

令和元年度 学校給食献立調理発表会 (課題・自由)

地区名 県立

学校又は共同調理
出場者・職名・氏名

佐賀県立伊万里商業高等学校
副主任学校栄養職員 鳥谷 美穂

実施時季… 冬

献立名 使用食品名	ごはん 牛乳 ひじき入りおからハンバーグ 切干大根のオイスターソース炒め れんこんサラダ かぼちゃ入り団子汁																		
	県産品	A 純使用量 g	B 廃棄率 %	C 購入量 $A/(100-B) \times 100$ g	エネルギー Kcal	たんばく質 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			
【ごはん】																			
精白米	○	85.00	0	85.00	304	5.2	0.8	1	4	20	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.4		
強化米		0.25	0	0.25	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.31	0.01	0	0.0		
【牛乳】																			
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		
【ひじき入りおからハンバーグ】																			
豚ひき肉		50.00	0	50.00	118	8.9	8.6	29	3	10	0.5	1.4	5	0.35	0.11	1	0.0		
おから	○	20.00	0	20.00	18	1.0	0.7	1	20	7	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	1.9		
たまねぎ	○	20.00	6	21.20	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	10.30	4	0.1	0.0	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3		
干しひじき		1.00	0	1.00	1	0.1	0.0	18	10	6	0.1	0.0	4	0.00	0.00	0	0.5		
豆乳	○	10.00	0	10.00	5	0.4	0.2	0	2	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
鶏卵(全卵)		5.00	15	5.75	8	0.6	0.5	7	3	1	0.1	0.1	8	0.00	0.02	0	0.0		
食塩		0.20	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		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		
濃口しょうゆ	○	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		
本みりん		1.00	0	1.00	2	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
A 三温糖		0.50	0	0.50	2	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
かたくり粉		1.00	0	1.00	3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
水		10.00	0	10.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
【切干大根のオイスターソース炒め】																			
切干大根		5.50	0	5.50	17	0.5	0.0	12	28	9	0.2	0.1	0	0.02	0.01	2	1.2		
ブロッコリー	○	20.00	50	30.00	7	0.9	0.1	4	8	5	0.2	0.1	13	0.03	0.04	24	0.9		
赤パプリカ		5.00	10	5.50	2	0.1	0.0	0	0	1	0.0	0.0	4	0.00	0.01	9	0.1		
ごま油		1.00	0	1.00	9	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
三温糖		0.60	0	0.60	2	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
濃口しょうゆ	○	0.80	0	0.80	1	0.1	0.0	46	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
オイスターソース		2.00	0	2.00	2	0.2	0.0	90	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
酒		1.00	0	1.00	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
コンソメ粉		1.00	0	1.00	2	0.1	0.0	170	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
水		10.00	0	10.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
【れんこんサラダ】																			
れんこん	○	25.00	20	30.00	17	0.5	0.0	6	5	4	0.1	0.1	0	0.03	0.00	12	0.5		
本みりん		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		
濃口しょうゆ	○	0.70	0	0.70	0	0.1	0.0	40	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
ほうれん草	○	15.00	10	16.50	3	0.3	0.1	2	7	10	0.3	0.1	53	0.02	0.03	5	0.4		
にんじん		8.00	3	8.24	3	0.1	0.0	2	2	1	0.0	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2		
ライトツナ油漬け		7.00	0	7.00	19	1.2	1.5	24	0	2	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0		
マヨネーズ		7.00	0	7.00	49	0.1	5.3	48	1	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0		
ごま		1.00	0	1.00	6	0.2	0.5	0	12	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1		
【かぼちゃ入り団子汁】																			
鶏肉	○	8.00	0	8.00	16	1.3	1.1	5	0	2	0.0	0.1	3	0.01	0.01	0	0.0		
かぼちゃ	○	25.00	10	27.50	12	0.4	0.0	0	5	4	0.1	0.1	15	0.02	0.02	4	0.7		
薄力粉		5.00	0	5.00	18	0.4	0.1	0	1	1	0.1	0.0	0	0.04	0.02	0	0.1		
白玉粉		5.00	0	5.00	18	0.3	0.1	0	1	0	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0		
だいこん	○	10.00	10	11.00	2	0.1	0.0	2	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1		
ごぼう		10.00	10	11.00	7	0.2	0.0	2	2	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6		
こまつな	○	20.00	15	23.00	3	0.3	0.0	3	5	2	0.6	0.0	52	0.02	0.03	8	0.4		
油揚げ	○	3.00	0	3.00	12	0.7	1.0	0	34	5	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0		
米みそ	○	8.00	0	8.00	17	0.8	0.2	192	9	3	0.3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4		
煮干し		3.00	100	3.00	0	0.0	0.0	0	6	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
水		130.00	0	130.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
合計					858	32.4			98.6	食塩相当量 (g) 2.5	403	133	4.0	4.7	367	1.07	0.67	71	9.1
基準値					860	28~43g			20~30%	2.5g以下	360	130	4.0	3.0	310	0.50	0.60	35	7.0