

令和元年度 学校給食献立調理発表会 ( 課題・自由 )

地区名 杵島・武雄

学校又は共同調理 大町町学校給食センター  
 出場者・職名・氏名 調理員 馬場有喜 井原美智子  
 栄養教諭 山口直子

実施時季…冬

献立名	ごはん ジャがもちけんちん汁 ヘルシーミートローフ トッピングサラダ 牛乳																	
	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	○	80.00	0	80.00	285	4.9	0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	
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	
鶏もも肉(皮なし)	○	5.00	0	5.00	6	1.0	0.3	3	0	1	0.0	0.1	1	0.01	0.01	0	0.0	
酒		0.90	0	0.90	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
塩		0.02	0	0.02	0	0.0	0.0	8	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
サラダ油		0.10	0	0.10	1	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	
にんじん		5.00	3	5.24	2	0.0	0.0	1	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
玉ねぎ		10.00	6	10.60	4	0.1	0.0	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	
じゃがもち		28.00	0	28.00	77	0.3	4.1	50	2	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	61	0.3	
ぶなしめじ		5.00	10	5.50	1	0.1	0.0	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	
厚揚げ	○	12.00	0	12.00	18	1.3	1.4	0	29	7	0.3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	
こまつな	○	10.00	15	11.50	1	0.2	0.0	2	17	1	0.3	0.0	26	0.01	0.01	4	0.2	
だいこん	○	10.00	10	11.00	2	0.1	0.0	2	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	
煮干し		4.00	0	4.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
水		110.00	0	110.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
塩		0.10	0	0.10	0	0.0	0.0	39	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
薄口しょうゆ	○	4.00	0	4.00	2	0.2	0.0	252	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
酒		0.55	0	0.55	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
みりん		1.60	0	1.60	3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
片栗粉		0.80	0	0.80	3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
牛ひき肉		16.00	0	16.00	44	2.7	3.4	10	1	3	0.4	0.8	2	0.01	0.03	0	0.0	
豚ひき肉	○	10.00	0	10.00	24	1.8	1.7	6	1	2	0.1	0.3	1	0.07	0.02	0	0.0	
もち麦	○	3.00	0	3.00	10	0.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	
ゆで大豆	○	3.00	0	3.00	4	0.4	0.2	6	3	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	
ソテーオニオン	○	8.00	0	8.00	3	0.1	0.0	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
ごぼう		4.00	10	4.40	3	0.1	0.0	1	2	2	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	
干しひじき		0.30	0	0.30	0	0.0	0.0	5	3	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	
おろしにんにく		0.15	0	0.15	0	0.0	0.0	3	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
おろし生姜		0.15	0	0.15	0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
サラダ油		0.30	0	0.30	3	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
濃口醤油		1.00	0	1.00	1	0.1	0.0	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
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	
酒		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	
卵	○	10.00	15	11.50	15	1.2	1.0	14	5	1	0.2	0.1	15	0.01	0.04	0	0.0	
パン粉		5.00	0	5.00	19	0.7	0.3	23	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	
ナツメグ		0.04	0	0.04	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
塩		0.18	0	0.18	0	0.0	0.0	70	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
白こしょう		0.05	0	0.05	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
スキムミルク		1.80	0	1.80	6	0.6	0.0	10	20	2	0.0	0.1	0	0.01	0.03	0	0.0	
デミグラスソース		2.50	0	2.50	2	0.1	0.1	13	0	0	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	
三温糖		0.35	0	0.35	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
ケチャップ		3.00	0	3.00	4	0.1	0.0	39	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	
ウスターソース		0.30	0	0.30	0	0.0	0.0	10	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
水		2.50	0	2.50	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
片栗粉		0.10	0	0.10	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
れんこん	○	20.00	20	24.00	13	0.4	0.0	5	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.00	10	0.4	
白絞油		2.00	0	2.00	18	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
塩		0.08	0	0.08	0	0.0	0.0	31	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
レタス		12.00	2	12.30	1	0.1	0.0	0	2	1	0.0	0.0	2	0.01	0.00	1	0.1	
キャベツ	○	14.00	15	16.10	3	0.2	0.0	1	6	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	
にんじん		3.00	3	3.10	1	0.0	0.0	1	1	0	0.0	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	
ブロッコリー	○	4.00	50	6.00	1	0.2	0.0	1	2	1	0.0	0.0	3	0.01	0.01	5	0.2	
赤パプリカ		2.00	10	2.20	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	3	0.0	
黄パプリカ		2.00	10	2.20	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	3	0.0	
きゅうり	○	12.00	2	12.30	2	0.1	0.0	0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	2	0.1	
塩		0.03	0	0.03	0	0.0	0.0	12	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
サラダ油		1.00	0	1.00	9	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
濃口醤油	○	1.80	0	1.80	1	0.1	1.0	103	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
酢		1.80	0	1.80	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
三温糖		0.30	0	0.30	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
合計					740	24.2	24.4 エネルギー 比率(%) 29.7	864 食塩 相当量 (g) 2.2	343	86	2.3	3.5	199	0.64	0.50	99	4.1	
基準値					650	13~20	20~30%	2未満	350	50	3.0	2.0	200	0.4	0.4	20	5.0	