

令和元年度 学校給食献立調理発表会 (課題・自由)

地区名 伊西地区

学校又は共同調理
出場者・職名・氏名

有田町立有田中部小学校
栄養教諭 松尾奨子

実施時季…冬

献立名 使用食品名	ごはん 牛乳 れんこんハンバーグ 戸矢かぶの柚子香あえ 冬野菜のみそ汁 みかん																
	県産品	A 純 使用 量 g	B 廃 棄 率 %	C 購 入 量 g <small>A/(100-B)×100</small>	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				食 物 繊 維 g
													A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
麦ごはん																	
学校給食用精白米	○	65.4	0	65.37	233	4.0	0.6	1	3	15	0.5	0.9	0	0.29	0.03	0	0.3
押麦	○	7.1	0	7.07	24	0.4	0.1	0	1	2	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.7
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
れんこんハンバーグ																	
牛ひき肉(生)		30.0	0	30.00	82	5.1	6.3	19	2	5	0.7	1.6	4	0.02	0.06	0	0.0
豚ひき肉(生)		10.0	0	10.00	24	1.8	1.7	6	1	2	0.1	0.3	1	0.07	0.02	0	0.0
れんこん(根茎、生)	○	15.0	20	18.75	10	0.3	0.0	4	3	2	0.1	0.0	0	0.02	0.00	7	0.3
木綿豆腐		5.0	0	5.00	4	0.3	0.2	3	4	7	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
干ひじき(ステンレス釜、乾)		0.5	0	0.50	1	0.0	0.0	9	5	3	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.3
タマネギ(りん茎、生)	○	15.0	6	15.96	6	0.2	0.0	0	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2
なたね油		0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
パン粉(乾燥)		10.0	0	10.00	37	1.5	0.7	46	3	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.4
豆乳		8.4	0	8.41	4	0.3	0.2	0	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
食塩		0.3	0	0.30	0	0.0	0.0	117	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
こしょう(混合、粉)		0.0	0	0.03	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		1.6	0	1.60	1	0.1	0.0	91	0	1	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		0.6	0	0.60	2	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
じゃがいもでん粉		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
水		6.0	0	6.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
戸矢かぶの柚子香和え																	
かぶ(根、皮つき、生)	○	50.0	9	54.95	10	0.4	0.1	3	12	4	0.2	0.1	0	0.02	0.02	10	0.8
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
ゆず(果皮、生)	○	0.7	0	0.70	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0
上白糖		1.8	0	1.80	7	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
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		1.3	0	1.30	1	0.1	0.0	82	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
食塩		0.1	0	0.10	0	0.0	0.0	39	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
冬野菜のみそ汁																	
木綿豆腐	○	15.0	0	15.00	11	1.0	0.6	9	13	20	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1
はくさい(結球葉、生)	○	20.0	6	21.28	3	0.2	0.0	1	9	2	0.1	0.0	2	0.01	0.01	4	0.3
サツマイモ(塊根、皮むき、生)	○	20.0	10	22.22	27	0.2	0.0	2	7	5	0.1	0.0	0	0.02	0.01	6	0.4
だいこん(根、皮つき、生)	○	10.0	10	11.11	2	0.1	0.0	2	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	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
ブロッコリー(花序、生)	○	10.0	50	20.00	3	0.4	0.1	2	4	3	0.1	0.1	7	0.01	0.02	12	0.4
かたくちいわし(煮干し)		3.0	0	3.00	10	1.9	0.2	51	66	7	0.5	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0
米みそ(甘みそ)	○	12.0	0	12.00	26	1.2	0.4	288	10	4	0.4	0.1	0	0.01	0.01	0	0.7
みかん																	
温州蜜柑ｼﾞｮﾝｲﾝ(早生、生)	○	84.0	0	84.00	38	0.4	0.1	1	14	9	0.1	0.1	73	0.06	0.03	29	0.6
合計					716	26.9	19.1 エネ ルギ ー 比率 24.0	863 食塩 相当 量 2.2	396	126	3.4	4.6	189	0.65	0.52	73	6.3
基準値					640	27.2	21.3	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0