様式1

令和元年度　学校給食献立調理発表会　（ 課 題 ・ 自 由 ）

地区名　　県立　　学校又は共同調理出場者・職名・氏名　佐賀県立有田工業高等学校 調理員 川本ひろみ 副主任学校栄養職員 池田和美

実施時季…夏～秋

献立名	麦ごはん・牛乳・佐賀ん春巻き・温野菜・大豆とごぼうの磯煮・三色汁																
使用食品名	県産品	A 純使用量 g	B 廃棄率 %	C 購入量 A/(100-B)×100 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 A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
（麦ごはん）																	
米	○	85.0	0.0	85.0	304	5.2	0.8	1	4	20	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.4
強化米		0.25	0.0	0.3	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.31	0.01	0	0.0
麦	○	5.0	0.0	5.0	17	0.5	0.1	0	1	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.5
（牛乳）	○	206.0	0.0	206.0	138	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0
（佐賀ん春巻き）																	
春巻きの皮		10.0	0.0	10.0	29	0.9	0.1	0	2	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2
鶏ひき肉	○	60.0	0.0	60.0	112	10.5	7.2	33	5	14	0.5	0.7	22	0.05	0.10	1	0.0
たまねぎ	○	20.0	6.0	21.2	7	0.2	0.0	0	4	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3
れんこん	○	20.0	20.0	25.0	13	0.4	0.0	5	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.00	10	0.4
アスパラガス	○	10.0	20.0	12.5	2	0.3	0.0	0	2	1	0.1	0.1	3	0.01	0.02	2	0.2
焼きのり	○	0.2	0.0	0.2	0	0.1	0.0	1	1	1	0.0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.1
卵		4.0	15.0	4.7	6	0.5	0.4	6	2	0	0.1	0.1	6	0.00	0.02	0	0.0
牛乳	○	3.0	0.0	3.0	2	0.1	0.1	1	3	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0
パン粉		3.0	0.0	3.0	11	0.4	0.2	14	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
コチュジャン		1.0	0.0	1.0	2	0.1	0.0	20	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0
薄力粉	○	1.0	0.0	1.0	4	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0
水		1.0	0.0	1.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
油		5.0	0.0	5.0	45	0.0	5.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
薄口しょうゆ		2.0	0.0	2.0	1	0.1	0.0	126	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
りんご酢		2.0	0.0	2.0	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
（温野菜）																	
さつまいも		30.0	9.0	32.9	40	0.4	0.1	3	11	7	0.2	0.1	1	0.03	0.01	9	0.7
キャベツ		30.0	15.0	35.2	7	0.4	0.1	2	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5
（だいずとごぼうの磯煮）																	
ゆで大豆	○	20.0	0.0	20.0	35	3.0	2.0	0	16	20	0.4	0.4	0	0.03	0.02	0	1.3
ごぼう		30.0	10.0	33.3	20	0.5	0.0	5	14	16	0.2	0.2	0	0.02	0.01	1	1.7
にんじん		10.0	3.0	10.3	4	0.1	0.0	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3
ひじき		3.0	0.0	3.0	4	0.3	0.1	54	30	19	0.2	0.0	11	0.00	0.01	0	1.6
さやいんげん		5.0	3.0	5.1	1	0.1	0.0	0	3	1	0.0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1
砂糖		3.0	0.0	3.0	11	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
みりん		1.0	0.0	1.0	2	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
濃口しょうゆ		2.0	0.0	2.0	1	0.2	0.0	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
みそ	○	1.0	0.0	1.0	2	0.1	0.1	49	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
ごま油		0.5	0.0	0.5	5	0.0	0.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
だし汁		20.0	0.0	20.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
（三色汁）																	
小松菜	○	10.0	15.0	11.7	1	0.2	0.0	2	17	1	0.3	0.0	26	0.01	0.01	4	0.2
しめじ		10.0	10.0	11.1	1	0.3	0.0	0	0	1	0.1	0.1	0	0.01	0.03	0	0.2
切干大根		3.0	0.0	3.0	9	0.3	0.0	6	15	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.6
かに風味かまぼこ		3.0	0.0	3.0	3	0.4	0.0	26	4	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0
塩	○	0.8	0.0	0.8	0	0.0	0.0	312	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
薄口しょうゆ		1.5	0.0	1.5	1	0.1	0.0	95	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
かつお節		2.0	0.0	2.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
昆布		1.0	0.0	1.0	1	0.1	0.0	30	4	7	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.4
水		150.0		150.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0
合計					843	32.7	エネルギー比率(%) 24.6	992.0 食塩相当量(g) 2.51	389	155	3.3	4.2	230	0.71	0.62	45	9.8
基準値					860	13～20%	20～30%	2.5	360	130	4.0	3.0	180	0.30	0.30	15	7以上