

令和元年度 学校給食献立調理発表会 (課題・自由)

地区名 唐津・東松浦郡地区 学校又は共同調理  
出場者・職名・氏名

唐津市東部学校給食センター  
栄養教諭 山口 恵未  
栄養教諭 田代 千恵美  
学校栄養職員 福田 美帆

実施時季…秋

| 献立名<br>使用食品名 | もち麦入りご飯 牛乳 手作りアジフライ すだちこんにゃくのポン酢和え 根菜ごま汁 焼きのり |                |               |   |               |                     |                     |                  |             |              |         |          |           |          |          |         |           |
|--------------|---|----------------|---------------|---|---------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------|--------------|---------|----------|-----------|----------|----------|---------|-----------|
|              | 県産品   | A<br>純使用量<br>g | B<br>廃棄率<br>% | C<br>購入量<br>g<br><small>A/(100-B)×100</small> | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g          | 脂質<br>g             | ナトリウム<br>mg      | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン      |          |          |         | 食物繊維<br>g |
|              |   |                |               |   |               |                     |                     |                  |             |              |         |          | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |           |
| 精白米          | ○   | 73             | 0             | 73  | 261           | 5.1                 | 0.7                 | 1                | 4           | 17           | 0.6     | 1.0      | 0         | 0.06     | 0.01     | 0       | 0.4       |
| 強化米          |   | 0.22           | 0             | 0.22  | 1             | 0                   | 0                   | 0                | 0           | 0            | 0       | 0        | 0         | 0.26     | 0.01     | 0       | 0         |
| もち麦          | ○   | 7              | 0             | 7   | 23            | 0.6                 | 0                   | 0                | 0           | 0            | 0       | 0        | 0         | 0.00     | 0.00     | 0       | 1.1       |
| 牛乳           | ○   | 206            | 0             | 206   | 138           | 6.8                 | 7.8                 | 84               | 227         | 21           | 0.0     | 0.8      | 78        | 0.08     | 0.31     | 2       | 0.2       |
| まあじ          | ○   | 40             | 0             | 40  | 50            | 7.9                 | 1.8                 | 52               | 26          | 14           | 0.2     | 0.4      | 3         | 0.05     | 0.05     | 0       | 0.1       |
| 酒            |   | 2              | 0             | 2   | 2             | 0.0                 | 0.0                 | 0                | 0           | 0            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.0       |
| 塩            |   | 0.32           | 0             | 0.32  | 0             | 0.0                 | 0.0                 | 125              | 0           | 0            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.0       |
| こしょう         |   | 0.02           | 0             | 0.02  | 0             | 0.0                 | 0.0                 | 0                | 0           | 0            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.0       |
| 薄力粉          |   | 6              | 0             | 6   | 22            | 0.5                 | 0.1                 | 0                | 1           | 1            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.01     | 0.00     | 0       | 0.2       |
| パン粉          |   | 6              | 0             | 6   | 22            | 0.9                 | 0.4                 | 28               | 2           | 2            | 0.1     | 0.1      | 0         | 0.01     | 0.00     | 0       | 0.2       |
| あおのり         |   | 0.25           | 0             | 0.25  | 0             | 0.1                 | 0.0                 | 8                | 2           | 4            | 0.2     | 0.0      | 4         | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.1       |
| 油            |   | 4              | 0             | 4   | 37            | 0.0                 | 4.0                 | 0                | 0           | 0            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.0       |
| すだちこんにゃく     | ○   | 18             | 0             | 18  | 1             | 0.0                 | 0.0                 | 0                | 12          | 1            | 0.1     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.5       |
| 小松菜          | ○   | 15             | 15            | 17.65   | 2             | 0.2                 | 0.0                 | 2                | 26          | 2            | 0.4     | 0.0      | 39        | 0.01     | 0.02     | 6       | 0.3       |
| キャベツ         |   | 12             | 15            | 14.12   | 3             | 0.2                 | 0.0                 | 1                | 5           | 2            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.00     | 5       | 0.2       |
| にんじん         | ○   | 3              | 3             | 3.09  | 1             | 0.0                 | 0.0                 | 1                | 1           | 0            | 0.0     | 0.0      | 22        | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.1       |
| 切干大根         |   | 1.7            | 0             | 1.7   | 5             | 0.2                 | 0.0                 | 4                | 9           | 3            | 0.1     | 0.0      | 0         | 0.01     | 0.00     | 0       | 0.4       |
| かつお節         |   | 0.6            | 0             | 0.6   | 1             | 0.0                 | 0.0                 | 1                | 1           | 0            | 0.0     | 0.0      | 22        | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.1       |
| 三温糖          |   | 3.5            | 0             | 3.5   | 2             | 0.0                 | 0.0                 | 0                | 0           | 0            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.0       |
| すだちポン酢       |   | 0.6            | 0             | 0.6   | 2             | 0.1                 | 0.0                 | 81               | 1           | 1            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.00     | 1       | 0.0       |
| 鶏肉           |   | 8              | 0             | 8   | 16            | 1.3                 | 1.1                 | 5                | 0           | 2            | 0.0     | 0.1      | 3         | 0.01     | 0.01     | 0       | 0.0       |
| 酒            |   | 1              | 0             | 1   | 1             | 0.0                 | 0.0                 | 0                | 0           | 0            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.0       |
| 厚揚げ          |   | 15             | 0             | 15  | 23            | 1.6                 | 1.7                 | 0                | 36          | 8            | 0.4     | 0.2      | 0         | 0.01     | 0.00     | 0       | 0.1       |
| さつまいも        | ○   | 14             | 10            | 15.56   | 19            | 0.2                 | 0.0                 | 2                | 5           | 3            | 0.1     | 0.0      | 0         | 0.02     | 0.01     | 4       | 0.3       |
| れんこん         | ○   | 12             | 20            | 15.0  | 8             | 0.2                 | 0.0                 | 3                | 2           | 2            | 0.1     | 0.0      | 0         | 0.01     | 0.00     | 6       | 0.2       |
| ごぼう          | ○   | 10             | 10            | 11.11   | 7             | 0.2                 | 0.0                 | 2                | 5           | 5            | 0.1     | 0.1      | 0         | 0.01     | 0.00     | 0       | 0.6       |
| にんじん         | ○   | 5              | 3             | 5.15  | 2             | 0.0                 | 0.0                 | 1                | 1           | 1            | 0.0     | 0.0      | 36        | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.1       |
| 干し椎茸         | ○   | 0.5            | 20            | 0.63  | 1             | 0.1                 | 0.0                 | 0                | 0           | 0            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.01     | 0       | 0.2       |
| ねぎ           | ○   | 3              | 40            | 5.0   | 1             | 0.0                 | 0.0                 | 0                | 1           | 0            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.1       |
| ねりごま         |   | 3              | 0             | 3   | 19            | 0.8                 | 1.5                 | 11               | 1           | 5            | 0.0     | 0.1      | 0         | 0.01     | 0.00     | 0       | 0.2       |
| 合わせみそ        |   | 11             | 0             | 11  | 24            | 1.1                 | 0.3                 | 264              | 9           | 4            | 0.4     | 0.1      | 0         | 0.01     | 0.01     | 0       | 0.6       |
| 煮干し          | ○   | 3              | 0             | 3   | 0             | 0.0                 | 0.0                 | 0                | 0           | 0            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.0       |
| 水            |   | 120            | 0             | 120   | 0             | 0.0                 | 0.0                 | 0                | 0           | 0            | 0.0     | 0.0      | 0         | 0.00     | 0.00     | 0       | 0.0       |
| 焼きのり         | ○   | 1.5            | 0             | 1.5   | 3             | 0.6                 | 0.1                 | 8                | 4           | 5            | 0.2     | 0.1      | 69        | 0.01     | 0.03     | 3       | 0.5       |
| 合計           |   |                |               |   | 697           | エネルギー<br>比率<br>16.5 | エネルギー<br>比率<br>25.1 | 食塩<br>相当量<br>1.6 | 381         | 103          | 3.0     | 3.0      | 276       | 0.58     | 0.47     | 27      | 6.8       |
| 基準値          |   |                |               |   | 650           | 13~<br>20%          | 20~<br>30%          | 2<br>未満          | 350         | 50           | 3.0     | 2        | 200       | 0.4      | 0.4      | 20      | 5<br>以上   |