

# 献立名 牛島小オリジナル藤の牛島ゼリー

デザート

令和元年度 春日部市学校栄養士会 A 班 埼玉県教育委員会教育長賞



使用食材	1人分量 (g)
ブルーベリーソース (埼玉県産)	8
水	25
粉寒天	0.2
上白糖	2
普通牛乳	18
水	18
粉寒天	0.2
上白糖	3
ゼリーカップ (90cc)	1個

## 作り方



- ゼリーカップは前日に洗淨し、消毒しておく。
- 牛乳のゼリーを作る。釜に水を入れ、粉寒天を煮溶かす。
- ②に砂糖を加え、溶けたら温めた牛乳を加える。
- ③をゼリーカップに注ぎ入れる。
- ブルーベリーゼリーを作る。
- 釜に水を入れ、粉寒天を煮溶かす。
- ⑥に上白糖を加え溶けたら、ブルーベリーソースを加える。
- ⑦をゼリーカップに注いで冷めたら、冷蔵庫で冷やす。

### 【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	48	マグネシウム(mg)	2	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.03
たんぱく質(g)	0.6	鉄(mg)	0.0	ビタミンC(mg)	0
脂質(g)	0.7	亜鉛(mg)	0.1	食物繊維(g)	0.5
ナトリウム(mg)	7	ビタミンA(μgRAE)	7	食塩相当量(g)	0.0
カルシウム(mg)	20	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.01		

# 献立名 なかよしりんごのうぐいすきな粉蒸しパン

デザート

平成30年度 吉川市学校給食センター 埼玉県学校食育研究会会長賞



使用食材	1人分量 (g)
蒸しパン粉	15
豆乳	10
うぐいすきな粉	2.5
りんご	10
水	5
角切りチーズ	2

## 作り方



- 蒸しパン粉とうぐいすきな粉を合わせて豆乳と水で溶き、角切りにしたりんごとチーズを上にならす。
- 蒸し器で蒸しあげる。

### 【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	94	マグネシウム(mg)	13	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.04
たんぱく質(g)	3.6	鉄(mg)	0.4	ビタミンC(mg)	1
脂質(g)	2.7	亜鉛(mg)	0.3	食物繊維(g)	0.9
ナトリウム(mg)	114	ビタミンA(μgRAE)	14	食塩相当量(g)	0.3
カルシウム(mg)	53	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.03		

# 献立名 つーじーのキャラメル芋きんとん

デザート

平成29年度 さいたま市立辻小学校 埼玉県学校給食牛乳協議会会長賞



使用食材		1人分量 (g)
さつまいも		60
A	本みりん	5
	上白糖	4
B	三温糖	4
	バター	1
	水	1.5

## 作り方



- ① さつまいもの皮をむき、2cmにちょう切りにし、茹でる。
- ② ①にAのみりと上白糖を加えて、焦げないようにつぶしながら火にかける。
- ③ Bの三温糖、バター、水を加熱してたれを作る。
- ④ ②を③で和える。

### 【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	134	マグネシウム(mg)	14	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.01
たんぱく質(g)	0.5	鉄(mg)	0.3	ビタミンC(mg)	15
脂質(g)	1.1	亜鉛(mg)	0.1	食物繊維(g)	1.7
ナトリウム(mg)	14	ビタミンA(μgRAE)	10	食塩相当量(g)	0.1
カルシウム(mg)	24	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.06		

# 献立名 元気百梅 (げんきひゃくばい) ゼリー

デザート



使用食材		1人分量 (g)
水		43
粉寒天		0.4
グラニュー糖		0.3
濃縮梅果汁 (越生産)		17
黄桃缶 (ダイスカット)		15
プリンカップ (90cc)		1個

## 作り方



- ① ゼリーカップに黄桃を入れる。
- ② 鍋に粉寒天・水・グラニュー糖を入れて火にかけて寒天を良く煮溶かす。
- ③ ②が熱いうちに梅果汁を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①に③を注ぎ入れて冷蔵庫で冷やし固める。

### 【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	17	マグネシウム(mg)	2	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.00
たんぱく質(g)	0.2	鉄(mg)	0.1	ビタミンC(mg)	1
脂質(g)	0	亜鉛(mg)	0.0	食物繊維(g)	0.7
ナトリウム(mg)	2	ビタミンA(μgRAE)	5	食塩相当量(g)	0.0
カルシウム(mg)	1	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0		