

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	ださいふしりつみずきしょうがっこう	献立対象	小学生(8～9歳)
調理場名	太宰府市立水城小学校		

※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、宝満椎茸と白身魚のオイバターソース、 小松菜の梅ごま和え、麻婆みそ汁、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	70		
	◎	白麦	7		
		強化米	0.23		
宝満椎茸と 白身魚の オイバターソース	◎	メル角切り	50	宝満椎茸と白身魚のオイバターソース	・魚専用の容器に 入れ、使用するまで 冷蔵庫で保管する。
		料理酒	1.5	①メル角切りに酒で下味をつける。	
	◎	米粉	2.5	②①に米粉、でん粉をつけて、油で揚げ る。	
		でん粉	2.5		
		揚げ油	3.85	③戻した椎茸、パプリカはスライスして、 ボイルする。	・汚染作業時は、専 用エプロン、使い捨て 手袋を着用する。
	○	干し椎茸	2	④調味料と水が煮立ったら②と③を入れ てからめ、最後にバターを入れて混ぜ合 わせる。	・温度測定後は、清 潔な取り扱いをする。
		赤パプリカ	10		
		黄パプリカ	5		
		オイスターソース	3		
		酒みりん	2		
		三温糖	0.5		
		濃口醤油	0.5		
		水	2		
		バター	2		
小松菜の 梅ごま和え	◎	小松菜	40	小松菜の梅ごま和え	
		れんこん	10	①小松菜は1cm幅に切り、れんこんは 厚さ3mmのちょう切りにする。	
		芽ひじき	0.6	芽ひじきは戻しておく。	
		カリカリ梅	1	②①をボイルし、冷却する。	・温度測定後は、清 潔な取り扱いをする。
		ねりごま	1.5	③②にアルコールを飛ばした酒みりんと ねりごま、エッグケアマヨネーズ、カリカリ 梅を加えて和える。	
		エッグケアマヨネーズ	3.5		
		酒みりん	0.5		
麻婆みそ汁	◎	豚ひき肉	10	麻婆みそ汁	・豚肉は、専用容器 に入れ、使用するま で冷蔵庫で保管す る。
		菜種サラダ油	0.3	①かつお節と昆布で出汁をとる。	
		料理酒	1	②さつまいもは1cm角切り、にらは1cm幅 に切り、えのきたけはざく切りにする。	
		おろし生にんにく	0.2		
		豆板醤	0.1	③豚肉に酒、にんにく、豆板醤を加えて 炒める。	・汚染作業時は、専 用エプロン、使い捨て 手袋を着用する。
	◎	冷凍豆腐サイコロ	20	④③に①を入れ、大豆、豆腐、さつまい も、えのきたけを加えて煮る。	
	◎	蒸ひきわり大豆	10	⑤にらを入れて、みそで調味する。	・温度測定後は、清 潔な取り扱いをする。
	◎	さつまいも	10		
	◎	にら	3		
	◎	えのきたけ	10		
		かつお節(だし)	1.5	⑥最後に豆乳を加える。	
		昆布(だし)	1.5		
		水	70		
		米みそ	3.5		
		赤みそ	3.5		
	◎	無調整豆乳	20		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】・揚げ油を使用します。・みそ汁の出汁はかつお節と昆布でとったものを持参します。

・干し椎茸は水戻しした状態で持参します。(廃棄量込み分量2.5→8.5(水戻し分量))

・芽ひじきは水戻しした状態で持参します。(0.6→3.2(水戻し分量))

■ 献立について

No.2

献立のねらい	苦手にする子も多い太宰府らしい食材(椎茸・梅)を、子どもたちにおいしく食べてもらえるよう工夫することで、子どもたちが郷土の食材に興味を持ち、郷土愛が育まれることをねらいとする。
ねらいを達成するための献立の工夫点	宝満山の麓の竈門神社近くで栽培されている椎茸は、給食で使用できる少ない地元食材の一つであるが、椎茸を苦手にする子が多い。そこで、苦手な子が多い椎茸が食べやすいようにオイスターソースを使い、しっかりと味付けになるよう調味し、バターで風味づけした。 梅は太宰府市の花であり、「飛梅」「梅花の宴」など、歴史的にも太宰府にゆかりがあり、太宰府といえば梅といってもよい。しかし、梅を苦手にする子が多い。そこで、梅の酸味を強く感じすぎないようにマヨネーズと練りごまを加えた和え物にしてみた。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	「宝満椎茸と白身魚のオイバターソース」では、パプリカを入れて彩りをよくし、具を油で炒めずボイルすることで脂質を減らした。 「小松菜の梅ごま和え」では、カリカリ梅やれんこんで、食感も楽しめる和え物にした。 「麻婆みそ汁」は、子どもたちが好きなマーボー豆腐風のみそ汁にすることで、ごはんがよりすすむ汁物にした。苦手な大豆もひきわりを使い、ひき肉と合わさることで食べやすくした。

■ 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	659	kcal	カルシウム	352	mg	ビタミンB1	0.73	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	16.0	%	マグネシウム	122	mg	ビタミンB2	0.51	mg
脂質(エネルギー比率)	29.0	%	鉄	3.3	mg	ビタミンC	52	mg
食塩相当量	2.1	g	ビタミンA	217	μgRAE	食物繊維	5.5	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)

48	%
----	---

■ 一食当たり費用

378.51	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