

おいしい給食 自慢献立 夷隅地区学校栄養士会

米飯献立

大多喜町立大多喜中学校
(1食単価 442円)



献立名

- ・ご飯
- ・**とり肉のからあげ**
- ・キャベツのみそ汁
- ・ごまあえ
- ・甘夏ゼリー
- ・牛乳

実施日 令和6年4月25日
調理場 大多喜町学校給食センター
職・氏名 栄養教諭・成毛 紀子

| 材 料 名 | 重量g | 作 り 方 |
|-----------------|------|--|
| とり肉のからあげ | | ①Aのんにく、しょうがはすりおろし、Aの調味料と合わせておく。Bの粉は合わせておく。 |
| ・鶏もも切身(皮なし) | 60 | ②Aに肉を入れ下味をつける。1時間以上漬け込む。 |
| A { | | ※漬け込み時間が十分でない時は揉みこむ。 |
| ・清酒 | 2 | ③余分な下味の水気は切り、Bの粉で粉付けをし180℃の油で5分、色よく揚げる。 |
| ・こいくちしょうゆ | 1 | |
| ・食塩 | 0.35 | |
| ・ガーリックパウダー | 0.06 | |
| ・黒こしょう | 0.06 | |
| ・にんにく | 0.43 | |
| ・しょうが | 0.48 | |
| B { | | |
| ・小麦粉(薄力粉) | 4.7 | |
| ・じゃがいもでん粉 | 4.7 | |
| ・大豆白絞油(揚げ油) | 6 | |

<献立のねらい及び生徒の反応>

生徒にリクエストメニューを聞くと、必ずとり肉のからあげが挙げられます。香辛料を効かせ減塩で、おいしく食べられるようにしました。みそ汁に使われている春キャベツは近隣のいすみ市岬町で収穫されたもので、玉ねぎは白子町のものを使用しました。春野菜の風味を損なわないようにシンプルですが、おいしいみそ汁ができました。千葉の恵みの食材を使用した給食は好評でした。ごまあえは今回のように、とり肉のからあげと出すと食べ残しが少なくなる傾向にある組み合わせです。

| 栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビ タ ミ ン | | | | 食物繊維 |
|------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-----|---------|------|------|----|------|
| | | | | | | | | A | B1 | B2 | C | |
| 単 位 | kcal | %エネルギー | %エネルギー | g | mg | mg | mg | μgRAE | mg | mg | mg | g |
| 米飯献立 | 830 | 15.6 | 27.3 | 2.5 | 458 | 96 | 5.1 | 237 | 0.68 | 0.61 | 86 | 5.8 |

おいしい給食 自慢献立 夷隅地区学校栄養士会

パン献立

勝浦市立上野小学校
(1食単価 354.12 円)



献立名

- ・バンズパン
- ・マヨたまハムカツ
- ・**ポークビーンズ**
- ・わかめサラダ
- ・牛乳

実施日 令和6年6月5日

調理場 勝浦市学校給食共同調理場

職・氏名 栄養士・渡邊 梢

| 材 料 名 | 重量g | 作 り 方 |
|----------------|------|--------------------------------------|
| ポークビーンズ | | ①じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄くスライスする。 |
| ・大豆水煮 | 16 | ②油で豚肉を炒め、Aを入れる。 |
| ・豚肉小間切れ | 38 | ③次にたまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。 |
| ・じゃがいも | 58 | ④③に水を入れ、煮込む。 |
| ・にんじん | 21 | ⑤野菜が煮えたら、Bの調味料を入れて更に煮込む。 |
| ・たまねぎ | 42 | ⑥大豆水煮を入れ、仕上げに香りづけのバターを入れる。 |
| ・バター | 0.5 | |
| A { | 0.02 | |
| ・こしょう | | |
| ・赤ワイン | 1.6 | |
| ・上白糖 | 2.6 | |
| B { | 0.04 | |
| ・オールスパイス | | |
| ・トマトケチャップ | 8 | |
| ・トマトピューレ | 16 | |
| ・スープストック | 0.6 | |
| ・水 | 38 | |
| ・サラダ油 | 0.8 | |

<献立のねらい及び児童の反応>

勝浦市で収穫された野菜を取り入れた地産地消の献立です。勝浦市はカツオや金目鯛、ひじきなどの海産物がとれますが、農産物も多く作られています。じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・大根・白菜・長ねぎなどの野菜は勝浦市で収穫できると積極的に給食に使用しています。また、地元の食材を使用するときは、献立表や給食一口メモでお知らせするようにしています。

今回のポークビーンズに使用している玉ねぎは勝浦市産です。ポークビーンズは、トマト味で大豆と一緒に肉や野菜を煮込むことで豆類を苦手とする児童にも食べやすい献立になっています。そのため、残食も少なくなっています。

| 栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビ タ ミ ン | | | | 食物繊維 |
|------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-----|---------|------|------|----|------|
| | | | | | | | | A | B1 | B2 | C | |
| 単 位 | kcal | %エネルギー | %エネルギー | g | mg | mg | mg | μgRAE | mg | mg | mg | g |
| パン献立 | 654 | 17.4 | 33.4 | 2.6 | 320 | 100 | 1.7 | 332 | 0.86 | 0.70 | 32 | 11.2 |