

地区名 小城・多久地区

学校又は共同調理場 小城市芦刈給食センター

出場者・職名・氏名 栄養教諭 川田 孝子

調理員 野中香代子・江口桂子

実施時季…(冬)

麦御飯・牛乳・魚の変わりアスパラソース焼き・かみかみサラダ・小城の食材いっぱい味噌汁・果物(芦刈いちご)

| 献立名 | 純使用量 g | 廃棄率 % | 購入量 g | エネルギー kcal | たんぱく質 (g) | | 脂 質 g | ナ トリ ウム mg | カ ル シ ウム mg | マ グ ネ シ ウム mg | 鉄 mg | 亜 鉛 mg | ビ タ ミ ン | | | | 食 物 繊 維 g | 税 込 み (円銭) | 県 産 品 |
|------------|-----------|----------|----------|---------------|--------------|------------------|-------------|---------------------|-------------------------|------------------------------|---------|--------------|------------------|----------------------|----------------------|---------|-----------------------|---------------------|-------------|
| | | | | | 総 量 g | 動 物 性 g | | | | | | | A μgRE | B ₁ mg | B ₂ mg | C mg | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 精白米 | 80 | 0 | 80 | 285 | 4.9 | 0 | 0.7 | 1 | 4 | 18 | 0.6 | 1.1 | 0 | 0.06 | 0.02 | 0 | 0.4 | | ○ |
| 強化米 | 0.24 | 0 | 0.24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 強化麦 | 8 | 0 | 8 | 27 | 0.5 | 0 | 0.1 | 0 | 1 | 2 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.8 | 59.47 | ○ |
| 牛乳 | 206 | 0 | 206 | 138 | 6.8 | 6.8 | 7.8 | 84 | 227 | 21 | 0 | 0.8 | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0 | 48.4 | ○ |
| 赤魚 | 50 | 0 | 50 | 53 | 8.6 | 8.6 | 1.7 | 41 | 11 | 13 | 0.1 | 0.2 | 10 | 0.02 | 0.03 | 0 | 0 | 64.8 | |
| 塩 | 0.1 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.06 | ○ |
| こしょう | 0.03 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.04 | |
| 白ワイン | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.64 | |
| プレーンヨーグルト | 5 | 0 | 3 | 3 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 2 | 6 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 1.29 | |
| 冷凍グリーンアスパラ | 10 | 0 | 10 | 2 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0.1 | 0.1 | 3 | 0.01 | 0.01 | 2 | 0.2 | 12.96 | ○ |
| 高野豆腐 | 2 | 0 | 2 | 11 | 1 | 0 | 0.7 | 78 | 13 | 2 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | ○ |
| 塩 | 0.2 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.12 | ○ |
| さきいか | 5 | 0 | 5 | 14 | 2.3 | 2.3 | 0.2 | 135 | 1 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.32 | |
| キャベツ | 30 | 20 | 36 | 7 | 0.4 | 0 | 0.1 | 2 | 13 | 4 | 0.1 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 12 | 0.5 | 7.77 | ○ |
| きゅうり | 15 | 20 | 18 | 2 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 4 | 2 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 2 | 0.2 | 13.6 | ○ |
| 大豆(ロースト) | 3 | 0 | 3 | 13 | 1.1 | 0 | 0.7 | 0 | 8 | 7 | 0.3 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.5 | 3.36 | |
| ごま | 1 | 0 | 1 | 6 | 0.2 | 0 | 0.5 | 0 | 12 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 | 0.57 | |
| 上白糖 | 2 | 0 | 2 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | |
| こいくちしょうゆ | 2.2 | 0 | 2.2 | 2 | 0.2 | 0 | 0 | 125 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.72 | |
| 酢 | 2.4 | 0 | 2.4 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.54 | |
| ごま油 | 0.5 | 0 | 0.5 | 5 | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.7 | |
| ごぼう | 5 | 10 | 5.5 | 3 | 0.1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 3.44 | |
| にんじん | 10 | 3 | 10.3 | 4 | 0.1 | 0 | 0 | 2 | 3 | 1 | 0 | 0 | 76 | 0.01 | 0 | 0 | 0.3 | 3.89 | ○ |
| だいこん | 20 | 10 | 22 | 4 | 0.1 | 0 | 0 | 4 | 5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0.3 | 4.27 | ○ |
| たまねぎ | 20 | 6 | 21 | 7 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 2 | 0.3 | 3.17 | |
| さといも | 15 | 15 | 18 | 9 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 0.1 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 1 | 0.3 | 8.74 | ○ |
| 豆腐 | 30 | 0 | 30 | 18 | 1.5 | 0 | 1 | 2 | 27 | 10 | 0.2 | 0.2 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.1 | 14.72 | |
| 葉ねぎ | 5 | 6 | 5.3 | 2 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 2 | 0.1 | 2.86 | ○ |
| 合わせみそ | 13 | 0 | 13 | 26 | 1.3 | 0 | 0.6 | 546 | 10 | 7 | 0.4 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.8 | 7.02 | ○ |
| 煮干(だし用) | 3 | 0 | 3 | 10 | 1.9 | 1.9 | 0.2 | 51 | 66 | 7 | 0.5 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.36 | |
| 水 | 130 | 0 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| いちご | 15 | 2 | 15.3 | 5 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0.2 | 16.2 | ○ |
| 合計 | | | | 666 | 32.3 | 19.8 | 15 20.3% | 食塩 相当量 2.7(g) | 428 | 118 | 2.8 | 3.3 | 182 | 0.27 | 0.42 | 34 | 5.4 | 296.43 | |
| 基準値 | | | | 640 | 24 | | 25~ 30% | 2.5 | 350 | 80 | 3 | 2 | 170 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 | ※ (円銭) 263 | |

※当校の給食費