

令和元年度 学校給食献立調理発表会

(課題 ・ 自由)

地区名 佐賀市

学校又は共同調理
出場者・職名・氏名

佐賀市諸富学校給食センター
調理師 高津 智子
栄養教諭 金丸 静花

実施時季…冬

献立名 使用食品名	ごはん 牛乳 れんこん入り魚ロッケ ほうれんそうのアーモンド和え 根菜ごまみそ汁																
	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	
【ごはん】																	
精白米(一食)	○	80.0	0	80.00	286	4.9	0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4
学校給食用強化米		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】																	
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
【れんこん入り魚ロッケ】																	
魚すり身		35.0	0	35.00	34	6.1	0.1	42	2	7	0.0	0.1	2	0.01	0.02	0	0.0
れんこん	○	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
たまねぎ	○	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
えだまめ(冷凍・むき身)		3.0	0	3.00	5	0.4	0.2	0	2	2	0.1	0.0	1	0.01	0.00	1	0.2
おから		8.0	0	8.00	9	0.5	0.3	0	6	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.9
酒		0.8	0	0.80	1	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		0.4	0	0.40	0	0.0	0.0	23	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
でんぷん		0.3	0	0.30	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
パン粉		3.0	0	3.00	11	0.4	0.2	14	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
大豆の華		3.5	0	3.50	15	1.3	0.8	0	8	0	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6
ひまわり油		5.0	0	5.00	46	0.0	5.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
【ほうれんそうのアーモンド和え】																	
ほうれんそう	○	20.0	10	22.22	4	0.4	0.1	3	10	14	0.4	0.1	70	0.02	0.04	7	0.6
はくさい	○	25.0	6	26.60	4	0.2	0.0	2	11	3	0.1	0.1	2	0.01	0.01	5	0.3
にんじん		5.0	3	5.15	2	0.0	0.0	1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1
アーモンド(スライス)		1.0	0	1.00	6	0.2	0.5	0	3	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1
アーモンド(粉)		1.0	0	1.00	6	0.2	0.5	0	3	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1
こいくちしょうゆ		1.8	0	1.80	1	0.1	0.0	103	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
三温糖		0.3	0	0.30	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
本みりん		0.3	0	0.30	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
【根菜ごまみそ汁】																	
さといも	○	10.0	15	11.76	6	0.2	0.0	0	1	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.2
ごぼう		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
だいこん	○	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
油揚げ		2.0	0	2.00	8	0.4	0.6	0	6	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3
凍り豆腐		2.0	0	2.00	11	1.0	0.7	9	13	3	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1
つきこんにやく		8.0	0	8.00	0	0.0	0.0	1	3	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2
ごまつな	○	10.0	15	11.76	1	0.2	0.0	2	17	1	0.3	0.0	26	0.01	0.01	4	0.2
ごま		1.5	0	1.50	9	0.3	0.8	0	18	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2
煮干し		2.2	0	2.20	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
水		90.0	0	90.00	1	0.1	0.1	34	3	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0
合わせみそ	○	9.0	0	9.00	17	1.1	0.5	441	9	7	0.4	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4
合計					650	25.6	18.9 エネルギー 比率 26.2	768.0 食塩 相当 量 1.9	362	100	3.0	2.6	215	0.56	0.45	29	6.2
基準値					650	21.1 ~ 32.5	14.4~ 21.7	2未 満	350	50	3.0	2.0	200	0.4	0.4	20	5以 上