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　佐賀市　　学校又は共同調理　佐賀市立春日小学校
出場者・職名・氏名　　栄養教諭　阿部 香里
調理員　千々岩　恵理子　　一木　悦子

実施時季…春

献立名	菜の花ごはん　牛乳　大豆入り松風焼き　キャベツのアーモンド和え　豆乳みそ汁																
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
精白米	○	75.00	0	75.00	269	4.6	0.7	1	4	17	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4
強化米		0.22	0	0.22	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.30	0.01	0	0.0
なばな	○	5.00	0	5.00	2	0.2	0.0	1	8	1	0.1	0.0	9	0.01	0.01	7	0.2
青菜しらす		1.00	0	1.00	2	0.2	0.0	110	5	1	0.0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.1
たまご	○	13.00	15	11.30	20	1.6	1.3	8	7	1	0.2	0.2	20	0.01	0.06	0	0.0
油		0.50	0	0.50	5	0.0	0.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
塩		0.05	0	0.05	0	0.0	0.0	20	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
牛乳	○	206.00	0	206.00	138	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0
大豆水煮(クラッシュ)	○	8.00	0	8.00	14	1.3	0.7	3	6	9	0.2	0.2	0	0.02	0.01	0	0.6
鶏ひき肉		26.00	0	26.00	48	4.6	3.1	14	2	6	0.2	0.3	10	0.02	0.04	0	0.0
小ねぎ	○	7.00	10	6.36	2	0.1	0.0	0	7	1	0.1	0.0	13	0.01	0.01	3	0.2
パン粉		3.00	0	3.00	11	0.4	0.2	14	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
しょうが	○	1.40	20	1.17	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
みりん		0.50	0	0.50	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
うすくちしょうゆ	○	0.50	0	0.50	0	0.0	0.0	32	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
塩		0.15	0	0.15	0	0.0	0.0	59	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
いりごま		4.40	0	4.40	26	0.9	2.4	0	53	16	0.4	0.3	0	0.02	0.01	0	0.6
小松菜		10.00	15	8.70	1	0.2	0.0	2	17	1	0.3	0.0	26	0.01	0.01	4	0.2
キャベツ	○	48.00	15	41.74	11	0.6	0.1	2	21	7	0.1	0.1	2	0.02	0.01	20	0.9
にんじん	○	6.00	3	5.83	2	0.0	0.0	2	2	1	0.0	0.0	43	0.00	0.00	0	0.2
アーモンド(粉)		2.70	0	2.70	16	0.5	1.4	0	7	8	0.1	0.1	0	0.01	0.03	0	0.3
三温糖		0.30	0	0.30	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
こいくちしょうゆ	○	2.00	0	2.00	1	0.2	0.0	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
カット油揚げ		6.00	0	6.00	24	1.1	1.8	1	18	8	0.3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.8
えのき		5.00	15	4.35	1	0.1	0.0	0	0	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2
たまねぎ		20.00	6	18.87	7	0.2	0.0	0	4	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3
にんじん	○	10.00	3	9.71	4	0.1	0.0	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3
干しわかめ		0.50	0	0.50	1	0.1	0.0	50	4	2	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2
さといも	○	20.00	15	17.39	12	0.3	0.0	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	1	0.5
葉ねぎ	○	5.00	6	4.72	2	0.1	0.0	0	4	1	0.1	0.0	6	0.00	0.01	2	0.2
いりこ		4.00	0	4.00	0	0.0	0.0	2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
豆乳		20.00	0	20.00	9	0.7	0.4	0	3	5	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0
あわせみそ	○	6.50	0	6.50	12	0.7	0.3	296	6	4	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4
合　計					643	25.6	28.9 %	1.9 g	412	120	3.3	3.4	288	0.62	0.56	42	6.7
基準値					650	21～32.5	20～30%	2未満	350	50	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5以上