

平成28年度 学校給食献立調理発表会 (自由部門)

地区名 唐津・東松浦地区 学校又は共同調理場 唐津市立西唐津小学校  
 出場者・職名・氏名 学校栄養職員 濱口 純子  
 調理員 橋田 さつき 成住 喜美代

献立名 材料名	五穀米ごはん・牛乳・さつま揚げ・野菜の磯香あえ・根菜ごま汁・みかんゼリー(県産ジュース)																		
	純 使用 量 g	廃 棄 量 %	購 入 量 g	エ ネ ル ギ ー Kcal	たんぱく質 (g)		脂 肪 g	ナ ト リ ウ ム mg	カ ル シ ウ ム mg	マ グ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	亜 鉛 g	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	B1 mg	B2 mg	C mg			
精白米	72	0	72	258	4.4		0.6	1	4	17	0.6	1	0	0.06	0.01	0	0.4	24.30	○
強化米	0.21	0	0.21	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	0.01	0	0	0.00	
穀物ミックス	2	0	2	7	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	1.99	
精麦	2	0	2	7	0.1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0.2	0.54	
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	52.28	○
すりみ	25	0	25	28	3	3	1.1	143	15	4	0.3	0.2	0	0.01	0.05	0	0	34.99	○
豆腐	8	0	8	5	0.4	0	0.2	1	2	5	0.1	0	0	0.01	0	0	0	2.10	○
玉葱	10	6	10.64	4	0.1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.2	3.73	○
きくらげ(乾)	0.3	0	0.3	1	0	0	0	0	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0.2	0.63	
れんこん	6	20	7.5	4	0.1	0	0	1	1	1	0	0	0	0.01	0	3	0.1	9.62	○
枝豆むきみ	3	0	3	5	0.4	0	0.2	0	2	2	0.1	0	0	0.01	0	1	0.2	2.73	
カレー粉	0.2	0	0.2	1	0	0	0	0	1	0	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.65	
みりん	0.7	0	0.7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.29	
片栗粉	2	0	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.55	
油	5	0	5	46	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.34	
白菜	20	6	21.28	3	0.2	0	0	1	9	2	0.1	0	2	0.01	0.01	4	0.3	14.89	○
人参	4	3	4.12	2	0	0	0	1	1	0	0	0	29	0	0	0	0.1	2.16	
ほうれん草	15	10	16.67	3	0.3	0	0.1	2	7	10	0.3	0.1	53	0.02	0.03	5	0.4	29.17	○
もやし	10	3	10.31	1	0.2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0.01	1	0.1	2.16	
焼きのり	0.3	0	0.3	1	0.1	0	0	2	1	1	0	0	7	0	0.01	1	0.1	1.63	○
濃口醤油	1.6	0	1.6	1	0.1	0	0	91	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.70	
みりん	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.41	
三温糖	0.2	0	0.2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.04	
鶏肉	6	0	6	12	1	1	0.9	4	0	1	0	0.1	2	0.01	0.01	0	0	6.65	
酒	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.54	
厚揚げ	20	0	20.0	30	2.1	0	2.3	1	48	11	0.5	0.2	0	0.01	0.01	0	0.1	10.50	○
大根	15	10	16.67	3	0.1	0	0	3	4	2	0	0	0	0	0	2	0.2	4.86	○
人参	8	3	8.25	3	0.1	0	0	2	2	1	0	0	58	0.01	0	0	0.2	5.29	
ごぼう	12	10	13.33	8	0.2	0	0	2	6	6	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.7	10.89	○
里芋	14	15	16.47	8	0.2	0	0	0	1	3	0.1	0	0	0.01	0	1	0.3	11.52	○
板こんにゃく	8	0	8.00	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0.2	4.48	
椎茸(干)	0	20	0.5	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0.2	4.43	○
ねぎ	3	40	5	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	5.83	○
いりこ	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4.20	○
米みそ	6	0	6	13	0.6	0	0.2	144	5	2	0.2	0.1	0	0	0.01	0	0.3	1.26	
麦みそ	5	0	5	10	0.5	0	0.2	210	4	3	0.2	0	0	0	0.01	0	0.3	1.05	
ねりごま	3	0	3	18	0.6	0	1.6	0	36	11	0.3	0.2	0	0.01	0.01	0	0.4	4.06	
水	130	0	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
みかん缶	20	0	20	13	0.1	0	0	1	2	1	0.1	0	7	0.01	0	3	0.1	12.28	
みかんジュース	30	0	30	13	0.2	0	0	0	3	3	0	0	1	0.02	0	7	0.1	10.78	○
ゼラチン	1	0	1	3	0.9	0.9	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.35	
上白糖	7	0	7	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.52	
水	30	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
カップ	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.34	
合 計	717.51	146	731	692	23.1	11.7	20.2	698 (1.98)	389	112	3.2	2.8	237	0.55	0.5	31	5.7	294.73	17
基準値				640	24		25~30%	2.5g未満	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	5	240.00	

※当校の給食費