

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)																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					食物繊維 g	税込み (円銭)
					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