

# 【学校給食献立コンテスト ～給食で食べたい献立を考えよう！～ 募集要項】

☆家庭科で学習した知識を活用して、給食1食分の献立を考えて応募しよう！

最優秀賞、優秀賞に選ばれた献立は1食分の献立として、レシピ賞に選ばれた場合は1品の料理として、2022年度6月～3月の給食に採用されます。



楽しい献立  
待ってま～す

【応募資格】 中学1・2年生(個人・グループどちらでも可。1グループは6名程度まで。)

【応募締切日】 2022年1月12日(水)給食センター必着 ※校内提出日 月 日( )

【栄養・予算】 主食・主菜・副菜のそろった中学生にふさわしく、1食290円程度の予算のもの。

【献立の季節】 献立を立てる季節を決めます。

【献立のテーマ】 栄養バランスのよい献立、よいかむ献立、カルシウムたっぷりメニューなど書いてください。

【牛乳】 必ず1本つけてください。

【主食】 ごはん(飯碗か丼碗)かパンから選びます。ごはんの場合は、盛り付け図に飯碗または丼碗を書いてください。

- ・白ごはんか炊き込みごはんを選びます。炊き込みご飯の場合、具材の種類が多いものは給食センターの調理では提供できないこともあります。五目ごはん・菜めし・炊き込みちらし寿司・キャロットピラフ等も選べます。おにぎりはできません。味付けのりやふりかけなどを付けることもできます。〇〇丼の場合、のせる具材は大碗か仕切り皿に入れます。
- ・パンはコッペパン・うずまきパン・米粉パン・さつまいもパン・アップルパン・デニッシュパン等から選べます。ジャムやチーズなどを付けることもできます。

【おかず・汁物・デザート】

・大碗のおかず(汁物・具だくさんの煮物) 1種類

・仕切り皿のおかず 2種類 ※調理の都合上、揚げ物とオーブンを使った焼き物を同時にできません。

- 揚げ物+炒め物(または煮物、または和え物)
  - 焼き物+炒め物(または煮物、または和え物)
  - 炒め物(または煮物)+和え物
- などが可能な組み合わせです。

・デザート類は価格に余裕があれば付けることが可能です。

- ★ 旬の食材を使う。夏場(6月～9月)はあじ、さばなどの青魚は使えません。
- ★ 生野菜・生卵・生肉・お刺身は給食では出せません。ホイル包み焼きは調理作業上できません。
- ★ 珍しい野菜(パクチーなど)や調味料、高価な食材は手配できない場合があります。
- ★ アレルギー除去食材(卵・乳・えび・小麦)が2つ以上使用の場合は、食材を変更することがあります。(例:八宝菜にうずら卵とえびなど、2つのアレルギー除去食材を入れることは難しいです。)
- ★ 調理やアレルギー対応の面から材料・調味料・作り方など、内容を一部変更することがあります。

|                     |                                   |       |
|---------------------|-----------------------------------|-------|
| 季節                  | 夏                                 | 【記入例】 |
| テーマ                 | 和食は栄養バランスがgood!                   |       |
| 献立のポイント<br>おすすめポイント | 肉・魚・野菜・豆製品・海そうと色々な食材を取り入れるようにしました |       |

| 料理名 | 材料      | 分量<br>(1人分) | 切り方   | 1群          | 2群            | 3群    | 4群        | 5群            | 6群 | 作り方   |
|-----|---------|-------------|-------|-------------|---------------|-------|-----------|---------------|----|---|
|     |         |             |       | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂 |   |
| 牛乳  | 牛乳      | 206g        |       |             | ●             |       |           |               |    |   |
| 主食  | ごはん     | 米           | 95g   |             |               |       |           | ●             |    | ①洗米し、水を加えて炊く                                      |
| 主菜  | 白身魚の天ぷら | ホキ(衣付き)     | 60g   | ●           |               |       |           | ●             |    | ①170度の油で揚げる                                       |
| 副菜  | 冬瓜の煮物   | とうがん        | 50g   |             |               |       | ●         |               |    | ①削り節でだし汁をとる<br>②だし汁と調味料に材料を加えて煮る                  |
|     |         | にんじん        | 5g    |             |               | ●     |           |               |    |   |
|     |         | 豚肉          | 10g   | 3cm長さ       | ●             |       |           |               |    |   |
|     |         | 削り節         | 2g    |             |               |       |           |               |    |   |
|     |         | 水           | 50cc  |             |               |       |           |               |    |   |
|     |         | 砂糖          | 2.5g  |             |               |       |           | ●             |    |   |
|     |         | 淡口しょうゆ      | 2.5g  |             |               |       |           |               |    |   |
| 塩   | 0.05g   |             |       |             |               |       |           |               |    |   |
| 汁物  | 油揚げのみそ汁 | 油揚げ         | 20g   | 1cm幅        | ●             |       |           |               |    | ①削り節でだし汁をとる<br>②だし汁に材料を加えて煮る<br>③みそと青ねぎ・わかめを加えて煮る |
|     |         | 玉ねぎ         | 25g   | くし形         |               |       | ●         |               |    |   |
|     |         | じゃがいも       | 10g   | 短冊          |               |       |           | ●             |    |   |
|     |         | ごぼう         | 10g   | ささがき        |               |       |           | ●             |    |   |
|     |         | ぶなしめじ       | 7g    | ほぐす         |               |       |           | ●             |    |   |
|     |         | 青ねぎ         | 5g    | 小口切り        |               |       | ●         |               |    |   |
|     |         | 乾燥わかめ       | 0.3g  | もどす         |               | ●     |           |               |    |   |
|     |         | 削り節         | 3g    |             |               |       |           |               |    |   |
|     |         | 水           | 135cc |             |               |       |           |               |    |   |
|     |         | 赤みそ         | 11g   |             |               | ●     |           |               |    |   |

