

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 唐津地区

学校又は共同調理場 唐津市立長松小学校
 出場者・職名・氏名 栄養教諭 宮崎昌弘

実施時季…(冬)

献立名 材料名	菜飯 牛乳 黒酢豚 春雨スープ 果物																	食物繊維 g	税込み (円銭)	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							
					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		0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	○		
強化米	0.24	0	0.24	1	0.0		0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.29	0.01	0	0.0	○		
大根の葉	15	10	17	4	0.3		0.0	7	39	3	0.5	0.0	50	0.01	0.02	0	8	○		
しらす干し	2	0	2	2	0.5		0.0	32	4	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	○		
ごま	2	0	2	12	0.4		1.1	0	24	7	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	○		
薄口醤油	2	0	2	1	0.1		0.0	128	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
濃口醤油	0.5	0	0.5	0	0.0		0.0	29	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
食塩	0.2	0	0.2	0	0.0		0.0	78	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
ごま油	0.5	0	0.5	5	0.0		0.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
米油	1	0	1	9	0.0		1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
豚肉	40	0	40	73	8.2		4.1	19	2	10	0.3	0.8	2	0.36	0.08	0	0.0	○		
生姜	0.5	0	0.6	0	0.0		0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
酒	1	0	1	1	0.0		0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
小麦粉	1	0	1	4	0.1		0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	○		
でん粉	3	0	3	10	0.0		0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
ひまわり油	3	0	3	28	0.0		3.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
玉葱	20	6	21	7	0.2		0.0	0	4	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	○		
たけのこ水煮缶	8	2	8	2	0.2		0.0	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	○		
パプリカ 赤	7	10	8	2	0.1		0.0	0	0	1	0.0	0.0	6	0.00	0.01	12	0.1	○		
パプリカ 黄	7	10	8	2	0.1		0.0	0	1	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	11	0.1	○		
黒酢	4	0	4	1	0.0		0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
砂糖	3.2	0	3.2	12	0.0		0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
濃口醤油	4	0	4	3	0.3		0.0	228	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	○		
でん粉	1	0	1	3	0.0		0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
米油	1	0	1	9	0.0		1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
鶏がら	10	100	10															○		
緑豆春雨	3.5	0	3.5	12	0.0		0.0	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00		0.1	○		
かまぼこ	5	0	5	5	0.6		0.0	50	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
にんじん	5	3	5	2	0.0		0.0	1	1	1	0.0	0.0	38	0.00	0.00	0	0.0	○		
もやし	12	3	12	2	0.2		0.0	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	1	0.2	○		
しめじたけ	5	10	6	1	0.1		0.0	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	○		
ねぎ	3	6	3	1	0.0		0.0	0	2	1	0.0	0.0	5	0.00	0.00	1	0.1	○		
食塩	0.3	0	0	0	0.0		0.0	117	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
酒	1	0	1	1	0.0		0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
生姜	0.2	20	0.3	0	0.0		0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	○		
みかん	60	20	75	27	0.3		0.1	1	10	7	0.1	0.1	57	0.04	0.02	21	0.4	○		
合計	312.14		535.04	659	23.7		18.4	691 食塩 相当量 (g) 1.8g	327	83	1.8	2.9	236	0.88	0.50	58	3.1			
基準値				640	24.0			2.5	350	80	3	2	170	0.40	0.40	20	5	※ (円銭)		

※当該校の給食費