じにくくするため、油揚げと高野豆腐に下味をつけ煮たり、かつお節を加えたりした。

■ 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	631	kcal	カルシウム	397	mg	ビタミンB1	0.37	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	18.1	%	マグネシウム	100	mg	ビタミンB2	0.52	mg
脂質(エネルギー比率)	26.4	%	鉄	3.3	mg	ビタミンC	27	mg
食塩相当量	2.1	g	ビタミンA	244	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)

47.6	%
------	---

■ 一食当たり費用

288.98	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)

<input type="checkbox"/> 全て実施した	<input type="checkbox"/> 一部実施した	<input type="checkbox"/> 実施する予定	<input type="checkbox"/> 実施予定はない
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------