

## 令和6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										
もち麦ご飯	精白米	66	【もち麦ご飯】 ①精白米を洗米、浸水後、大麦(もち麦)と定量の水を加えて炊く。(久喜ライスセンターで炊飯)										
	大麦(もち麦)	6											
	水	81.6											
牛乳	普通牛乳	206	【揚げ鶏の甘酢あんかけ】 ①鶏肉にすりおろしたしょうがと酒で下味をつけ、でん粉をまぶして、180℃の油で揚げる。 ②甘酢あんをつくる。にんじんは千切り、長ねぎは小口切りにする。枝豆はボイルし、色止めをする。 ③釜に、にんじんを入れてやわらかくなったら、すりおろしたしょうが、三温糖、うすくちしょうゆで調味する。 ④ねぎ、枝豆を入れ、酢を加える。 ⑤でん粉でとろみをつけ、ごま油を加えて仕上げる。 ⑥揚げた鶏肉に、出来上がった甘酢あんをかける。  【小松菜ともやしのごま味噌ナムル】 ①こまつなは2~3cmに切る。こまつなともやしは別々に茹で、真空冷却器で冷却し、混ぜ合わせて配食する。 ②たれをつくる。みそは、水で溶いおく。 ③釜に調味料を入れて、加熱する。 ④大豆、豆乳、ごまを入れて仕上げる。 ⑤冷却後、野菜類とは別に配食する。 ⑥配膳時に、教室で野菜類と和える。  【かわり蓮花湯】 ①たまねぎはスライス、なるとは半月切りにする。干しいたけは水で戻してスライスする。たけのこは短冊切りにし、下茹でする。チンゲンサイは2cmにカットし、ボイルして色止めをする。湯葉は、水で解凍し、ほぐしておく。 ②釜に水を入れ、たけのこ、たまねぎ、しいたけを加えて煮る。 ③なるとを入れ、調味する。 ④とうもろこしを加えて、でん粉でとろみをつける。 ⑤湯葉、チンゲンサイを加えて仕上げる。										
揚げ鶏の 甘酢あんかけ	鶏もも肉(皮なし)	50											
	しょうが	0.1											
	清酒	0.5											
	でん粉	6											
	なたね油	5											
	にんじん	5											
	長ねぎ	2											
	えだまめ(冷凍)	3											
	うすくちしょうゆ	3.4											
	しょうが	0.1											
	三温糖	1.8											
	穀物酢	1											
ごま油	0.2												
でん粉	0.5												
水	10												
小松菜ともやしの ごま味噌ナムル	こまつな	35											
	りよくとうもやし	20											
	三温糖	2.8											
	清酒	0.3											
	こいくちしょうゆ	0.8											
	すりごま(いり)	0.4											
	蒸し大豆クラッシュタイプ	1.2											
	ごま(ねり)	1.6											
	白みそ	2.8											
	豆乳	0.4											
	水	2											
	かわり蓮花湯	たまねぎ	15										
とうもろこし(冷凍)		10											
とうもろこし(クリーム)		28											
チンゲンサイ		10											
干しいたけ		0.4											
湯葉(冷凍)		5											
なると		10											
たけのこ(水煮)		8											
ごしょう(白)		0.02											
顆粒中華だし		1.6											
うすくちしょうゆ		2											
清酒		1.5											
鳥がらだし		10											
オイスターソース		0.3											
でん粉		2											
水		100											
栄養量		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) %	脂質 (g) %	無機質				ビタミン				食物繊維 (g)
		655	17.0% 27.9	26.9% 19.6	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)	亜鉛 (mg)	A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
				997	325	72	2.3	2.9	233	0.54	0.54	25	