

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	うきはしりつえなみしょうがっこう	献立対象	小学生(8～9歳)
調理場名	うきは市立江南小学校		

※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、みのういっーとんと切り干し大根の塩レモン炒め、 茎わかめ入りトマたまスープ、柿みそ大豆、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	○	無洗米	68		
		強化米	0.2		
	◎	白麦	7		
みのういっーとんと 切り干し大根の 塩レモン炒め	○	豚肉	35	【みのういっーとんと切り干し大根の塩レモン炒め】 ①千切大根を戻し、ざく切りにする。 ②キャベツと人参は短冊切り、玉ねぎは太めのスライス、生きくらげは細切りにする。 ③油を入れたフライパンに豚肉・にんにくを入れ炒め、千切大根、玉ねぎ、人参、生きくらげを入れる。 しんなりしたら、キャベツ、調味料を入れ仕上げる。	豚肉は専用容器に入れ、冷蔵庫で保管する。 豚肉を扱うときは、専用エプロンをし、手洗い・消毒し、手袋を使用する。 作業後は手洗い・消毒をする。
	○	おろしにんにく	0.5		
		千切大根	6		
	○	キャベツ	40		
	○	玉ねぎ	15		
	○	人参	10		
	○	生きくらげ	3		
		サラダ油	0.8		
		料理酒	2		
		塩	1		
		白こしょう	0.05		
		ポッカレモン	3		
茎わかめ入り トマたまスープ	○	ごま油	0.8	【茎わかめ入りトマたまスープ】 ①茎わかめを戻す。 ②小松菜は1.2cm、玉ねぎは1/4スライス、トマトはくし切りにし1/2に切る。 豆腐は一口大に切る。 ③分量の水を沸かし、玉ねぎを入れて煮る。火が通ったら、茎わかめ、豆腐、調味料を入れ、トマト、小松菜を入れる。 ④卵を割り、攪拌し、③に入れ煮る。 ⑤黒こしょうを入れて仕上げる。	卵は専用容器に入れ、冷蔵庫で保管する。 卵を扱うときは、専用エプロンをし、手洗い・消毒し、手袋を使用する。 作業後は手洗い・消毒をする。
	○	トマト	20		
		卵	20		
	○	豆腐	15		
	○	小松菜	15		
	○	玉ねぎ	5		
		茎わかめ	0.3		
		チキンがらスープ	4		
		塩	0.2		
		黒こしょう	0.02		
		水	120		
柿みそ大豆	○	(乾)大豆	4	【柿みそ大豆】 ①大豆をゆでて戻す。 ②ごぼうは小さなせん切りにし、水にさらしアクをとる。 柿チップはせん切り、しょうがはすりおろす。 ③油を入れたフライパンにごぼうを入れて炒める。 ④柿チップ、しょうが、大豆、調味料を入れて煮る。	
		ごぼう	3		
	○	柿チップ	1.5		
		しょうが	0.3		
		サラダ油	0.5		
		酒みりん	1		
		こいくち	0.3		
		麦みそ	2		
		水	10		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】

- ・千切大根、茎わかめ、大豆は戻したものを持参します。(千切大根 6g→24g、茎わかめ 0.3g→2g、大豆4g→8g)
- ・卵は計量時に割卵・攪拌します。 ・しょうがは少量のため、おろししょうがを持参します。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	よく噛むことへの意識を高めることができる献立にしました。
ねらいを達成するための献立の工夫点	切り干し大根、茎わかめ、大豆といった乾物やごぼうなどの歯ごたえのある食材を各メニューに取り入れて、子どもたちも食べやすい献立にしました。また、地場産物の柿チップを取り入れ、甘みを生かした佃煮風にし、ごはんが進むようにしました。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	・切り干し大根・茎わかめは戻しすぎず、歯ごたえが出るようにしました。また、柿みそ大豆に入るごぼうも今回は下茹でせず、柿チップはせん切りにし、よく噛むことができるようにしました。 ・スープにはトマト・卵・小松菜などを入れ、彩りがよくなるようにしました。

■ 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	587	kcal	カルシウム	351	mg	ビタミンB1	0.74	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	15.9	%	マグネシウム	98	mg	ビタミンB2	0.54	mg
脂質(エネルギー比率)	28.1	%	鉄	2.5	mg	ビタミンC	33	mg
食塩相当量	2.1	g	ビタミンA	248	μgRAE	食物繊維	5.8	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)

60.9	%
------	---

■ 一食当たり費用

259.66	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