

令和元年度 学校給食献立調理発表会 (課題・自由)

地区名 小城・多久

学校又は共同調理 小城市立三日月小学校  
 出場者・職名・氏名 栄養教諭 津末安友実

調理員 辻 律子・今泉 圭子

実施時季… 秋・冬

献立名	麦ごはん、牛乳、小城れんこんのミートローフ、梅おかか和え、小城の野菜たっぷりスープ																	
	使用食品名	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	
精白米	○	75.00	0	75.00	269	4.6	0.7	1	4	17	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	
押麦		5.00	0	5.00	17	0.3	0.1	0	1	1	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	
強化米		0.24	0	0.24	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.29	0.01	0	0.0	
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	
牛ひき肉		15.00	0	15.00	41	2.6	3.2	10	1	3	0.4	0.8	2	0.01	0.03	0	0.0	
豚ひき肉		20.00	0	20.00	47	3.5	3.4	11	1	4	0.2	0.6	2	0.14	0.04	0	0.0	
ゆで大豆(クラッシュ)		5.00	0	5.00	9	0.8	0.5	1	4	6	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.4	
たまねぎ	○	25.00	6	26.60	9	0.3	0.0	1	5	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	
れんこん	○	25.00	10	27.50	17	0.5	0.0	6	5	4	0.1	0.1	0	0.03	0.00	12	0.5	
グリーンピース(冷凍)		3.00	0	3.00	3	0.2	0.0	3	1	1	0.1	0.0	1	0.01	0.00	1	0.2	
干ひじき		1.20	0	1.20	2	0.1	0.0	22	12	8	0.7	0.0	4	0.00	0.01	0	0.6	
パン粉		2.77	0	2.77	10	0.4	0.2	13	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
牛乳	○	3.00	0	3.00	2	0.1	0.1	1	3	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	
一の塩	○	0.20	0	0.20	0	0.0	0.0	68	2	1	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	
シュレッドチーズ		3.61	0	3.61	13	1.0	1.0	23	31	1	0.0	0.1	10	0.00	0.01	0	0.0	
デミグラスソース		1.20	0	1.20	1	0.0	0.1	4	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	
こいくちしょうゆ		0.15	0	0.15	0	0.0	0.0	9	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
トマトケチャップ		3.61	0	3.61	4	0.1	0.0	47	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	
赤ワイン		0.30	0	0.30	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
はくさい	○	20.00	6	21.28	3	0.2	0.0	1	9	2	0.1	0.0	2	0.01	0.01	4	0.3	
きゅうり	○	18.00	2	18.37	3	0.2	0.0	0	5	3	0.1	0.0	5	0.01	0.01	3	0.2	
もやし		5.00	2	5.10	1	0.1	0.0	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
三里の梅干し(種取)	○	2.00	0	2.00	2	0.0	0.0	60	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
みりん		1.50	0	1.50	4	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
三温糖		1.00	0	1.00	4	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		1.20	0	1.20	1	0.1	0.0	68	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
かつお節		1.50	0	1.50	5	1.2	0.0	2	0	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	
かに風味かまぼこ		10.00	0	10.00	8	1.0	0.0	67	1	1	0.0	0.0	1	0.00	0.01	0	0.0	
だいこん	○	20.00	10	22.22	4	0.1	0.0	4	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	
さつまいも	○	10.00	6	10.60	13	0.1	0.0	1	4	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	3	0.2	
さといも	○	10.00	15	17.25	6	0.1	0.0	0	1	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.3	
にんじん	○	10.00	3	10.31	4	0.1	0.0	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	
生しいたけ	○	4.00	20	5.00	1	0.1	0.0	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	
葉ねぎ	○	3.00	6	3.19	1	0.1	0.0	0	2	1	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	
厚削り節(だし)		1.20	100	1.20	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
一の塩	○	0.30	0	0.30	0	0.0	0.0	102	3	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
うすくちしょうゆ		3.00	0	3.00	2	0.2	0.0	189	1	2	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	
みりん		0.40	0	0.40	1	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	
					650	24.9 エネルギー 比率	17.1 エネルギー 比率	801 食塩 相当量	335	92	2.8	3.8	185	0.71	0.49	31	5.3	
基準値(三日月小)					642	13-20%	20-30%	2.1	334	54	3.2	2.0	204	0.40	0.43	22	4.7	