

2021 奈良県学校給食献立コンテスト（我が町・我が校の自慢献立）

吉野 ブロック 野迫川村 小学校 冬

| | | | |
|------|-----------|----------|--------------------|
| 献立内容 | ①主食 | ②牛乳 | ③主菜 |
| | 麦ごはん | 牛乳 | かみかみ丼の具 |
| | ④副菜 | ⑤汁 | ⑥その他（果物/デザート/飲み物等） |
| | 切干し大根の酢の物 | キャベツのみそ汁 | |

| | | | | | |
|------------|-----------|--------------------|----|-------------------|----|
| 使用 地場産物 | 精白米、乾しいたけ | 総使用食材数 (調味料除く) | 21 | 総使用食材数 (調味料含む) | 26 |
| | | 使用地場産物数 (特産物除く) | 2 | 総地場産物数 (特産物含む) | 2 |

| | | | | | | |
|-----|-------|----------|--------|--------|--------|-----------|
| 栄養価 | エネルギー | 605 kcal | 食塩相当量 | 2.3 g | ビタミンA | 216 μgRAE |
| | たんぱく質 | 23.3 g | カルシウム | 373 mg | ビタミンB1 | 0.64 mg |
| | | 15 % | マグネシウム | 101 mg | ビタミンB2 | 0.46 mg |
| | 脂質 | 15.5 g | 鉄 | 2.9 mg | ビタミンC | 20 mg |
| | | 23 % | 亜鉛 | 3.3 mg | 食物繊維 | 6.5 g |

| 献立 | 地場産 | 食品番号 | 材料名 | 分量 (g) | 作り方 |
|----------|-------|----------|-----------|----------|--|
| かみかみ丼 | ○ | 1088 | 精白米 | 80 | かみかみ丼 ①精白米と押麦を合わせ、30分おき炊飯する。 ②乾しいたけ…短冊切り、お湯で戻す。 ごぼう…さがきにし、水にさらす。 れんこん…いちょう切り にんじん…短冊切り エリンギ…短冊切り 青ピーマン…せん切りにし、下茹でする。 板こんにやく…短冊切りにし、下茹でする。 ぶた肉…1cm幅に切る。 ③鍋に大豆油、ごま油を熱しぶた肉、ごぼう、にんじん、れんこんを炒める。乾しいたけ、エリンギ、こんにやく、ごまを加えて炒める。 ④調味料を加え、味を調えたらじゃがいもでん粉でとろみをつけ、ピーマンを加え仕上げる。 |
| | | 1006 | 押麦 | 8 | |
| | | 11157 | ぶた肉 もも | 28 | |
| | | 6084 | ごぼう | 7.5 | |
| | | 6318 | れんこん | 15 | |
| | | 6212 | にんじん | 7.5 | |
| | | 8025 | エリンギ | 7.5 | |
| | | 6245 | 青ピーマン | 7.5 | |
| | | 2003 | 板こんにやく | 15 | |
| | | 8013 | 乾しいたけ | 0.4 | |
| | 14005 | 大豆油 | 0.8 | | |
| | 3003 | 上白糖 | 2.3 | | |
| | 17007 | こいくちしょうゆ | 4.9 | | |
| | 17045 | 淡色辛みそ | 0.4 | | |
| | 17012 | 食塩 | 0.1 | | |
| | 5018 | ごま | 0.9 | | |
| | 14002 | ごま油 | 0.4 | | |
| | 2034 | じゃがいもでん粉 | 1 | | |
| | 牛乳 | 13003 | 普通牛乳 | 206 | |
| | | ○ | 切干し大根の酢の物 | 6136 | |
| 4040 | | | | 油揚げ | 2.3 |
| 6212 | | | | にんじん | 7.5 |
| 6086 | | | | こまつな | 23 |
| 3003 | | | | 上白糖 | 1.5 |
| 17007 | | | | こいくちしょうゆ | 0.8 |
| 17012 | | | | 食塩 | 0.2 |
| 17015 | | | | 穀物酢 | 1.5 |
| キャベツのみそ汁 | | | | 6061 | キャベツ |
| | 6212 | | | にんじん | 7.5 |
| | 4040 | 油揚げ | 2.3 | | |
| | 9044 | カットわかめ | 0.3 | | |
| | 17045 | 淡色辛みそ | 6.5 | | |
| | 17023 | 煮干しだし | 75 | | |
| | 17021 | かつお・昆布だし | 75 | | |
| | | | | | |