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　嬉野市嬉野学校給食センター
調理員　貞松　敬子
栄養教諭　河野　ひろ子

実施時季…冬

献立名	さば入りごぼう飯　牛乳　お茶々豆　甘酢和え　具だくさんみそ汁																
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
【さば入りごぼう飯】																	
水稲穀粒(精白米、ウルチ米)	○	67.0	0	67.00	240	4.1	0.6	1	3	15	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0.3
強化米		0.2	0	0.20	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.24	0.01	0	0.0
さばのしょうが煮		20.0	0	20.00	45	2.9	2.4	126	26	5	0.3	0.2	4	0.00	0.03	0	0.1
ごぼう(根、生)	○	10.0	10	11.11	7	0.2	0.0	2	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6
つきこん		10.0	0	10.00	1	0.0	0.0	0	7	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3
にんじん(根、皮つき、生)	○	3.0	3	3.09	1	0.0	0.0	1	1	0	0.0	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1
干しひじき（ステンレス　乾）		0.5	20	0.63	1	0.0	0.0	9	5	3	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.3
さつま揚げ		5.0	0	5.00	7	0.6	0.2	37	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0
こいくちしょうゆ		0.8	0	0.80	1	0.1	0.0	46	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
食塩		0.03	0	0.03	0	0.0	0.0	12	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
本みりん		1.0	0	1.00	2	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
三温糖		0.2	0	0.20	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
なたね油		0.4	0	0.40	4	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
【牛乳】																	
普通牛乳	○	206.0	0	206.00	138	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0
【お茶々豆】																	
大豆全粒(国産、黄、乾)	○	10.0	0	10.00	42	3.4	2.0	0	18	22	0.7	0.3	0	0.07	0.03	0	1.8
じゃがいもでん粉		1.0	0	1.00	3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
大豆油		2.0	0	2.00	18	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
きな粉(全粒大豆、黄大豆)		1.5	0	1.50	7	0.6	0.4	0	3	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3
三温糖		1.5	0	1.50	6	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
食塩		0.03	0	0.03	0	0.0	0.0	12	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
抹茶	○	0.05	0	0.05	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0
【甘酢和え】																	
だいこん(根、皮つき、生)	○	20.0	10	22.22	4	0.1	0.0	4	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3
にんじん(根、皮つき、生)	○	7.0	3	7.22	3	0.0	0.0	2	2	1	0.0	0.0	50	0.00	0.00	0	0.2
きゅうり(果実、生)	○	20.0	2	20.41	3	0.2	0.0	0	5	3	0.1	0.0	6	0.01	0.01	3	0.2
穀物酢		3.0	0	3.00	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		0.5	0	0.50	0	0.0	0.0	32	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
本みりん		1.0	0	1.00	2	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
三温糖		1.0	0	1.00	4	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
食塩		0.2	0	0.20	0	0.0	0.0	78	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
こしょう(白、粉)		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
【具だくさんみそ汁】																	
生揚げ	○	20.0	0	20.00	30	2.1	2.3	1	48	11	0.5	0.2	0	0.01	0.01	0	0.1
かぶ(根、皮つき、生)		15.0	9	16.48	3	0.1	0.0	1	4	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	3	0.2
にんじん(根、皮つき、生)	○	10.0	3	10.31	4	0.1	0.0	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3
じゃがいも(塊茎、生)		20.0	10	22.22	15	0.3	0.0	0	1	4	0.1	0.0	0	0.02	0.01	7	0.3
えのきたけ(生)		6.0	15	7.06	1	0.2	0.0	0	0	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2
こまつな(葉、生)		10.0	15	11.76	1	0.2	0.0	2	17	1	0.3	0.0	26	0.01	0.01	4	0.2
かたくちいわし(煮干し)		2.5	0	2.50													
合わせみそ		8.5	0	8.50	17	0.8	0.3	340	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
水		100.0	0	100.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
合　計					613	23	18.4 エネルギー比率(%) 27%	793 食塩相当量(g) 2.0	383	103	2.9	2.6	261	0.52	0.46	22	5.8
基準値					650	21～32	20～30%	2未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0