

平成28年度 学校給食献立調理発表会 ( 課題・自由部門 )

地区名 三神地区

学校又は共同調理場 上峰小学校給食室

出場者・職名・氏名 栄養教諭 津江 梢

栄養士 佐藤 夕希子

実施時季…( 冬 )

献立名 材料名	麦ご飯 牛乳 豆腐の田楽焼き 切り干し大根とツナのごまダレ和え ふわふわ汁																	県産品	
	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)
					総量 g	動物性 g							A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg			
精白米	70	0	70	249	4.3	0	0.6	1	4	16	0.6	1	0	0.04	0.01	0	0.4	21.7	○
麦	10	0	10	34	1.1	0	0.2	0	2	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	1	8.5	
強化米	0.24	0	0.24	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.29	0.01	0	0	0	
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	47.86	
とりひき肉	30	0	30	50	6.3	6.3	2.5	18	3	8	0.4	0.2	10	0.02	0.05	0	0	26.4	○
しぼり豆腐	35	0	35	21	1.8	0	1.1	2	10	22	0.3	0.2	0	0.04	0.01	0	0.1	12.6	○
ソテーオニオン	5	0	5	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	2.74	○
こねぎ	2.5	5	2.6	1	0.1	0	0	0	3	0	0	0	4	0	0	1	0.1	2.5	○
冷凍全卵	7	0	7	11	0.9	0.9	0.7	9	4	1	0.1	0.1	8	0	0.02	0	0	3.5	
三温糖	1.5	0	1.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	
こいくちしょうゆ	1	0	1	1	0.1	0	0	57	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.11	○
合わせみそ	1.7	0	1.7	4	0.2	0	0.1	41	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.65	○
パン粉(乾燥)	1	0	1	4	0.1	0	0.1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	
かたくり粉	1	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.23	
合わせみそ	1	0	1	2	0.1	0	0	24	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.38	○
三温糖	1	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
本みりん	0.5	0	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.21	
いりごま	1	0	1	6	0.2	0	0.5	0	12	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.1	0.56	
水	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
かたくり粉	0.15	0	0.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.03	
切干しだいこん	5	0	5	14	0.3	0	0	14	27	9	0.5	0.1	0	0.01	0.01	0	1		
三温糖	0.5	0	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
うすくちしょうゆ	0.5	0	0.5	0	0	0	0	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
本みりん	0.3	0	0.3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.12	
だいこん	10	3	10.3	2	0.1	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	6.75	○
ほうれんそう	20	15	20.3	4	0.4	0	0.1	3	10	14	0.4	0.1	56	0.02	0.03	4	0.6	21.2	○
にんじん	5	3	5.15	2	0	0	0	1	1	1	0	0	30	0	0	0	0.1	18	○
ライトツナ油漬け	8	0	8	21	1.4	1.4	1.7	27	0	2	0	0	1	0	0	0	0	11.1	
すりごま	2	0	2	12	0.4	0	1	0	24	7	0.2	0.1	0	0.01	0	0	0.2	1.47	
うすくちしょうゆ	3	0	3	2	0.2	0	0	189	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0.63	○
酢	2.4	0	2.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	
三温糖	1.2	0	1.2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.23	
おろししょうが	0.35	0	0.35	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.34	
おろしにんにく	0.3	0	0.3	1	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.16	
冷凍全卵	20	0	20	30	2.5	2.5	2.1	28	10	2	0.4	0.3	24	0.01	0.06	0	0	10.1	
にんじん	8	3	8.24	3	0	0	0	2	2	1	0	0	49	0	0	0	0.2	3.1	
玉ねぎ	25	6	25.15	9	0.2	0	0	0	5	2	0	0	0	0.01	0	2	0.4	3	
干し椎茸	1	20	1.2	2	0.2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0.01	0	0.4	6.9	○
じゃがいも	25	15	25.38	20	0.4	0	0	0	1	5	0.1	0	0	0.01	0	5	0.4	9.8	○
だいこん葉	7	5	7.35	2	0.2	0	0	3	18	2	0.2	0	18	0	0.01	2	0.3	0	○
食塩	0.05	0	0.05	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ごま油	0.5	0	0.5	5	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.23	
食塩	0.3	0	0.3	0	0	0	0	117	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
うすくちしょうゆ	4	0	4	2	0.2	0	0	252	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1.22	○
いりこ	1.5	0	1.5	3	0.3	0.3	0.2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4.33	
だし昆布	1	0	1	1	0.1	0	0	30	4	7	0	0	1	0	0	0	0.4	3.7	
水	130	0	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
かたくり粉	1.5	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.34	
合計	662.99	75	664.66	687	28.9	18.2	19.2	2.5	375	137	3.5	3.1	279	0	0	17	6.1	232.39	
基準値				640	24	12	25~30%	2.5	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	5	※(円銭)250	

※当該校の給食費