

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)

桜井	ブロック	東宇陀	中学校	夏
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	チキンの香草焼きトマトみそソースかけ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	じゃこまんがんじ	小松菜のすまし	ゆずゼリー	

使用 地場産物	米・こまつな・たまねぎ・トマト・ししとう(万願寺とうがらし)・ゆず果汁 (米みそ(甘))	総使用食材数 (調味料除く)	14	総使用食材数 (調味料含む)	25
		使用地場産物 数(特産物除く)	6	総地場産物数 (特産物含む)	7

栄養価	エネルギー	767 kcal	マグネシウム	89 mg	ビタミンB2	0.56 mg
	たんぱく質	32.9 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	44 mg
	脂質	17.9 g	亜鉛	3.7 mg	食物繊維	3.7 g
	脂質	21 %	ビタミンA	185 μgRE	食塩相当量	2.8 g
	カルシウム	359 mg	ビタミンB1	0.55 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方		
ごはん 牛乳 チキンの香草焼き トマトみそソースかけ	○ 米	100	チキンの香草焼きトマトみそソースかけ ①鶏肉に食塩、粉バジルをふり、下味をつけておく。 ②①をオープンで焼き温度確認する。(コンビ180℃、スチーム8、15分) ③トマトを酸味がとぶまで煮込み、三温糖、みそを加えてしっかりと混ぜ合わせる。 ④②に③をかけて配缶する。		
	水	150			
	牛乳	206			
	鶏肉	50			
	食塩	0.1			
	粉バジル	0.02			
	○ トマト	30			
	△ 米みそ(甘)	4			
	三温糖	1.5			
	じゃこまんがんじ	○ ししとう(万願寺とうがらし)		45	じゃこまんがんじ ①ししとう(万願寺とうがらし)…せん切り(長いものは半分に切る) さつまあげ…短冊切り ②ごま油を熱し、ししとうがらしを炒め酒をふる。 ③ちりめんじゃこを加えさらに炒める。 ④三温糖、こいくちしょうゆで調味し、平天を加える。 ⑤いりごまを加え仕上げる。
ちりめんじゃこ		5			
さつまあげ		15			
いりごま		0.5			
ごま油		0.3			
清酒		1			
三温糖		1			
こいくちしょうゆ		2.5			
小松菜のすまし		○ こまつな	15	小松菜のすまし ①こまつな…2cm長切り下ゆで 焼きふ(豆ふ)…もどしておく かまぼこ…いちょう切り たまねぎ…うす切り ②かつおだしでだしをとる。 ③だし汁をわかし、たまねぎを入れる。 ④食塩、みりん、うすくちしょうゆで調味し、焼きふ(豆ふ)、かまぼこを加える。 ⑤こまつなを加え仕上げる。	
		焼きふ(豆ふ)	5		
	かまぼこ	10			
	○ たまねぎ	50			
	かつおだし	2.5			
	食塩	0.2			
	みりん	2.5			
	うすくちしょうゆ	4			
	水	180			
	ゆずゼリー	○ ゆず果汁	2		ゆずゼリー ①水とグラニュー糖を合わせて煮立たせ、ゆず果汁を入れる。 ②火を消してから、ゼラチンをふりいれてよく溶かす。 ③②を容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
ゼラチン		0.7			
グラニュー糖		7			
水		40			

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)

アピールポイント

献立と地場産物の活用等

夏野菜と地場産物を取り入れた献立です。トマトは曾爾村では、桃太郎トマトとして多く栽培されています。みそは曾爾・御杖両村で作られていて、旬のトマトとみそを合わせてソースを作りました。トマトみそソースは香草との相性もよく、鶏肉を香草焼きにしてソースを添えました。夏野菜はトマトをはじめ、たくさん栽培されていますが、万願寺とうがらしを栽培している方も多く、今回初めて給食に取り入れました。じゃこピーマンは人気のあるメニューで、ピーマンを万願寺とうがらしに変えて作りました。これもご飯と合うおかずになっています。ゆずは曾爾村小長尾で栽培されていて、ゆず100%の果汁を生産しています。このゆず果汁は旬である冬はもちろん、冷凍保存もできることから年中味わうことができます。このゆず果汁で夏でもツルっと食べられるゼリーをデザートにしました。曾爾・御杖村で育ったお米、大和高原野菜をふんだんに使用した給食になりました。

食育への取組・教科との関連、生産者等の地域との連携等

地元の生産者とは、昨年度契約していただいた方を初め、御杖村の道の駅、曾爾村ファームガーデンを通して生産者と連携をとり、継続して取引ができるように調整しているところです。給食で使用した地元食材は、毎月の学校配布資料のひとくちメモや、給食だよりで児童・先生方にはもちろん、保護者の方にも知っていただけるようにしています。

行事食・伝統食等

夏の行事食として、半夏生にはたこめし、土用の丑の日に合わせたメニューを実施しました。

献立写真

