

令和5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				
赤と黒の 混ぜんた ピラフ	○学校給食用精白米				58.7				《赤と黒の混ぜんたピラフ》 ①たまねぎは粗みじん切り、 にんにくはみじん切りにする。 ②油でにんにく、たまねぎを炒め、 塩、こしょう、酒、コンソメで調味 する。 ③洗米した精白米に、きび、麦、 黒米、赤米、大豆を入れよく混ぜた 後②と定量の水を加えて炊く。 (久喜ライスセンターで炊飯)			
	きび(精白粒)				1.2							
	米粒麦				0.53							
	黒米				3							
	赤米				1							
	○いり大豆(黒大豆)				1							
	水				60							
	清酒(本醸造酒)				1.2							
	食塩				0.3							
	こしょう(白、粉)				0.01							
	固形ブイヨン				0.8							
	○たまねぎ(りん茎、生)				20							
	にんにく(りん茎、生)				0.05							
	なたね油				0.4							
牛乳	○普通牛乳				206				《鶏とえびのトマトクリーム煮》 ①野菜を切る。 ②えび、あさり、パプリカは下茹でをする。 ③油でにんにく、鶏肉を炒める。 たまねぎ、にんじんを入れ、 炒める。 ④③に②とマッシュルーム、しめじ、 水、ブイヨン、トマト缶、 トマトピューレ、ケチャップ、 白ワイン、こしょう、三温糖を入れ 酸味が程よく残る程度まで煮る。 ⑤ベシヤメルソース、ホワイトルウ、 スキムミルク、パルメザンチーズ、 牛乳、生クリームを加え調味する。 米粉でとろみを調整し、しょうゆ、 からしを入れる。 ⑥最後に、パプリカ、パセリを入れて 仕上げる。  《ほっこり南瓜のスイートサラダ》 ①かぼちゃは1.5cmの角切り、 にんじんはいちょう切りにする。 ②かぼちゃ、にんじん、枝豆は 別々に茹でる。 ③茹でた野菜を、真空冷却機で 冷却する。 ④③と塩、こしょうを混ぜ合わせ、 配食する。 ⑤アーモンドは衛生面に気を付けて 蓋つきの容器に入れる。 ⑤教室でサラダを盛り付け、 アーモンドをかける。  《巨峰》 ①へたを取らないように1粒ずつ カットし、流水で3回洗う。 ②数を数えて配食する。			
鶏とえびの トマトクリーム煮	○鶏成鶏肉もも(皮なし、生)				40							
	にんにく(りん茎、生)				0.3							
	なたね油				0.5							
	○たまねぎ(りん茎、生)				30							
	ぶなしめじ(生)				7							
	○にんじん(根、皮つき、生)				10							
	マッシュルーム(水煮)				5							
	バナメイエビ(むきえび)				10							
	あさり(缶詰、水煮)				3							
	○赤ピーマン(果実、生)				5							
	パセリ(葉、生)				0.3							
	かどう酒(白)				1							
	トマト(缶詰、カット、食塩無添加)				10							
	トマト加工品(ケチャップ)				2							
トマト加工品(ピューレ)				8								
三温糖				0.5								
こいくちしょうゆ				0.3								
からし(練り)				0.3								
ベシヤメルソース				6								
ホワイトルウ				5								
脱脂粉乳				4								
パルメザンチーズ				0.5								
普通牛乳				30								
クリーム(乳脂肪)				2								
固形ブイヨン				1.5								
こしょう(白、粉)				0.02								
水				45								
○米粉				2								
ほっこり南瓜の スイートサラダ	○日本かぼちゃ(果実、生)				45				⑤アーモンドは衛生面に気を付けて 蓋つきの容器に入れる。 ⑤教室でサラダを盛り付け、 アーモンドをかける。			
	○にんじん(根、皮つき、生)				8							
	えだまめ(冷凍)				5							
	食塩				0.25							
	こしょう(白、粉)				0.02							
	アーモンド(乾)				2							
巨峰	○ぶどう(皮つき、生)				45				①へたを取らないように1粒ずつ カットし、流水で3回洗う。 ②数を数えて配食する。			
栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	無機質				ビタミン			食物繊維	
	(kcal)	(g) %	(g) %	ナトリウム 食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	(g)	
	651	29.7 18.2%	16.5 22.8%	1047 2.7	373	95	3.0	0.55	0.69	27	5.1	