

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	いとしりつまえばるみなみしょうがっこう	献立対象	小学生(8～9歳)
調理場名	糸島市立前原南小学校		

※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、糸島野菜のコロコロかき揚げ、 カレーそばの粉ふきいも、夏のツルツルみそ汁、 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	○	無洗米	68		
		強化米	0.2		
	◎	麦	7		
糸島野菜のコロコロかき揚げ	◎	ちくわ	15	糸島野菜のコロコロかき揚げ	
		プロセスチーズ	5	①ちくわ・チーズ・かぼちゃ・長いも・赤ピーマンは角切り、オクラは5mm幅に切る。	・チーズを切ったら使用直前まで冷蔵庫で保管する。
	○	かぼちゃ	10		
	◎	長いも	10		
	○	オクラ	5	②①に大豆・枝豆・コーンを合わせ、小麦粉を振り、水を入れて混ぜ合わせる。	
	○	赤ピーマン	10	③②を油で揚げる。	
	◎	大豆(冷凍)	15		
		枝豆(冷凍)	10		
		コーン(冷凍)	5		
		水	10		
		小麦粉	6		
		揚げ油	4		
カレーそばの粉ふきいも	○	じゃがいも	35	カレーそばの粉ふきいも	
	◎	豚ひき肉	10	①じゃがいもは一口大に切りゆでる。	・じゃがいもがゆで上がった時点で、中心温度を測定する。
	○	玉ねぎ	5	②玉ねぎ・にんじん・パセリはみじん切りにする。	
	○	にんじん	5		
	◎	パセリ	0.3	③豚ひき肉を炒め、玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。火が通ったら調味料で味付けし、パセリを散らす。	
		油	1	④③に①を入れて炒める。	
		酒	0.5		
		砂糖	0.5		
		しょうゆ	1		
		カレーパウダー	0.1		
夏のツルツルみそ汁		そうめん(ゆで)	15	夏のツルツルみそ汁	
	○	玉ねぎ	15	①玉ねぎはスライス、トマトは角切り、青じそは千切りにする。	・卵は専用エプロンと手袋を着用して割卵する。使用直前まで冷蔵庫で保管する。
	○	トマト	10		
	◎	青じそ	0.5	②だし汁で玉ねぎを煮る。沸騰したらトマトとそうめん(ゆで)を入れて沸かす。	
	◎	卵	15	③②にみそを溶かし、溶き卵を回し入れる。最後に青じそを入れる。	
		ごま	0.5		
		米みそ	13		
		だしiriこ	3		
		水	120		
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】

- ・だし汁はだしを取ったものを300ml、ペットボトルで持参する。
- ・そうめんは下茹でしたものを持参する。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	糸島産の野菜を使い、子どもたちにが自分の地域の特性を知り、誇りを醸成する。
ねらいを達成するための献立の工夫点	・可能な限り糸島産の食材を取り入れる。 ・様々な調理法で素材の味を生かし、糸島野菜の美味しさを知る。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	・子どもたちが好むチーズやカレー粉を使用し、苦手な豆や野菜を美味しく食べれるようにした。 ・子どもたちに人気のかきたまの汁物にすることで、苦手な野菜を食べやすくした。

■ 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	674	kcal	カルシウム	329	mg	ビタミンB1	0.62	mg
たんばく質(エネルギー比率)	14.3	%	マグネシウム	102	mg	ビタミンB2	0.50	mg
脂質(エネルギー比率)	28.5	%	鉄	2.8	mg	ビタミンC	41	mg
食塩相当量	2.2	g	ビタミンA	216	μgRAE	食物繊維	8.2	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)

68	%
----	---

■ 一食当たり費用

274.53	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