

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 佐賀市

学校又は共同調理場

佐賀市立東与賀小学校

出場者・職名・氏名

調理技術員 石橋佐智子、長瀬ひろみ

栄養職員 田中祐子

実施時季…(夏)

| 献立名 | 佐賀牛のスタミナ手巻き寿司、牛乳、えつの姿揚げ、きゅうりともやしのごま和え、豆腐の清汁、果物(冷凍みかん) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|------------------|------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------|--------------|------------------|----------------------|----------------------|---------|-----------------------|-------------------------|-------------|
| | 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) | 県 産 品 |
| | | | | | 総 量 g | 動 物 性 g | | | | | | | A μgRE | B ₁ mg | B ₂ mg | C mg | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 65 | 0 | 65 | 231 | 4.0 | 0.0 | 0.6 | 1 | 3 | 15 | 0.5 | 0.9 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0 | 0.3 | 25.2 | ○ |
| 強化米 | 0.2 | 0 | 0.2 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.17 | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 | |
| 卵 | 15 | 15 | 17 | 22 | 1.4 | 1.4 | 1.2 | 65 | 6 | 1 | 0.2 | 0.2 | 13 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0 | 5.2 | ○ |
| 牛肉 | 20 | 0 | 10 | 57 | 3.5 | 3.5 | 4.5 | 9 | 1 | 4 | 0.2 | 1.0 | 0 | 0.01 | 0.03 | 0 | 0 | 84.2 | ○ |
| ガーリックパウダー | 0.1 | 0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | |
| 清酒(上撰) | 0.5 | 0 | 0.5 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | |
| 上白糖 | 0.7 | 0 | 0.7 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | |
| こいくちしょうゆ | 1 | 0 | 1 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 57 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | |
| ごま | 2 | 0 | 2 | 12 | 0.4 | 0.0 | 1.0 | 0 | 24 | 7 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.2 | 1.4 | |
| 穀物酢 | 10 | 0 | 10 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.4 | |
| 上白糖 | 4 | 0 | 4 | 15 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.7 | |
| 食塩 | 0.5 | 0 | 0.5 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 195 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | ○ |
| にんじん | 8 | 3 | 8.2 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2 | 2 | 1 | 0.0 | 0.0 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 3.2 | |
| ごぼう | 10 | 10 | 11 | 7 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 2 | 5 | 5 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 8.1 | |
| さやいんげん(冷) | 5 | 0 | 5 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 3.5 | |
| 干し椎茸 | 1 | 20 | 1.3 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0.4 | 7.3 | ○ |
| 本みりん | 1 | 0 | 1 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | |
| 清酒(上撰) | 0.5 | 0 | 0.5 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | |
| こいくちしょうゆ | 2.2 | 0 | 2.2 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 125 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | |
| 中ざら糖 | 1 | 0 | 16 | 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | |
| 焼きのり | 5 | 0 | 5 | 9 | 2.1 | 0.0 | 0.2 | 27 | 14 | 15 | 0.6 | 0.2 | 92 | 0.02 | 0.09 | 5 | 1.8 | 33.4 | ○ |
| 牛乳 | 206 | 0 | 206 | 138 | 6.8 | 6.8 | 7.8 | 84 | 227 | 21 | 0.0 | 0.8 | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0 | 48.4 | ○ |
| えつ | 30 | 0 | 30 | 25 | 5.7 | 5.7 | 0.1 | 81 | 1 | 5 | 0.3 | 0.2 | 0 | 0.01 | 0.03 | 0 | 0 | 43.2 | ○ |
| 食塩 | 0.2 | 0 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 78 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | ○ |
| こしょう | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | |
| ★薄力粉 | 2.5 | 0 | 2.5 | 9 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0 | 1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0.3 | ○ |
| かたくり粉 | 2.5 | 0 | 2.5 | 8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | |
| なたね油 | 3 | 0 | 3 | 28 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.8 | |
| きゅうり | 15 | 2 | 15 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0 | 4 | 2 | 0.0 | 0.0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0.2 | 7.7 | ○ |
| もやし | 15 | 1 | 15 | 2 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 1 | 2 | 2 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 0.01 | 1 | 0.2 | 2.2 | ○ |
| にんじん | 3 | 3 | 3.1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1 | 1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 1.1 | |
| ごま | 2 | 0 | 2 | 12 | 0.4 | 0.0 | 1.0 | 0 | 24 | 7 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.2 | 1.4 | ○ |
| 上白糖 | 0.2 | 0 | 0.2 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | |
| 濃口しょうゆ | 1.5 | 0 | 1.5 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 86 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | |
| 冷凍豆腐 | 20 | 0 | 20 | 14 | 1.3 | 0.0 | 0.8 | 3 | 24 | 6 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 | 9.7 | ○ |
| 蒸しかまぼこ | 5 | 0 | 5 | 5 | 0.6 | 0.6 | 0.0 | 50 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6.4 | |
| 玉葱 | 20 | 6 | 21 | 7 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0 | 4 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0.3 | 3.8 | ○ |
| こまつな | 10 | 15 | 12 | 1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 2 | 17 | 1 | 0.3 | 0.0 | 21 | 0.01 | 0.01 | 2 | 0.2 | 6.4 | ○ |
| ねぎ | 5 | 6 | 5.3 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 4.5 | ○ |
| 花かつお節 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.3 | |
| 出しこんぶ | 1 | 0 | 1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | |
| 一の塩 | 0.1 | 0 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 39 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0.1 | ○ |
| ★うすくちしょうゆ | 4 | 0 | 4 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 252 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.2 | |
| 冷凍みかん | 70 | 20 | 88 | 32 | 0.4 | 0.0 | 0.1 | 1 | 12 | 8 | 0.1 | 0.1 | 49 | 0.03 | 0.02 | 12 | 0.5 | 52.9 | ○ |
| 合計 | 571 | | 601 | 665 | 29 | 18 | 20 | 1045 食塩 相当量 2.3(g) | 380 | 109 | 3 | 3.9 | 331 | 0.42 | 0.54 | 25 | 5.9 | 379.8 | |
| 基準値 | | | | 640 | 24 | 11 | 25~ 30% | 2.5g 未満 | 350 | 80 | 3 | 2 | 170 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 | ※(円 銭) 235 | |

※当該校の給食費