

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	みやましりつみずかみしょうがっこう	献立対象	小学生(8～9歳)
調理場名	みやま市立水上小学校		

※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 カレーサバのらんタルぞえ 切干大根とセルリーのシャキシャキサラダ Caたっぷり具たくさんみそ汁 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	77	① 米、麦を洗い、強化米を加えて炊く。	
		強化米	0.23		
	◎	押し麦	8		
カレーサバのらんタルぞえ	◎	さば切り身	40	① さばに酒をふり、塩こしょうをし下味をつける。水分をとり、カレー粉・米粉をまぶす。	さばは使用する直前まで冷蔵庫に保管し、扱う際には使い捨て手袋を使用する。
		酒	1		
		塩	0.3		
		こしょう	0.01		
		カレー粉	1.5	② フライパンに油をひきさばを焼く。	
	◎	米粉	2	③ きゅうり、たまねぎ、パプリカを3～4mm角に切る。	
		油	1	茹でて冷ます。	
	○	きゅうり	2.5	④ らっきょう漬けも3mm角に切る。	中心温度85℃以上を確認する。
	○	たまねぎ	2.5	⑤ マヨネーズと③④を混ぜる。	
	○	赤パプリカ	2.5	⑥ さばの上に⑤をかける。	
	○	らっきょう漬け	2.5		
		マヨネーズ	3.5		
切干大根とセルリーのシャキシャキサラダ	◎	切干大根	2.5	① 切干大根、芽ひじきを水で戻しておく。	野菜は流水で3回洗う。
		淡口しょうゆ	0.3		
		芽ひじき	0.8	② セルリー、にんじんを2cm長さのせん切りにする。	食材は中心温度85℃以上を確認し、その後素早く10℃以下まで冷ます。
		淡口しょうゆ	0.3		
		まぐろノンオイル	8	③ ①②をそれぞれ茹でて冷ます。	
	○	セルリー	4	切干大根、芽ひじきにはしょうゆをかけておく。	和える時は使い捨て手袋を使用する。
	○	にんじん	8	④ レモン汁、菜の花オイル、塩、こしょうでドレッシングをつくる。	
		すりごま	0.8		
		レモン汁	2	⑤ ③、ツナ、ごまを④で和える。	
	○	みやま菜の花オイル	1.2		
		塩	0.08		
		こしょう	0.01		
Caたっぷり具たくさんみそ汁	○	とりミンチ	15	① レンズ豆は洗って水につける。	野菜は流水で3回洗う。
	○	しょうが	0.4	② ベーコンはせん切り、しょうがはみじん切り、かぼちゃ、さつまいもは色紙切り、なすはいちょう切り、小松菜は2～3cm長さ、しめじはざく切りにする。	中心温度85℃以上を確認する。
		酒	0.4	小松菜は下茹でをする。	
		ベーコン	4	③ ごぼうにだし汁を加えミキサーにかける。	
	○	レンズ豆	4		
	○	かぼちゃ	15	④ 鍋に、ベーコン、しょうがを入れ炒める。とりミンチ、酒を加えさらに加熱する。	
	○	さつまいも	10		
	○	ごぼう	8	⑤ かぼちゃ、さつまいも、なす、しめじ、レンズ豆、だし汁を入れ煮る。	
	○	なす	8		
	○	小松菜	6		
	◎	しめじ	8		
		クッキングチーズ	2		
	◎	牛乳	20		
		だし汁	150		
		みそ	7		
牛乳	◎	牛乳	206	⑥ ③を加え、食材が煮えたら牛乳、チーズ、みそ、小松菜を加える。	

【備考】

■ 献立について

No.2

献立のねらい	減塩することで将来の生活習慣病の予防につながることを学び、健康を守ることを意識することができるようにする。また、「まごわやさしい」の食材を取り入れ、不足しがちな栄養素をバランスよく摂ることができるようにする。
ねらいを達成するための献立の工夫点	五色の食材で彩り豊かに仕上げ、食感も楽しめる食欲をそそる献立です。しっかりととっただし汁、カレー粉のスパイス、たくさんの野菜のうま味で塩分を控えてもおいしく食べられるように工夫しました。また、地場産物をたくさん使用し、「まごわやさしい」の食材を全てそろえました。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	主菜では、子どもたちが苦手な青魚をカレー味にして、甘酸っぱいタルタルソースをかけ食べやすくしました。タルタルソースには、らんきょ(らっきょう)を使用し甘酸っぱさを引き出しています。サバの衣には米粉を使用し、サクサクとした食感とアレルギー対応を両立しました。副菜では、切干大根、みやま市の特産品であるセルリーを使用し食感が楽しめるようにしました。また、ドレッシングに生レモンを使用し爽やかな香りが楽しめるようにしました。汁物では、チーズを使用しコクがでるようにしました。

■ 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	689	kcal	カルシウム	346	mg	ビタミンB1	0.65	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	17.7	%	マグネシウム	105	mg	ビタミンB2	0.60	mg
脂質(エネルギー比率)	26.3	%	鉄	3.3	mg	ビタミンC	25	mg
食塩相当量	1.9	g	ビタミンA	230	μgRAE	食物繊維	5.9	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)

71.0	%
------	---

■ 一食当たり費用

288.12	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
---------------------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------------------------