

令和5年度 学校給食調理コンクール応募献立

献立名	食品名	1人 当たり 純使 用量 (g)	調理法							
さくら茶ごはん 牛乳 手作りポテ茶焼きコロッケ	○学校給食用精米・強化米 3%	65.0	【さくら茶ごはん】 ①調味料を計量し、米を洗米する。 調味料・煎茶を加え、炊飯する。 ②型抜きかまぼこをポイルする。 ③炊きあがった茶飯に、かまぼこを加える。							
	米粒麦	4.0								
	清酒(普通酒)	1.5								
	こいくちしょうゆ	1.5								
	食塩	0.2								
	○せん茶(茶)	0.1								
	型抜きかまぼこ(桜)	5								
	○普通牛乳	206	【手作りポテ茶焼きコロッケ】 ① ジャガイモは一口大に切る。 玉ねぎ・にんじんはあらみじんにする。 ②ジャガイモ・おからを蒸す。 ③釜に油を熱し、ひき肉を炒め玉ねぎ・にんじんを加えて炒め、調味料加える。 ④蒸したジャガイモ・おから・お湯で溶いた粉末茶を加え、混ぜ合わせる。 ⑤釜でパン粉をきつね色になるまで炒る。 ⑥紙カップに、コロッケのタネ・炒ったパン粉を入れ上から大豆油をかける。 ⑦オーブンで焼き、ソースをかける。							
	じゃがいも	50								
	おから(生)	5								
	○せん茶(パウダー)	0.1								
	豚ひき肉	10								
	○玉ねぎ	12								
	○にんじん	5								
	脱脂粉乳	2.5								
	大豆油	0.4								
	こいくちしょうゆ	3.0								
	本みりん	1.0								
	パン粉(乾燥)	8								
	大豆油	3.0								
紙カップ	1									
中濃ソース	3.0									
菜の花ソテー	ベーコン(乳・卵なし)	2	【菜の花ソテー】 ①小松菜は、2~3cmに切る。 ②釜に油を熱し、ベーコン・小松菜・コーンを炒め、調味して仕上げる。							
	○こまつな	20								
	ホールコーンレトルト	10								
	大豆油	0.1								
	食塩	0.1								
みそちゃんこ汁	こしょう	0.01	【みそちゃんこ汁】 ①にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうは半月えのきは2~3cm、キャベツは短冊に切る。 ②油揚げは、短冊に切り油抜きする。 ③煮干しでだしをとる。 ④豚肉をから炒りし、ごぼうも加えて炒める。 ⑤だし汁に、④、①、②を入れて煮る。 ⑥味噌を合わせて煮汁で溶いておく。 ⑦野菜が煮えたら、豆腐・味噌を加えて、味を調えて仕上げる。							
	大豆油	0.1								
	鶏若鶏肉もも肉	10								
	○にんじん	6								
	○だいこん	15								
	ごぼう	8								
	油揚げ	3								
	えのきたけ	3								
	○キャベツ	20								
	冷凍豆腐	10								
	赤みそ	5.0								
	白みそ	5.0								
	煮干し	4.0								
栄養量	エネルギー (kcal)	脂質 (g) %	無機質				ビタミン			食物繊維 (g)
	635	26%	ナトリウム 食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.1
		18.2	1091.0	350	101	3.1	0.59	0.53	37	