

令和5年度 福津市学校給食料理コンクール

最優秀賞

ふりがな 調理場名	ふくつしりつふくまちゅうがっこう 福津市立福間中学校	献立対象	中学生
--------------	-------------------------------	------	-----

■ 献立について

献立のねらい	普段口にしていない食品(植物)が植物の分類のどれにあてはまるのかを考えることで、第1学年理科で学ぶ植物のつくりや分類について理解を深める。
ねらいを達成するための献立の工夫点	植物の分類わけができるように、裸子植物(イチヨウ)、被子植物の単子葉類(イネ、しょうが、玉ねぎ)、被子植物の双子葉類離弁花類(人参、大根、小松菜、梨、キウイフルーツ)、合弁花類(トマト、パプリカ)などを使用した。 同時に、育成時の写真等を準備するため、できるだけ地場産や県産品を使用するようにした。
調理技術上の工夫点(食感、彩り、見た目等)	主菜の材料の大きさをそろえることで、加熱ムラがでないようにする。パプリカや銀杏の色を生かすため下茹でを行い、調理工程の最後に加えるようにする。梨の甘味や食感を生かすため、ほかの材料より大きく切り、加熱しすぎないように注意する。 デザートに使用する豆乳は、加熱時の火加減を注意し分離しないようにする。

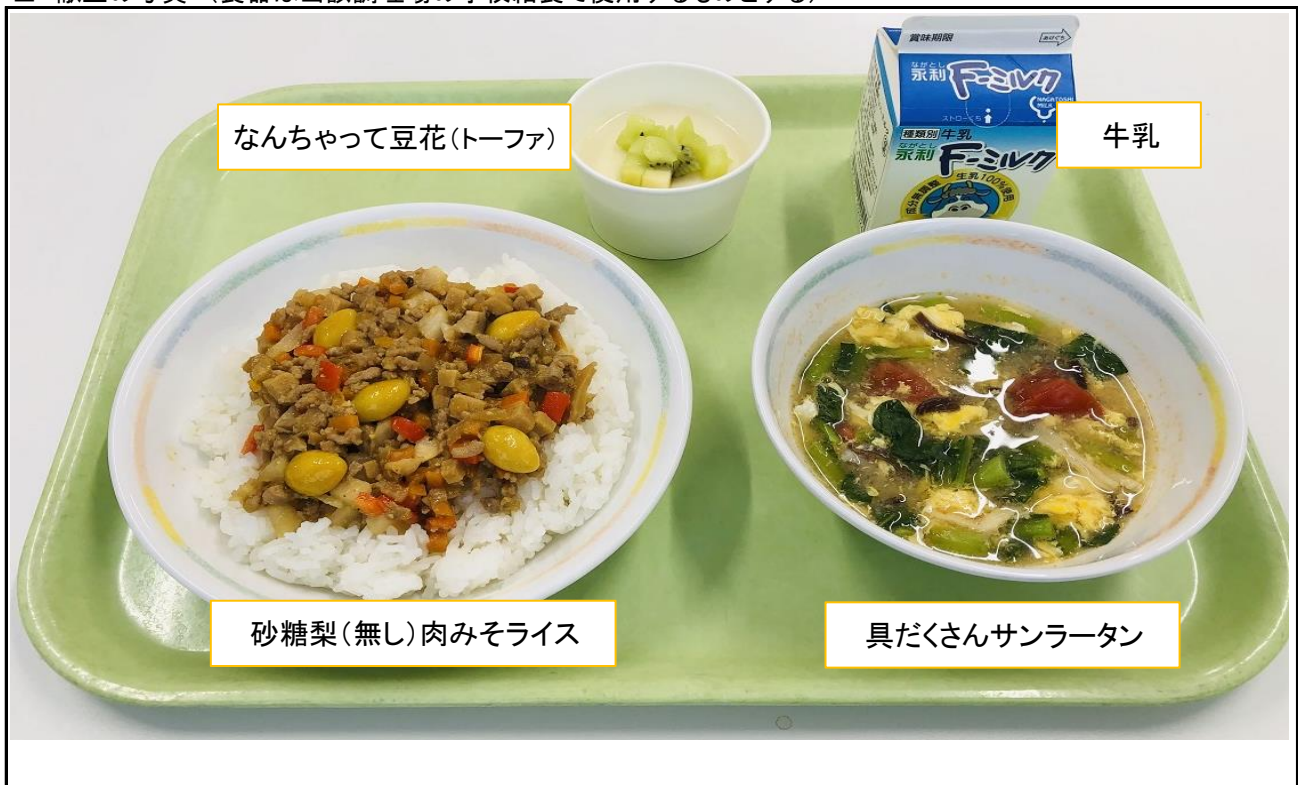
■ 一食当たりの栄養価 ※栄養価計算は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を使用する。

エネルギー	820 kcal	カルシウム	394 mg	ビタミンB1	0.63 mg
たんぱく質(エネルギー比率)	16.6 %	マグネシウム	118 mg	ビタミンB2	0.67 mg
脂質(エネルギー比率)	27.8 %	鉄	3.8 mg	ビタミンC	42 mg
食塩相当量	2.8 g	ビタミンA	239 μgRAE	食物繊維	7.0 g
				亜鉛	4.7 mg

■ 福岡県産農林水産物の使用割合(食品数ベース)

50.0 %

■ 献立の写真(食器は当該調理場の学校給食で使用するものとする)



■ 参考:学校給食での実施(当てはまるものに○を記入する)

<input type="checkbox"/> 全て実施した	<input type="checkbox"/> 一部実施した	<input checked="" type="checkbox"/> 実施する予定	<input type="checkbox"/> 実施予定はない
---------------------------------	---------------------------------	--	----------------------------------