

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	やめしりつじょうようほくぜいがくえん	献立対象	中学生
調理場名	八女市立上陽北浜学園		

※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	ターメリックご飯 和風カレー ポテトサラダ ブルーベリーゼリー 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
ターメリックご飯	○	米	100	①人参をみじん切りにする ②ターメリック、人参を入れて米を炊く	出来上がり後 温度確認
		ターメリック	0.2		
	○	人参	10		
和風カレー		サバ缶水煮	50	①野菜を切る トマト→角切り にがうり→半分に切ってスライス、下ゆで 玉葱→スライス ②鍋に、にんにく 玉葱 カレー粉を入れて炒める ③さば缶、トマトを入れてさらに炒める ④豆乳 調味料を入れる ⑤小麦粉を入れて、煮込む ⑥下茹でしたにがうりを入れる	
		味噌	10		
		みりん	8		
		醤油	5		
		カレー粉	4		
		おろしにんにく	5		
	○	トマト	140		
	○	にがうり	15		
ポテトサラダ	○	じゃがいも	45	①ひじきをもどす ②野菜を切る じゃがいも→小さめの角切り きゅうり→小さめの角切り 人参→小さめ角切り ハム→角切り ②野菜、ひじきを茹でて水冷する ③ロースハムを茹でて水冷する ④茹でた食材とミックスビーンズ、みかんを調味料で和える	茹でた後温度確認
	○	ロースハム	5		
	○	きゅうり	25		～以降清潔作業～
	○	人参	5		
		ミカン缶	20		水冷後温度確認 冷蔵庫に入れる 和えた後温度確認
		ひじき	0.5		
		ミックスビーンズ	15		
		リンゴ酢	5		
		オリーブオイル	3		
		食塩	0.4		
ブルーベリーゼリー	○	ゼラチン	2	①分量の水を沸騰させる ②ゼラチンを入れる ③ブルーベリージャム、ブルーベリーを入れる ④冷蔵庫で冷やす	加熱後とできあがりの温度を測定する
		ブルーベリージャム	15		
		ブルーベリー	5		
		水	80		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】

## ■ 献立について

献立のねらい	・八女産、福岡県産の食材を使い、地場産物についての理解を深める。 ・子どもたちが苦手な魚やにがうりを工夫して調理し、その良さを知る。
ねらいを達成するための献立の工夫点	鯖やにがうりなども、子供の好きなカレー味にして、食べやすくする。 豆を食べやすくするために、リンゴ酢を使ってさっぱりした味付けにし、さらにミカンを入れてまろやかに仕上げる。 地域で作られたブルーベリージャムとブルーベリーを使って、ゼリーを作る。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	ポテトサラダはじゃがいもを潰さず形が残るように和えて、食感、色どりをよく仕上げる。 和風カレーは、地域のトマトをたくさん使用し、豆乳でまろやかに仕上げ、味噌と醤油でコクを出す。 食欲が高まるよう、和風カレーはスパイスをきかせる。

## ■ 一食当たりの栄養価 ※栄養価計算は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を使用する。

エネルギー	858	kcal	カルシウム	461	mg	ビタミンB1	0.63	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	16.2	%	マグネシウム	142	mg	ビタミンB2	0.67	mg
脂質(エネルギー比率)	20.7	%	鉄	5.1	mg	ビタミンC	68	mg
食塩相当量	2.6	g	ビタミンA	271	μgRAE	食物繊維	14	g
						亜鉛	4.6	mg

## ■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

47.4 %

## ■ 一食当たり費用

348.2 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