

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 杵島武雄

学校又は共同調理場  
出場者・職名・氏名

武雄市立山内東小学校  
栄養教諭 荒川多津子

献立名	山内町の黒米ごはん 牛乳 若楠ポークのレモンソース炒め ゆで野菜 豆腐だんごのみそ汁 味つけのり																			
	純使用量	廃棄率	購入量	エネルギー	たんぱく質		脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	税込み	県産品	
					総量	動物性							A	B1	B2	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	78	0	78	280	4.8	0	0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	24.6	○	
強化米	0.24	0	0.24	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.29	0.01	0	0	(米代を含む)	○	
黒米	3.5	0	3.5	2	0.3	0	0.1	0	0	5	0	0	0	0.02	0.00	0	0	6.3	○	
水	96	0	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	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	48.41	○	
豚肉(若楠ポーク)	40	0	40	73	8.2	8.2	4.1	19	2	10	0.3	0.8	2	0.36	0.08	0	0	59.62	○	
玉ねぎ	12	10	13	4	0.1	0	0	0	3	1	0	0	0	0.00	0.00	1	0.2	2.53	○	
ピーマン	6	15	7	1	0.1	0	0	0	0	1	0	0	2	0.00	0.00	5	0.1	5.29	○	
赤パプリカ	6	15	7	2	0.1	0	0	0	0	1	0	0	5	0.00	0.01	10	0.1	7.56	○	
なたね油	0.7	0	0.7	6	0	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0	0.23	○	
レモン	2	50	4	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0.00	0.00	3	0.1	2.8	○	
おろしにんにく	0.2	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0	0.15	○	
薄口しょうゆ	3	0	3	2	0.2	0	0	189	1	2	0	0	0	0.00	0.00	0	0	0.81	○	
三温糖	1.5	0	1.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0	0.34	○	
酒	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0	0.39	○	
みりん	1.5	0	1.5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0	0.62	○	
じゃがいも	30	15	35	23	0.5	0	0	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	11	0.4	9.45	○	
ブロッコリー	25	20	31	8	1.1	0	0.1	5	10	7	0.3	0.2	17	0.04	0.05	30	1.1	33.48	○	
人参	8	10	9	3	0	0	0	2	2	1	0	0	61	0.00	0.00	0	0.2	3.89	○	
塩(一の塩)	0.2	0	0.2	0	0	0	0	76	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0	0.15	○	
こしょう	0.02	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0	0.07	○	
木綿豆腐	10	0	10	7	0.7	0	0.4	1	12	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0	3.13	○	
白玉粉	10	0	10	37	0.6	0	0.1	0	1	1	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	5.83	○	
水	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	○	
冷)カット油揚げ	5	0	5	19	0.9	0	1.7	1	15	7	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	4.08	○	
大根	25	10	28	5	0.1	0	0	5	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	3	0.4	4.2	○	
小松菜	13	10	14	2	0.2	0	0	2	22	2	0.4	0	34	0.01	0.02	5	0.2	5.61	○	
生しいたけ	8	15	9.5	1	0.2	0	0	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	1	0.3	14.25	○	
煮干し(だし)	3.5	0	3.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0	4.54	○	
水	100	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	○	
合わせみそ	12	0	12	27	1.2	0	0.5	423	10	6	0.4	0.1	0	0.01	0.01	0	0.8	5.76	○	
味つけのり	1	0	1	4	0.8	0	0.1	34	3	6	0.2	0.1	54	0.01	0.04	4	0.1	14.58	○	
合計				657	26.9	15.7	15.6	2.2	846	321	102	2.8	3.6	253	0.94	0.57	75	4.6	268.67	
基準値				660	20.0	10.0	22.0		350	80	3.0	2.0	140	0.4	0.5	23	6	※	249	

※当該校の給食費