

令和3年度学校給食調理コンクール応募献立

献立名	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	調理法
黒パン	黒パン	50	
牛乳	普通牛乳	206	
ジュリエン	鶏肉むね皮なし ぶなしめじ(生) エリンギ(生) マッシュルーム(水煮缶詰) ○ほうれんそう(葉・生)【宮代町産】 たまねぎ(りん茎・生) にんにく(りん茎・生) なたね油 ぶどう酒(白) 固形ブイヨン 脱脂粉乳 ホワイトソース 普通牛乳 有塩バター 食塩 ヨーグルト(全脂無糖) プロセスチーズ アルミカップ	20 10 10 5 5 20 0.5 0.5 1 0.5 2 4 10 1 0.05 2 5 1個	《ジュリエン》 ①たまねぎは縦半分にしてスライス、エリンギは短冊切りにする。しめじはほぐしておく。ほうれん草は2cm幅にカットし、さっと茹でる。 ②油ですりおろしたにんにく、鶏肉を炒める。たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。 ③しめじ、エリンギ、マッシュルームを加えてさらに炒め、ぶどう酒(白)、固形ブイヨン、食塩で味付けをし、ホワイトソース、脱脂粉乳、牛乳、ヨーグルトを加えて、混ぜ合わせる。 ④最後に、溶かしバター、下茹でしたほうれん草を加え、味を調える。 ⑤アルミカップに、④を入れ、チーズをかけて、焼き物機で焼く。 [220℃で9分40秒]
彩りサラダ	○こまつな(葉・生)【宮代町産】 ○赤ピーマン(果実・生)【宮代町産】 ○黄ピーマン(果実・生)【宮代町産】 ○だいこん(根・生)【宮代町産】 えだまめ(冷凍) くきわかめ(湯通し塩蔵・塩抜き) アーモンド(いり・無塩) 三温糖 うすくちしょうゆ レモン(果汁・生) ごま油 水	35 3 3 25 6 1.5 2 1.7 3.2 0.7 0.16 1.2	《彩りサラダ》 ①こまつなは、2cm幅に切り、茹でる。 ②赤ピーマン、黄ピーマン、だいこんは、千切りにし、それぞれ茹でる。えだまめ、くきわかめも茹でる。 ③茹でた野菜類、くきわかめを種類ごとに、真空冷却機で冷却する。 ④③の食材を全て混ぜ合わせ、配缶する。 ⑤アーモンドは衛生面に注意しながら、蓋つきの容器に入れる。 ⑥調味料を合わせ、加熱して、ドレッシングを作る。冷蔵庫で冷却後、サラダとは別に配食する。 ⑦教室でサラダにドレッシングをかけ、小皿に盛り付け、アーモンドをかける。
ボルシチ	豚肉もも脂身つき ビーツ(根・生) 穀物酢 国産ビーツペースト(冷凍) トマトピューレー カットトマト(缶詰) ジャがいも(塊茎・生) たまねぎ(りん茎・生) ○キャベツ(結球葉・生)【宮代町産】 にんじん(根・生) いんげんまめ(全粒・ゆで)白 ○ブロッコリー(花序・生)【宮代町産】 なたね油 パセリ(葉・生) にんにく(りん茎・生) 固形ブイヨン こしょう(白・粉) 三温糖 食塩 チキンブイヨン	15 10 0.2 1 20 15 20 10 20 10 10 5 10 1 0.3 0.3 1.5 0.02 1.5 0.3 5	《ボルシチ》 ①ビーツは太めの千切りにし、酢を加えた湯で茹でる。 ②じゃがいもは角切り、たまねぎはスライス、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。パセリはみじん切りにする。 ③ブロッコリーは小房にわけ、さっと茹でる。 ④油ですりおろしたにんにく、豚肉を炒める。たまねぎを加えて、さらに炒め、ブイヨン、水、じゃがいも、にんじんを加えて、やわらかくなるまで煮る。 ⑤カットトマト、トマトピューレーを加え、さらに煮込む。 ⑥ビーツペースト、調味料を入れ、キャベツ、いんげんまめを加える。 ⑦最後にポイルしておいたビーツ、ブロッコリー、パセリを入れて、味を調える。