

令和元年度 学校給食献立調理発表会 (課題・自由)

地区名 みやき町

学校又は共同調理 みやき町立北茂安小学校
 出場者・職名・氏名 調理員 一番ヶ瀬 晴美

調理員 山崎 美穂

学校栄養職員 中野 奈津美

実施時季… 冬

555 人

献立名	ごはん 牛乳 ぎょうつげ 野菜の磯香和え 根菜ごまキムチ汁																		
	使用食品名	県産品	A 純使用量 g	B 廃棄率 %	C 購入量 g <small>/(100-B)×100</small>	D 購入金額 円	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	
精白米	○	80	0	80	30.64	286	4.9	0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.04	0.01	0	0.4	
強化米		0.24	0	0.24	0.00	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.20	0.01	0	0.0	
牛乳		206	0	206	49.84	138	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	
白身魚すり身	○	35	0	35	55.90	34	6.1	0.1	42	2	7	0.0	0.1	1	0.01	0.01	0	0.0	
玉ねぎ	○	15	6	15.96	3.10	6	0.2	0.0	0	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	
枝豆むきみ(冷)		4	0	4	3.54	6	0.5	0.3	0	3	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	
コーン(冷)		3	0	3	0.79	3	0.5	0.0	9	0	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
シュレッドチーズ		3	0	3	4.69	11	0.8	0.8	20	26	1	0.0	0.1	6	0.00	0.01	0	0.0	
干しひじき		0.5	0	0.5	3.57	1	0.0	0.0	9	5	3	0.3	0.0	2	0.00	0.00	0	0.3	
食塩		0.1	0	0.1	0.01	0	0.0	0.0	39	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
こしょう混合		0.01	0	0.01	0.03	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
小麦粉	○	1	0	1	0.90	4	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
パン粉		8	0	8	2.93	30	1.2	0.5	37	3	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	
サラダ油		5	0	5	1.70	46	0.0	5.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
白菜	○	40	6	42.55	16.54	6	0.3	0.0	2	17	4	0.1	0.1	3	0.01	0.01	4	0.5	
人参		5	3	5.15	1.61	2	0.0	0.0	1	1	1	0.0	0.0	29	0.00	0.00	0	0.1	
小松菜	○	15	15	17.65	9.14	2	0.2	0.0	2	26	2	0.4	0.0	31	0.01	0.01	3	0.3	
もやし		10	3	10.31	3.89	1	0.2	0.0	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
焼き海苔	○	0.3	0	0.3	1.53	1	0.1	0.0	2	1	1	0.0	0.0	6	0.00	0.01	0	0.1	
濃口醤油		1.6	0	1.6	0.91	1	0.1	0.0	91	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
上白糖		0.30	0	0.3	0.06	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
豚もも肉	○	5	0	5	6.91	11	1.0	0.8	2	0	1	0.0	0.1	0	0.03	0.01	0	0.0	
大根	○	20	10	22.22	4.79	5	0.4	0.0	10	52	4	0.6	0.1	53	0.01	0.02	5	0.8	
人参		8	3	8.25	1.33	3	0.1	0.0	2	2	1	0.0	0.0	46	0.00	0.00	0	0.2	
ごぼう		10	10	11.11	4.79	7	0.2	0.0	2	5	5	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	
こねぎ	○	2	10	2.22	3.59	1	0.0	0.0	0	2	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	
キムチ	○	10	0	10	10.26	5	0.3	0.0	87	5	2	0.1	0.0	1	0.00	0.01	1	0.3	
煮干		3	0	3	9.36	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
合わせ味噌		10	0	10	4.32	17	1.1	0.4	450	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
ねりごま		2	0	2	2.91	14	0.4	1.2	0	1	7	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	
合計					240	643	25.5	エネルギー 比率 25%	892 食塩 相当量 2.0(g)	386	89	2.5	2.8	259	0.42	0.42	17	4.9	
基準値					245	650	21~ 32g	20~ 30%	2g 未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0g 以上	