

2018 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)

葛城	ブロック	河合町	中学校	秋
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	里芋の炊き込みごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き～柿のソース～	
献立内容	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	大和まなのお浸し	厚揚げの味噌汁	あきない団子に秋あり	

使用 地場産物	さといも・豚肉・かき・大和まな・ぶなしめじ・いりごま・だいこん・葉ねぎ・ さつまいも・(油揚げ・うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ・生揚げ・米みそ(淡))	総使用食材数 (調味料除く)	22	総使用食材数 (調味料含む)	31
		使用地場産物 数(特産物除く)	9	総地場産物数 (特産物含む)	14

栄養価	エネルギー	825 kcal	マグネシウム	122 mg	ビタミンB2	0.58 mg
	たんぱく質	29.8 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	47 mg
	脂質	20.8 g	亜鉛	4.8 mg	食物繊維	6.9 g
	脂質	22.6 %	ビタミンA	369 μgRE	食塩相当量	3.3 g
	カルシウム	466 mg	ビタミンB1	0.91 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
里芋の炊き込みごはん	アルファ化米	85	里芋の炊き込みごはん
	○ さといも	25	①さといも・・・いちよう切り
	にんじん	9	にんじん・・・せん切り
	△ 油揚げ	4	油揚げ・・・油抜きをして短冊切り
	ひじき	0.25	ひじき・・・もどしておく
	清酒	3	②釜に分量の水を入れ、煮えにくい食材から加えて煮る。
	△ うすくちしょうゆ	3	③水分量を調整しながら調味する。
	本みりん	2	④アルファ化米を加え7分炊き火を止める。
	だしの素	0.3	⑤20分以上蒸らす。
	牛乳	206	
豚肉の生姜焼き～柿のソース～	○ 豚肉(もも赤肉)	40	豚肉の生姜焼き～柿のソース～
	○ かき	15	①かき・・・いちよう切り
	たまねぎ	45	たまねぎ・・・くし切り
	さやいんげん(冷凍)	6.5	②豚肉にこいくちしょうゆと清酒で下味をつけておく。
	おろししょうが	0.65	③分量の半分のかきとおろししょうがをあわせておく。
	清酒	1.2	④豚肉を炒め、野菜を加えてさらに炒める。
	△ こいくちしょうゆ	3.5	⑤かきを加え、調味する。
	本みりん	0.5	
	米ぬか油	1	
	大和まなのお浸し	35	大和まなのお浸し
○ 大和まな	8	①大和まな・・・3cm幅	
○ ぶなしめじ	6.5	ぶなしめじ・・・小房にわかる	
しらす干し	0.65	②食材をゆでる。	
○ いりごま	1.5	③冷却する。	
※ こいくちしょうゆ	25	④いりごまをから煎りする。	
厚揚げの味噌汁	15	⑤冷却した食材を調味し、いりごまを加える。	
○ だいこん	15		
にんじん	15		
たまねぎ	25	厚揚げの味噌汁	
○ 葉ねぎ	5	①生揚げ・・・1.5cm角 たまねぎ・・・スライス 乾燥わかめ・・・水で戻す	
乾燥わかめ	0.4	だいこん、にんじん・・・いちよう切り 葉ねぎ・・・小口切り	
△ 米みそ(淡)	9	②釜にだしをとる。	
うるめ節	2.5	③煮えにくい食材から順に煮る。	
あきない団子に秋あり	20	④調味して仕上げる。	
○ さつまいも	25	あきない団子に秋あり	
いりごま(黒)	1.5	①デザートカップに団子を配食する。	
米ぬか油	2	②さつまいも・・・サイコロ切り	
※ こいくちしょうゆ	2.5	③さつまいもを素揚げする。	
三温糖	2.5	④調味料を煮てタレを作る。	
本みりん	2	⑤①のカップにタレ、いりごま(黒)をからめたさつまいもを加える。	

アピールポイント

献立と地場産物の活用等

地域の旬の食材をできるだけたくさん取り入れ、季節を感じられる献立です。

食育への取組・教科との関連、生産者等の地域との連携等

豚肉の生姜焼きは、地場産物の柿を活用するために、考案した献立です。児童・生徒にも人気の献立であり昨年度から取り入れています。できるだけたくさんの旬の食材を取り入れられるように、一次加工をしたり、食材を活かした献立を考えたりしています。

行事食・伝統食等

後の月の時期に合わせて、月見団子として「あきない団子」を使用しました。あきない団子の意味は「秋がない」「飽きない」「商い」など諸説ありますが、秋がないにかけて、秋の代表的な食材であるさつまいもを加えた献立にしました。さつまいもは児童が栽培したものであり、食材に親しみを感じながら行事を知る機会としました。

献立写真

