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 三神地区

学校又は共同調理出場者・職名・氏名
基山町学校給食センター
調理員 安永 由美子 鶴田 恵子
学校栄養職員・平山 沙織

実施時季…秋～冬期

献立名	キャロットライス・牛乳・鮭のカラフルチーズ焼き・ごまサラダ・スープカレー																
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
キャロットライス																	
精白米	○	65.71	0	65.71	235	4.0	0.6	1	3	15	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0.3
強化米		0.21	0	0.21	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.25	0.01	0	0.0
にんじん		20.00	3	20.62	8	0.1	0.0	6	6	2	0.0	0.0	144	0.01	0.01	1	0.6
チキンコンソメ		0.50	0	0.50	1	0.0	0.0	85	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
うすくちしょうゆ		2.00	0	2.00	1	0.1	0.0	126	0	1	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
鮭のカラフルチーズ焼き																	
生鮭		50.00	0	50.00	67	11.2	2.1	33	7	14	0.3	0.3	6	0.08	0.11	1	0.0
食塩		0.10	0	0.10	2	0.1	0.0	0	1	1	0.0	0.0	5	0.01	0.00	2	0.1
こしょう		0.01	0	0.01	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	2	0.0
トマト	○	12.00	3	12.37	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	3	0.0
ピーマン	○	2.00	15	2.35	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	3	0.0
赤パプリカ		2.00	10	2.22	4	0.1	0.0	0	2	1	0.0	0.0	7	0.01	0.00	3	0.1
黄パプリカ		2.00	10	2.22	20	1.4	1.6	66	38	1	0.0	0.2	16	0.00	0.02	0	0.0
みかん	○	8.00	20	10.00	0	0.0	0.0	39	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
シュレットチーズ		6.00	0	6.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
ごまサラダ																	
きゅうり	○	20.00	2	20.41	3	0.2	0.0	0	5	3	0.1	0.0	6	0.01	0.01	3	0.2
とうもろこし		10.00	0	10.00	10	0.3	0.2	0	0	2	0.0	0.1	1	0.01	0.01	0	0.3
ひじき		0.65	0	0.65	1	0.1	0.0	12	7	4	0.4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.3
いりごま		1.63	0	1.63	10	0.3	0.9	0	20	6	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2
三温糖		0.59	0	0.59	2	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
酢		1.30	0	1.30	0	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		1.17	0	10.00	1	0.1	0.0	67	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
オリーブ油		0.23	0	0.23	2	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
スープカレー																	
鶏肉モモ	○	10.00	0	10.00	25	1.7	1.9	4	1	2	0.1	0.2	5	0.01	0.02	0	0.0
レトルト大豆	○	15.00	0	15.00	26	2.2	1.5	0	12	15	0.3	0.3	0	0.03	0.01	0	1.0
じゃがいも		15.00	10	16.67	11	0.2	0.0	0	0	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	5	0.2
たまねぎ	○	20.00	6	21.28	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	10.31	4	0.1	0.0	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3
しめじ		5.00	10	5.56	1	0.1	0.0	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2
ブロッコリー	○	10.00	20	12.50	3	0.4	0.1	2	4	3	0.1	0.1	7	0.01	0.02	12	0.4
西洋かぼちゃ		10.00	10	11.11	9	0.2	0.0	0	2	3	0.1	0.0	33	0.01	0.01	4	0.4
しょうが		0.30	20	0.38	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
にんにく		0.30	8	0.33	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
とろけるカレーフレーク（甘口）		2.00	0	2.00	10	0.1	0.7	84	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
カレールー（フレーク）		2.00	0	2.00	11	0.2	0.7	68	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
カレー粉		0.25	0	0.25	1	0.0	0.0	0	1	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
がらスープチキン		8.00	0	8.00	1	0.1	0.0	2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0
水		80.00	0	80.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
合計					617	30.3	18.3 エネルギー比率(%) 26.7	682 食塩相当量(g) 1.7	345	105	2.3	3.0	385	0.62	0.58	44	5.2
基準値					650	13～20%	20～30%	2未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上