

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	ぶぜんしりつ はちやしょうがっこう 豊前市立八屋小学校	献立対象	小学生(8～9歳)
--------------	--------------------------------	------	-----------

※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	麦ご飯 鶏肉のカレー風味唐揚げ 夏野菜のみそ汁 切り干しナポリタン 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
麦ご飯	○ ◎	米 丸麦 強化米 水	64 7 0.24 85	麦ご飯 ①米・麦を洗い、強化米を加えて炊く。	
鶏肉のカレー風味唐揚げ		鶏もも肉(皮なし) 塩 こしょう にんにく 生姜 カレー粉 濃口醤油 酒 でん粉 油	60 0.2 0.04 1.5 1 0.8 2 1 5 2.4	鶏肉のカレー風味唐揚げ ①にんにく・生姜をすりおろす。 ②鶏肉に下味をつける。 (①・塩・こしょう・カレー粉・醤油・酒) ③下味をつけた鶏肉にでん粉をつけ、油で揚げる。	・鶏肉は下味をつけて、でん粉をつける前までは冷蔵庫で保管する。 ・肉を扱うときは専用エプロン、使い捨て手袋を着用する。 ・作業後は手洗いをを行う。 ・出来上がり温度を確認する。
切り干しナポリタン	○ ○ ○ ○	切干大根 人参 玉ねぎ ピーマン ウインナースライス 油 トマトケチャップ 砂糖 コンソメ ウスターソース	6 4 4 4 4 0.5 1 0.3 0.3 0.2	切り干しナポリタン ①切干大根を水で戻す。 ②人参・玉ねぎ・ピーマンは千切りに、切干大根は3～4cm長さに切る。 ③油を熱し、ウインナーを炒める。 ④人参・玉ねぎ・ピーマン・切干大根を入れて炒める。 ⑤ケチャップ・砂糖・コンソメ・ウスターソースを入れ炒める。	・出来上がり温度を確認する。
夏野菜のみそ汁	◎ ○ ○ ○ ○ ○ ○	豆腐 油揚げ かぼちゃ オクラ なす 人参 玉ねぎ 合わせみそ いりこ(だし) 水	30 5 20 11 15 7 10 10 3 140	夏野菜のみそ汁 ①いりこでだしをとる。 ②豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切り、かぼちゃは角切り、なすは半月切り、人参はいちょう切り、おくらと玉ねぎは薄切りにする。 ③だしに人参・玉ねぎ・油揚げを入れて煮る。 ④火が通ったら、なす・かぼちゃ・豆腐の順に煮る。 ⑤溶いたみそを入れる。 ⑥オクラを入れる。	・豆腐、油揚げは切った後は、冷蔵庫に入れて保管しておく。 ・出来上がり温度を確認する。
牛乳	◎	牛乳	206		

【備考】・にんにく・生姜はすりおろしたものを持参する。
・いりこだしは持参する。

■ 献立について

No.2

献立のねらい	旬の夏野菜や子どもが苦手とする食材を、子どもが好む味つけや食感にすることで、食欲が落ちやすい夏でもしっかり食べることを意識させる。
ねらいを達成するための献立の工夫点	・鶏肉の唐揚げは、カレー粉を使用し、少しスパイシーな味で暑い夏でも食欲が出るようにした。 ・苦手な子どもも多い切干大根は、子どもの好きなナポリタンのような味付けにし食べやすくした。 ・旬の夏野菜を汁物に入れることで、たくさん食べれるようにした。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	・副菜は、様々な野菜を使い、彩りが良くなるように工夫した。 ・切干大根の食感を残すために、水戻しの時間を短くした。 ・汁物の野菜の切り方を工夫した。かぼちゃは角切りにして黄色が見えるようにし、なすは、皮の一部を残して締め色を加えた。また、オクラはさっと火を通し、野菜の色彩が映えるようにした。

■ 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	617	kcal	カルシウム	345	mg	ビタミンB1	0.59	mg
たんぱく質(エネルギー比率)	16.9	%	マグネシウム	113	mg	ビタミンB2	0.50	mg
脂質(エネルギー比率)	26.5	%	鉄	2.8	mg	ビタミンC	22	mg
食塩相当量	2.2	g	ビタミンA	231	μgRAE	食物繊維	5.7	g
						亜鉛	3.6	mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

50.0	%
------	---

■ 一食当たり費用

314.61	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