記入例

お弁当献立コンテスト献立用紙

応募No.〔　　〕

〔　　〕高等学校

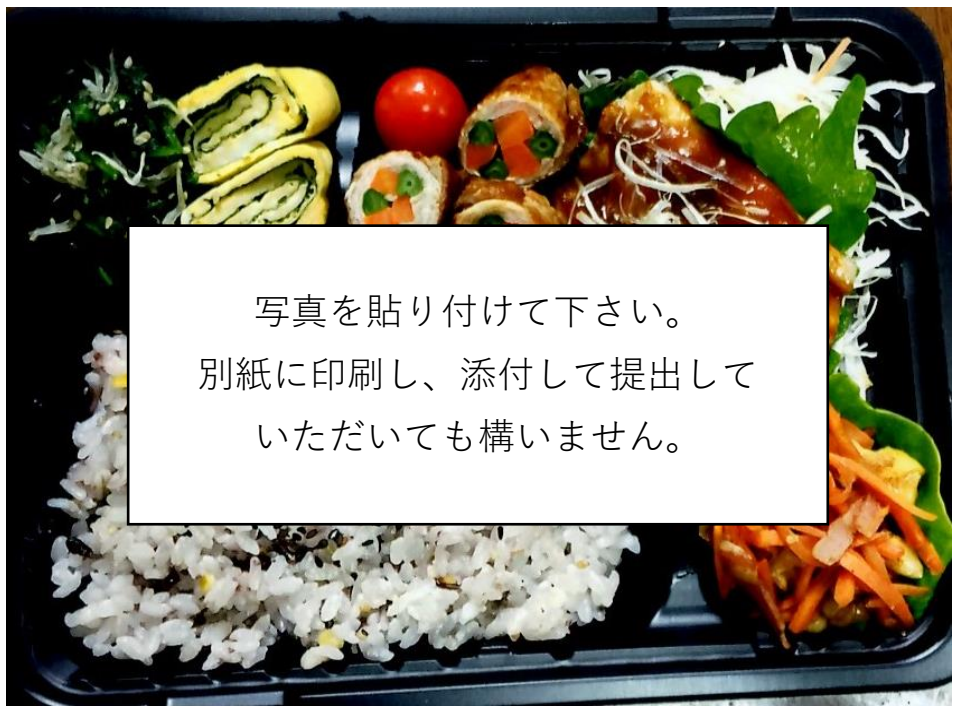
学年〔　　〕年　〔　　〕科　〔　　〕コース

応募者氏名（グループで応募する場合は、グループ全員の氏名を記入）

（　　）

指導された先生の氏名〔　　〕先生

注１．献立用紙が足りない場合は、恐縮ですが印刷してご使用ください。
　　本学のホームページからもダウンロードが可能です。
　２．料理と料理の境界に罫線を引いてください。
　３．食品名（材料名）は明確にわかるように記入してください。
　（例）「鶏もも肉（皮つき）」「ひじき（乾燥）」など



料理名	食品名（材料名）	１人分分量（g）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	食塩（g）	調理方法・手順
梅干しとわかめのまぜまぜごはん	白米 梅干し わかめ(乾) 白いりごま	70 5 1 2	249 1 1 11	4.3 0 0.1 0.4	0 1.0 0.2 0	①梅干しは種をとって細かくきざむ。 ②炊きたてのごはんに①とわかめ・白いりごまを加えて混ぜる。
かにかまぼことしそのくるくる卵	卵 かに風味かまぼこ 青しその葉 食塩	22 5 1枚 0.2	33 4 0 —	2.7 0.6 0 —	0.1 0.1 0 0.2	①卵を割りほぐし，塩で調味する。 ②フライパンに薄く油を引き，熱する。この中に卵液を流し，まん中にしそをしき，その上にかまぼこをのせてくるくると巻く。 ③残った卵液で②と同じようにくるくると巻く。
さつまいものごまあんがらめ	さつまいも 低脂肪牛乳 茹あずき 黒ごま ごま油 砂糖	50 8 15 少々 0.5 1	66 3 21 — 5 4	0.6 0.3 1.3 — 0 0	0 0 0 — 0 0	①さつまいもはさいの目に切り，水にさらす。水気を切って耐熱皿に並べ，砂糖・牛乳をふりかけ，ラップでおおってレンジ(600W)に1分～1分30秒かけた後，荒熱をとる。 ②さつまいもに黒ごま・ごま油をかけて混ぜる。
小松菜のにんにく干しえびがらめ	小松菜 にんにく(生) 干しえび サフラワー油 酒 うすロしょうゆ	40 5 15 0.5 0.3 3	5 2 34 5 0 2	0.6 0.1 7.3 0 0 0.2	0 0 0.6 0 0 0.5	①小松菜はたっぷりの沸騰した湯でゆでて水にとり，絞って3cmの長さに切る。 ②にんにくはみじん切りにする。干しえびは分量の水に浸してもどし，あらく刻む。 ③フライパンににんにくを入れて油で炒める。香りが立ってきたら干しえびを加えて香ばしく炒める。酒・しょうゆ・干しえびのもどし汁と小松菜を加えてからめる。
さんまの抹茶から揚げ	さんま(生) 食塩 抹茶 パン粉 卵 揚油	30 0.3 0.3 6 3 3	93 — 1 23 4 9	5.5 — 0.1 0.6 0.4 0	0.1 0.3 0 0.1 0 0	①さんまは三枚におろし，骨を抜き取る。 ②抹茶と塩少々を合わせておく。さんまにそれを薄くまぶす。 ③②に卵液をつけ，パン粉をつけて油で揚げる。
付け合わせ	サニーレタス パセリ ミニトマト(1コ)	5 少々 6	1 — 2	0.1 — 0.1	0 — 0	
１食分の合計		390	579	25.3	3.2	１食分の価格　387　円

※記入例には、平成16年度当コンテストにおいて「文化学園賞」を受賞された広島県立白木高等学校　佐藤由衣様の献立を、了承を得て使用させていただきました。