

学校名・共同調理場名	県立岩戸支援学校		
ふりがな 代表者 職名・氏名	こうちょう 校長	すずき きょうこ 鈴木 香子	

<献立名> ・夏野菜カレーライス ・牛乳 ・ひじきのサラダ ・冬瓜のフルーツポンチ	<写真> 
<使用している地場産物（県内産品）> なす、かぼちゃ、芽ひじき、小冬瓜	
<メニューの特徴、工夫した点等> ○なす、ズッキーニ、パプリカ、かぼちゃは、スチコンを利用し最後に加えることで、栄養価の消耗を抑え、彩を残すようにした。公財）県給食会物資の冷凍県産かぼちゃを使用した。カレーは2種類のカレー粉をブレンドし、学校で作っている。 ○ひじきのサラダは、カレーの付け合わせである「らっきょう」に似せて、ごま油のきいた甘めの醤油だれにした。 ○冬瓜はあらかじめ赤ワインで煮て、独特な青臭さをぬいた。	
<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> ○苦手なピーマン、パプリカ多く使用しているが、抵抗なく好評であった。 ○2年生2学期の「くらし」では、給食を通した多角的な学習を計画しており、当日撮影したVTRを活用する。	

ご確認後ください。

- ☐ 応募献立の栄養価、材料、作り方を別途添付してください。
- ☐ 1校（場）につき1作品、応募が可能です。
- ☐ 一度応募した作品の取り下げはできません。
- ☐ <情報の取扱い> 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。

()

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【牛乳】			
●牛乳	1 本		
【夏野菜カレーライス2】			
無洗米	85.0 g		炊飯
強化精麦	5.0 g		
豚モモ(赤肉)小間	30.0 g		炒める ①にんにく、しょうが、肉を炒める
玉葱	30.0 g	1/2スライス	スチーム 火が通ったら玉ねぎを加えて炒める。
県産冷凍カットかぼちゃ	40.0 g	そのまま	スチーム ②調味料を加えて煮る。
なす	15.0 g	半月	スチーム ③ルウを煮汁でゆるめて、釜に加える。
ズッキーニ	15.0 g	半月	スチーム ④脱脂粉乳を加える。
ピーマン	15.0 g	2cm角	スチーム ⑤パプリカ、ズッキーニ、ピーマン
赤パプリカ	15.0 g	2cm角	スチーム なす、カボチャを手早く加えて煮る。
ほしえぬ北海道コーン	10.0 g	そのまま	
にんにく	0.5 g	みじん	
しょうが	0.5 g	みじん	
米サラダ油	1.0 g	炒め油	
りんごソース(給食会)	4.0 g		
コンソメ減塩	3.0 g		
薄力粉(小麦粉ハート)	7.0 g		ルウ
米サラダ油	2.5 g		ルウ
●有塩バター	4.5 g		ルウ
カレー粉 デラックス	1.2 g		ルウ
カレー粉 ABC	0.6 g		ルウ
★国産トマトケチャップ	3.0 g		
■中濃ソース	2.0 g		
■こいくちしょうゆ	1.5 g		
食塩	1.0 g		
こしょう混合	0.02 g		
●脱脂粉乳	2.0 g		
水	125.0 g		
【ひじきのサラダ】			
三浦芽ひじき	1.5 g	みずもどし	ゆでる ①ドレッシングを加熱冷却しておく
キャベツ	30.0 g	短冊	ゆでる ②加熱した材料とあえる
こまつな	15.0 g	4cm	ゆでる
きゅうり	12.0 g	斜め半月	ゆでる
上白糖	2.0 g	ドレッシング	
金印ごま油	1.5 g	ドレッシング	
■こいくちしょうゆ	2.2 g	ドレッシング	
穀物酢	2.0 g	ドレッシング	
【冬瓜のフルーツポンチ】			スチーム下茹で
とうがん	35.0 g	いちよう	コンポート ①下茹でした冬瓜を、砂糖、赤ワイン
上白糖	3.5 g		で煮含め、最後にレモン汁を加える。
赤ワイン	3.0 g		②フルーツ缶と合わせる。
広島レモン果汁	3.0 g		
ミックスフルーツ缶詰	50.0 g		

エネルギー	734 Kcal	レチノール当量	179μg
たんぱく質	24.1 g	ビタミンB1	0.64mg
脂質	19.0 g	ビタミンB2	0.56mg
カルシウム	357 mg	ビタミンC	83mg
マグネシウム	100 mg	ナトリウム	966mg
鉄	3.6 mg	食塩相当量	2.4 g
亜鉛	3.3 mg	食物繊維総量	5.9 g