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　　学校又は共同調理
出場者・職名・氏名

武雄市立御船が丘小学校
栄養教諭　八藤　静環
調理員　　末藤　美紀

実施時季…

献立名	ごはん・牛乳・鯵のねぎレモンソースかけ・野沢菜チーズ納豆・根菜のそぼろ煮																
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	○	80	0	80.00	286	4.9	0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4
強化米		0.24	0	0.24	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.29	0.01	0	0.0
牛乳	○	206	0	206.00	138	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0
まあじ	○	30.00	0	30.00	38	5.9	1.4	39	20	10	0.2	0.3	2	0.04	0.04	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
こしょう		0.01	0	0.01	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
酒		0.90	0	0.90	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
かたくり粉		3.00	0	3.00	10	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
薄力粉	○	4.50	0	4.50	17	0.4	0.1	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
白絞油		3.00	0	3.00	28	0.0	3.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
こねぎ	○	2.00	10	2.10	1	0.0	0.0	0	2	0	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.0
レモン	○	0.50	3	0.52	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
しょうが		0.40	20	0.48	0	0.0	0.0	2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
こいくちしょうゆ	○	3.00	0	3.00	2	0.2	0.0	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0
酢		1.00	0	1.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
三温糖		1.10	0	1.10	4	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
酒		1.10	0	1.10	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
ひきわり納豆		12.00	0	12.00	24	2.0	1.2	0	11	12	0.4	0.2	0	0.01	0.07	0	0.8
野沢菜漬け		17.00	0	17.00	3	0.2	0.0	104	22	4	0.1	0.1	22	0.01	0.02	5	0.4
クッキングチーズ		4.00	0	4.00	14	0.9	1.0	44	25	1	0.0	0.1	10	0.00	0.02	0	0.0
こいくちしょうゆ	○	0.75	0	0.75	1	0.1	0.0	43	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
豚ひき肉	○	15.00	0	15.00	35	2.7	2.6	9	1	3	0.2	0.4	1	0.10	0.03	0	0.0
クラッシュ大豆		15.00	0	15.00	27	0.0	1.4	6	11	17	0.3	0.3	0	0.03	0.01	0	1.1
もち麦	○	1.50	0	1.50	5	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2
だいこん	○	45.00	10	49.50	8	0.2	0.0	9	11	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	5	0.6
にんじん		5.00	3	5.15	2	0.0	0.0	1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1
れんこん	○	20.00	20	24.00	13	0.4	0.0	5	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.00	10	0.4
干し椎茸	○	1.00	20	1.20	2	0.2	0.0	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.4
さといも	○	20.00	15	23.00	12	0.3	0.0	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	1	0.5
板こんにゃく		10.00	0	10.00	1	0.0	0.0	1	4	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2
むき枝豆		3.00	0	3.00	5	0.4	0.2	0	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.2
ごま油		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
こいくちしょうゆ	○	6.00	0	6.00	4	0.5	0.0	342	2	4	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0
酒		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
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
三温糖		1.80	0	1.80	7	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
かつおぶし		2.00	0	2.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	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					698	15.0%	エネルギー比率(%) 25.7	食塩相当量(g) 2.2	352	112	2.5	3.8	153	0.68	0.56	25	5.5
基準値					650	13～20%	20～30%	2未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0