

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 県立

学校又は共同調理場 佐賀県立金立特別支援学校

出場者・職名・氏名 調理員 西原友和 井手口ゆかり

実施時季…( 秋～冬 )

栄養教諭 山上益充

献立名	ごはん 牛乳 蓮根入り鶏肉のつくね焼き ブロッコリー・人参の金平 ゆかり和え みそ汁 ココアゼリー																		
	純使用量	廃棄率	購入量	エネルギー	たんぱく質 (g)		脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミ				食物繊維	税込み	県産品
					総量	動物性							A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C			
材料名	g	%	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	(円銭)	
精白米	80		80	285	4.9		0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	23.68	○
強化米	0.2		0.2	1	0		0	0	0	0	0	0	0	0.29	0.01	0	0	0	
牛乳(飲用)	206		206	138	6.8		7.8	84	227	21	0	0.8	80	0.08	0.31	2	0	44.82	○
若鶏肉(むね皮つき生)	60		60	115	12	12	7	23	2	14	0.2	0.4	19	0.04	0.05	1	0	51	○
たまねぎ(生)	20	1	20	7	0.2		0	0	4	2	0	0	0	0.01	0	2	0.3	3.2	
れんこん(生)	6	20	7.2	4	0.1		0	1	1	1	0	0	0	0.01	0	3	0.1	5	○
鶏卵(全卵)	3	15	3.5	5	0.4	0.4	0.3	4	2	0	0.1	0	5	0	0.01	0	0	0.81	○
三温糖	0		0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	
料理酒	0.1		0.1	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	
一の塩	0.2		0.2	0	0		0	68	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0.01	
じゃがいもでん粉	5		5	17	0		0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1.15	
三温糖	2		2	8	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.34	
濃口しょうゆ	4		4	3	0.3		0	164	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	1.33	
料理酒	1.5		1.5	1	0		0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.74	
本みりん	1.5		1.5	4	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.09	
ブロッコリー(生)	15	50	23	5	0.6		0.1	3	6	4	0.2	0.1	20	0.02	0.03	18	0.7	19.1	○
マヨネーズ(ハーフ)	3		3	10	0.1		1	32	1	0	0	0	2	0	0	0	0	1.41	
にんじん(生)	20	3	21	7	0.1		0	5	6	2	0	0	300	0.01	0.01	1	0.5	8	○
ピーマン(生)	3	15	3.5	1	0		0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0.1	3.5	
薄口しょうゆ	1		1	1	0.1		0	63	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.33	
本みりん	1		1	2	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.55	
ねりごま	1		1	7	0.2		0.6	0	1	3	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.1	1.17	
サラダ油	1		1	9	0		1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.21	
ごま油	0.5		0.5	5	0		0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.73	
はくさい(生)	80	6	85	11	0.6		0.1	5	34	8	0.2	0.2	13	0.02	0.02	15	1	34	○
しそ(ゆかり)	1.3		1.3	2	0.1		0	0	3	0	0.1	0	6	0	0	0	0	2.6	
薄口しょうゆ	0.6		0.6	0	0		0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.33	
濃口しょうゆ	1		1	1	0.1		0	41	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.33	
木綿豆腐	30		30	22	2		1.3	4	36	9	0.3	0.2	0	0.02	0.01	0	0.1	11.57	○
たまねぎ(生)	15	1	15	6	0.2		0	0	3	1	0	0	0	0	0	1	0.2	2.4	
こねぎ	2	10	2.2	1	0		0	0	2	0	0	0	7	0	0	1	0.1	3.5	○
米みそ(佐賀県産大豆)	13		13	28	1.3		0.7	494	10	4	0.4	0.1	0	0.01	0.01	0	0.7	6.11	○
平子	2.5		2.5	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3.3	
だし汁	150		150	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ゼラチン	0.8		0.8	3	0.7		0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3.2	
水	4		4	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ミルクココア	9		9	37	0.7		0.6	24	16	12	0.3	0.2	1	0.01	0.04	0	0.5	11.4	
ピュアココア	3		3	8	0.6		0.6	0	4	13	0.4	0.2	0	0	0.01	0	0.7	9.9	
スキムミルク	3		3	11	1		0	17	33	0	0.1	0	0.01	0.05	0	0	0	3.3	
牛乳(調理用)	44		44	29	1.5		1.7	18	48	4	0	0.2	17	0.02	0.07	0	0	9.57	
クリーム(乳脂肪)	3		3	13	0.1		1.4	1	2	0	0	0	12	0	0	0	0	4.8	
上白糖	0.3		0.3	1	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	
いちご(生)	10	2	10	3	0.1		0	0	2	1	0	0	0	0	0	6	0.1	16.3	○
合計				811	34.5	12.4	25.4	食塩相当量 2.8(g)	451	123	3	3.7	484	0.62	0.66	52	5.6	290.81	
基準値				820	30		27.3		3	380	160	4	4	300	0.5	0.6	35	6.5	※ 320 (円銭)

※当該校の給食費