

|               |                |
|---------------|----------------|
| 学校名・共同調理場名    | 神奈川県立津久井支援学校   |
| ふりがな<br>代表者氏名 | せき みさと<br>関 美里 |

|  |  |
|--|--|
| <p>&lt;献立名&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいもごはん<br/>(ごま塩)</li> <li>・鶏肉と根菜の甘酢あん</li> <li>・もずくのみそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul> | <p>&lt;写真&gt;</p>  |
|--|--|

|  |
|--|
| <p>&lt;使用している地場産物（県内産品）&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市内産：米、にんじん、だいこん、長ねぎ</li> <li>・県内産：さつまいも（一部高等部産）</li> </ul> |
|--|

|  |
|--|
| <p>&lt;メニューの特徴、工夫した点等&gt;</p> <p>さつまいも週間（さつまいもを使用した献立が毎日出る週）のうちの1日。本献立はさつまいもごはん和甘酢あんの両方にさつまいもを使用しているため、食感や甘味の感じ方の違いなどを楽しめるようにした。高等部が栽培したさつまいもを一部使用したため、皮むきが高等部産、皮つきが県産のものとわかるよう下処理した。甘酢あんのさつまいもと鶏肉はスチコンで揚げ焼きにすることで、作業効率の向上を図るとともに、さつまいもの甘みを引き出すよう工夫した。</p> |
|--|

|  |
|--|
| <p>&lt;教材としての活用状況、学校での評価、児童生徒の感想や反応等&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高等部が収穫後、一部の生徒で厨房に納品した。</li> <li>・当日朝、高等部産・県産のさつまいもを昇降口に並べ、児童生徒に見せ、大きさや形の違いを感じていた。</li> <li>・さつまいもは皮むき、皮つきと視覚的にわかるようにしたため、味わい比較しながら食べる事ができた。</li> <li>・他学部の児童生徒は、高等部生徒にお礼を言う場面もあった。</li> </ul> |
|--|

|   |
|---|
| <p><b>確認後□にチェック✓をしてください。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 応募献立の栄養価、材料、作り方を別途添付してください。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 1校につき1作品、応募が可能です。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 一度応募した作品の取り下げはできません。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> &lt;情報の取扱い&gt; 受賞献立の応募用紙に記載された内容は、スーパーでの販売、ホームページや記者発表等で公開される可能性があります。※使用を許可しない記載内容がある場合は以下の()にご記入ください。</li> </ul> <p style="text-align: center;">( )</p> |
|---|

## [ 調理室手配表 ]

2022年11月10日 木曜日

神奈川県立津久井支援学校

| 献立名／食品名               | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 業者  | 切り方       | 熟 調理方法等                                 |
|-----------------------|----------|------------|-----------|-----|-----------|---|
| <b>【さつまいもごはん・ごま塩】</b> |          |            |           |     |           |   |
| 無洗米(給食会)              |          | 75.00 g    | 7.13 Kg   | 給食会 | 1cm角      | * ①さつまいもを1cm角に切る                        |
| もち米(もち)               |          | 5.00 g     | 0.50 Kg   | 在庫品 |           | * ②すべて一緒に炊く                             |
| さつまいも                 |          | 45.00 g    | 4.70 Kg   | 給食会 |           | *                                       |
| 料理酒                   |          | 4.00 g     | 0.40 Kg   | 米善  |           | *                                       |
| だし昆布                  |          | 0.20 g     | 0.02 Kg   | 給食会 |           | *                                       |
| 水                     |          | 170.00 g   | 16.50 Kg  |     |           | *                                       |
| ごま塩(個包装)              | 0.50     | 1.00 個     | 95.00 個   | 給食会 |           |   |
| <b>【鶏肉と根菜の甘酢あん】</b>   |          |            |           |     |           |   |
| 鶏若鶏肉モモ(皮なし・2cm角)      | 55.00 g  |            | 5.23 Kg   | 肉   | 肉下味       | * ★1)肉に下味をつけ、かたくり粉、                     |
| おろししょうが               | 0.30 g   |            | 0.03 Kg   | 渡辺  |           | * 油をまぶしてスチコンで揚げ焼き。                      |
| おろしにんにく               | 0.20 g   |            | 0.02 Kg   | 渡辺  |           | * (240℃・10%・10分)                        |
| こいくちしょうゆ              | 0.70 g   |            | 0.07 Kg   | 米善  |           | *                                       |
| かたくり粉                 | 3.00 g   |            | 0.29 Kg   | 給食会 | 肉にまぶす     | * ★2)さつまいもを1cm厚いちょうに切り                  |
| サラダ油                  | 2.00 g   |            | 0.19 Kg   | 米善  | 肉に絡める     | * 油をまぶしスチコンで揚げ焼き。<br>(240℃・40%→10%・10分) |
| さつまいも                 | 40.00 g  |            | 4.18 Kg   | 給食会 | 1cm厚いちょう  | *                                       |
| サラダ油                  | 2.00 g   |            | 0.19 Kg   | 米善  | 芋に絡める     | *                                       |
| にんじん                  | 25.00 g  |            | 2.45 Kg   | まめと | 7mm厚いちょう  | * ①さつまいも以外の野菜を切り、                       |
| れんこん                  | 20.00 g  |            | 2.38 Kg   | まめと | 7mm厚いちょう  | * それぞれスチコンで蒸して下加熱                       |
| だいこん                  | 20.00 g  |            | 2.11 Kg   | まめと | 7mm厚いちょう  | * ②回転釜に油をしき、にんじんと                       |
| 玉葱                    | 30.00 g  |            | 3.03 Kg   | まめと | 1cm厚スライス  | * 玉葱の半量を軽く炒める                           |
| 青ピーマン                 | 20.00 g  |            | 2.24 Kg   | まめと | 1cm厚スライス  | * ③水、調味料、ピーマン以外の野菜                      |
| サラダ油                  | 1.00 g   |            | 0.10 Kg   | 米善  |           | * を加え、煮る                                |
| 上白糖                   | 3.00 g   |            | 0.29 Kg   | 米善  |           | * ④味を調え、★1)、★2)、ピーマン                    |
| 穀物酢                   | 3.50 g   |            | 0.33 Kg   | 米善  |           | * を加えてなじませる                             |
| こいくちしょうゆ              | 4.00 g   |            | 0.38 Kg   | 米善  |           | *                                       |
| 料理酒                   | 4.00 g   |            | 0.38 Kg   | 米善  |           | *                                       |
| 顆粒中華だし                | 0.30 g   |            | 0.03 Kg   | 給食会 |           | *                                       |
| トマトケチャップ              | 6.00 g   |            | 0.57 Kg   | 米善  |           | *                                       |
| 水                     | 35.00 g  |            | 3.33 Kg   |     |           | *                                       |
| <b>【もずくのみそ汁】</b>      |          |            |           |     |           |   |
| もずく(冷凍)               | 20.00 g  |            | 1.90 Kg   | 米善  | 薄切り       | * ①もずくは解凍しておく                           |
| 長ねぎ                   | 10.00 g  |            | 1.58 Kg   | まめと |           | * ②長ねぎ、玉葱を切る                            |
| 玉葱                    | 10.00 g  |            | 1.01 Kg   | まめと | 5mm厚スライス  | * ③豚モモはスチコンの鉄板に並べ、                      |
| 油揚げ(冷凍)               | 5.00 g   |            | 0.48 Kg   | 給食会 |           | * 200℃で5分加熱する                           |
| 鉄・Ca・食物繊維強化豆腐(冷凍)     | 20.00 g  |            | 1.90 Kg   | 米善  |           | * (表面を加熱する)                             |
| 豚モモ(脂肪なし・小間)          | 10.00 g  |            | 0.95 Kg   | 肉   |           | * ④回転釜にかつお昆布だしをとり、                      |
| かつお昆布だし               | 160.00 g |            | 15.20 Kg  |     | バック2、昆布4本 | * 食材を煮る                                 |
| 米みそ(淡色辛みそ)            | 9.00 g   |            | 0.86 Kg   | 米善  |           | * ⑤みそをとき、味を調える                          |
| <b>【牛乳】</b>           |          |            |           |     |           |   |
| 牛乳                    | 206.00   | 1.00 本     | 95.00 本   | 牛乳  |           | *                                       |



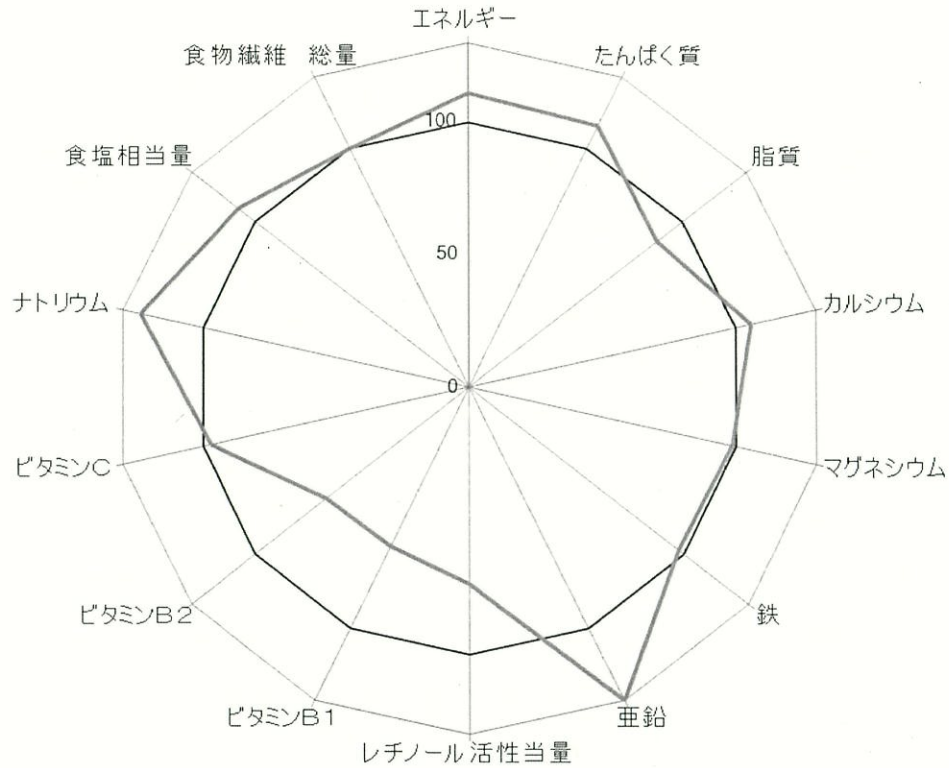
# [ 摂取量・PFCグラフ ]

2022年11月10日 ~ 2022年11月10日

予定献立 0:通常献立

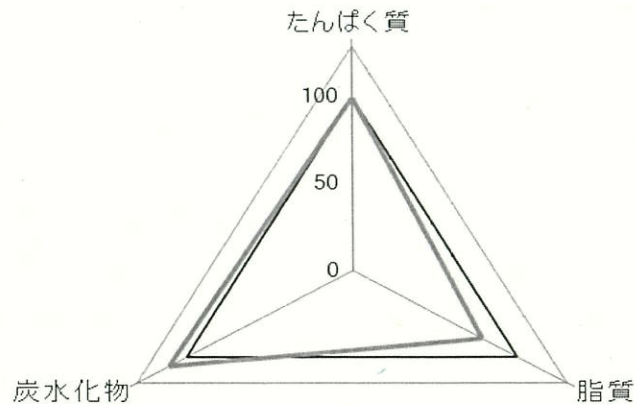
津久井支援学校 2023-08-25 印刷

## 一人あたり平均栄養摂取量



| 成分項目      | 基準値  | 実績値  | 比率%  |       |
|-----------|------|------|------|-------|
| エネルギー     | kcal | 700  | 778  | 111.1 |
| たんぱく質     | g    | 28.0 | 30.7 | 109.6 |
| 脂質        | g    | 21.8 | 19.2 | 88.1  |
| カルシウム     | mg   | 360  | 381  | 105.8 |
| マグネシウム    | mg   | 130  | 128  | 98.5  |
| 鉄         | mg   | 4.0  | 3.9  | 97.5  |
| 亜鉛        | mg   | 2.8  | 3.9  | 139.3 |
| レチノール活性当量 | μg   | 310  | 228  | 73.5  |
| ビタミンB1    | mg   | 0.50 | 0.33 | 66.0  |
| ビタミンB2    | mg   | 0.60 | 0.40 | 66.7  |
| ビタミンC     | mg   | 35   | 34   | 97.1  |
| ナトリウム     | mg   | 918  | 1134 | 123.5 |
| 食塩相当量     | g    | 2.5  | 2.7  | 108.0 |
| 食物繊維 総量   | g    | 7.0  | 7.0  | 100.0 |

## PFC



| エネルギー比 | 基準値 | 実績値 |
|--------|-----|-----|
| たんぱく質  | 16% | 16% |
| 脂質     | 28% | 22% |
| 炭水化物   | 56% | 62% |