

令和7年度 学校給食料理コンクール応募用紙

No.1

ふりがな 調理場名	かわらまちがっこうきゅうしょくせんたー 香春町学校給食センター	献立対象	小学生(8～9歳)
--------------	------------------------------------	------	-----------

※ブルダウニ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	ごはん 鶏肉の塩麴焼き柿ソースかけ 小松菜の梅メンマ和え 具沢山みそ汁 手作りひじきふりかけ 牛乳
-----	--

↓材料について県産品に◎、当該市郡内産品に○（ブルダウニ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
ごはん	○	米 強化米	85 0.2		
鶏肉の塩麴焼き柿ソースかけ		鶏肉 塩麴 おろしにんにく でん粉 サラダ油 柿 水 濃口しょうゆ りんご酢	60 1 0.05 3 4 20 15 1 0.5	①鶏肉をおろしにんにくと塩麴に漬け込む。 ②柿をすりつぶす。 ③フライパンに油をひき、中火で熱し、①の鶏肉にでん粉をまぶして焼く。焼き色がついたら裏返し、火を弱めて5分程蒸し焼きにする。 ④鍋に②と水を入れ加熱する。とろみが出てきたら、濃口しょうゆとりんご酢を入れる。 ⑤焼きあがったら、皿に盛り、④のソースをかける。	・鶏肉は、専用容器に入れ調理直前まで、冷蔵保管する。 ・鶏肉を扱うときは、専用エプロン、使い捨て手袋を着用し、手洗い、手指消毒を確実に行う。 ・中心温度を確認する。
小松菜の梅メンマ和え	○ ○ ○	小松菜 パプリカ もやし メンマ 梅ペースト サラダ油 濃口しょうゆ 三温糖	20 8 15 10 1 0.15 2 1.2	①小松菜は1cmに切る。パプリカは5mm幅の千切りにする。 ②鍋でパプリカ、もやし、小松菜をゆでて、冷却する。 ③調味料を合わせ、たれを作る。 ④メンマと②と③を和える。	・野菜を洗う。 ・ゆでた後、中心温度を確認し、水冷する。 ・水冷時、脱水時は、手を洗い、手袋を着用して行う。 ・調理後は、配膳するまで冷蔵保管する。
具沢山みそ汁	◎ ○ ◎ ○ ○ ◎	ごぼう 豆腐 干しいたけ さつまいも 人参 わかめ みそ いりこ(だし) 水	8 20 0.5 20 8 0.2 7.5 4 100	①いりこでだしをとる。わかめを戻す。 ②ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらしておく。豆腐は1cm角、干しいたけは戻し、千切り、さつまいもは7mm幅いちょう切り、人参は3mm幅のいちょう切りにする。 ③①のだし汁に人参、さつまいも、ごぼう、干しいたけ、豆腐を加え煮る。 ④具材に火が通ったら、みそを溶き、わかめを入れる。	・野菜を洗う。 ・さつまいもは、皮ごと使用するため、丁寧に洗浄する。 ・中心温度を確認する。 ・豆腐は、使用直前まで冷蔵保管する。
手作りひじきふりかけ		ひじき 白す干 いりごま 水 三温糖 濃口しょうゆ 料理酒	1.2 2 1 3 1 1 1	①ひじきを戻す。 ②フライパンにひじき、白す干、水、調味料を入れ、中火で煮る。 ③煮汁が少なくなったら、弱火にして水分を飛ばす。 ④水分がなくなったら、いりごまを入れ仕上げる。	・中心温度を確認する。 ・ひじき、白す干は異物がないか確認する。
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】
・いりこだしは、持参します。 蒸発分を考慮して、1.2倍量で持参します。・柿は皮を剥いて冷凍したものを持参します。 ・みそ汁のわかめ、干しいたけ、ふりかけのひじきは、戻して持参します。

■ 献立について

献立のねらい	・町の特産品や町を活気づけようとする人達の活動を学ばせる。 ・地産地消の良さを学ばせる。
ねらいを達成するための献立の工夫点	・香春町の特産品である干し柿を紹介し、地域の特産品への関心を高めるために、柿を使ったソースを取り入れた。 ・筍の産地であることを伝えるために、和え物にメンマを使用した。放置竹林の活用のために地域の方々がメンマの生産に取り組み、新たな特産品として注目されている。このような背景を紹介し、食材に込められた地域の思いや活動を知ってもらえるようにした。 ・地産地消の大切さや、地域とのつながりを感じてもらうために、みそ汁や和え物に、香春町産や田川郡産の食材を積極的に活用した。
調理技術上の工夫点（食感、彩り、見た目等）	・鶏肉は、塩麴につけてやわらかくし、少量のニンニクで風味付けをして、子どもたちが好むような味にした。 ・でん粉をまぶして焼くことで、ソースがよく絡み、しっとりした食感になるように仕上げた。 ・ソースの色味をきれいに保つために、加熱しすぎないよう温度と時間に注意した。 ・柿ソースは、柿の甘さに加えて、りんご酢を加えて甘酸っぱく、食べやすい味にした。 ・パプリカ、小松菜、メンマなど、色の異なる食材を組み合わせ、彩りをよくし、見た目に変化をつけた。

■ 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	677	kcal	カルシウム	350	mg	ビタミンB1	0.53	mg
たんぱく質（エネルギー比率）	13.9	%	マグネシウム	104.7	mg	ビタミンB2	0.51	mg
脂質（エネルギー比率）	28.1	%	鉄	2.7	mg	ビタミンC	45	mg
食塩相当量	2.2	g	ビタミンA	225	μgRAE	食物繊維	4.5	g
						亜鉛	3.3	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合（食品数ベース）

55	%
----	---

■ 一食当たり費用

314.6	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
---------------------------------	---------------------------------	--	----------------------------------