

エントリーシート

「エントリーシート」について

●エントリーシート（このシート）：

必要事項はすべてご記入ください。記入漏れがあると失格となります。

●作品画像欄：

画像データを挿入してください。画像データのままエントリー時に別ファイルとしてアップロードも可能です。

●栄養価計算表欄：

現在ご自身で利用いただいている栄養価計算表をエントリー時に別ファイルとしてアップロードする場合、この欄への記入は不要です。

「エントリーシート」といっしょにアップロードするファイル（必須）

●「アピールシート」

「アピールシート」は、「エントリーシート」といっしょにアップロードする必要があります。

「エントリーシート」といっしょにアップロードできるファイル（任意）

●作品画像データ：

「エントリーシート」内の「作品画像欄」に画像を挿入せず、JPEGまたはPNG形式の画像ファイルで提出できます。

●栄養価計算表ファイル：

「エントリーシート」内の「栄養価計算表欄」を使用せず、現在施設で利用している栄養価計算表をエクセル、ワードまたはPDFで提出できます。

●関連資料ファイル：

「アピールシート」で記した内容を補足する場合、A4サイズで3枚程度に収めたワードやPDFをアップロードできます。

※ネット一括募フォームからアップロードする際、すべてのファイルの合計が5Mを超えないようご注意ください。どうしても5Mに収まらない場合は、事務局にご相談ください。

| | | | | |
|----------------|---|-------------------------------|---|------------------|
| 整理番号 | 整理番号は事務局で記入します | | 都道府県名 | 福島県 |
| ふりがな | いわきしりつなこそがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう | | | |
| 施設名 | いわき市立勿来学校給食共同調理場 | | | |
| 郵便番号 | 974-8242 | | | |
| ふりがな | ふくしまけんいわきしみなみだいさんちょうめ | | | |
| 住所 | 福島県いわき市南台3丁目1-27 | | | |
| TEL | 0246-63-8111 | FAX | 0246-63-8113 | |
| メールアドレス | haga-s-4@city.iwaki.lg.jp | | | |
| ふりがな | みずぐち さとみ | ※栄養教諭・学校栄養職員のどちらかにチェックしてください。 | | |
| 応募栄養教諭/学校栄養職員名 | 水口 公美 | <input type="radio"/> 栄養教諭 | <input checked="" type="radio"/> 学校栄養職員 | |
| 献立対象 | <input checked="" type="radio"/> 小学校 (3・4年生) | <input type="radio"/> 中学校 | <input type="radio"/> 高等学校 | (一つだけチェックしてください) |

小学校用献立は3・4年生のものを記入してください。

| | | |
|------|---------------------------|--|
| 施設区分 | <input type="radio"/> 単独校 | <input checked="" type="radio"/> 共同調理場 |
|------|---------------------------|--|

単独校=複数の学校に配食している場合でも学校で調理している場合は単独校に含まれます。

| 食数 | 区分 | 幼稚園 | 小学校 | 中学校 | 高等学校 | 特別支援学校 | 計 |
|----|------|-----|------|------|------|--------|---------|
| | 校(園) | | 12 | 10 | | | 22 校(園) |
| | 食 | | 2544 | 1488 | | | 4032 食 |

※食数は貴施設にて1日に配食している食数・学校数を記入してください。

幼稚園にも配食している施設は、食数、園数を記入してください。

小・中一貫校、中・高一貫校、義務教育学校については小・中・高該当する食数を入力してください。

| 献立内容 | ①主食 | ②牛乳 | ③主菜 |
|------|---------------------|------|------------------------------|
| | 麦ごはん | 牛乳 | 県産シマガツオのから揚げ～ネギ びよんソースがけ～ |
| | ④副菜 | ⑤汁 | ⑥その他(果物/デザート/飲み物等) |
| | ひじきとエリンギのえごまマヨネーズあえ | 流鏝馬汁 | トマにゃんのミニトマト |

| | | | | |
|------------|--|--|--------------------------|----|
| 使用 地場産物 | ※米・牛乳なども地場産物を使用されている場合は記入し、右記の使用地場産物数に含めてください。 ※使用地場産物は①主食→②牛乳→③主菜→④副菜→⑤汁→⑥その他の順番に記入してください。 | | ※使用した食材・地場産物の数を記入してください。 | |
| | 米、牛乳、シマガツオ、長葱、梨、エリンギ、さやいんげん、ブロッコリー、えごま、里芋、大根、人参、ごぼう、生しいたけ、白玉粉、ミニトマト | | 総使用 食材数 | 25 |
| | | | 使用 地場産物数 | 16 |

| 栄養価 | ※献立の全てを含んだ数値をご記入ください | | | | |
|-------|----------------------|--------|----------|------------------------|---------|
| エネルギー | 676 kcal | マグネシウム | 114 mg | ビタミンB2 | 0.50 mg |
| たんぱく質 | 28.1 g | 鉄 | 3.4 mg | ビタミンC | 21 mg |
| 脂質 | 20.9 g | 亜鉛 | 2.8 mg | 食物繊維 | 7.3 g |
| 脂質 | 27.8 % (※) | ビタミンA | 246 μgRE | 食塩相当量 | 2.4 g |
| カルシウム | 321 mg | ビタミンB1 | 0.36 mg | ※) 脂質% は総エネルギーに対する比です。 | |

▼ 地場産物に○をつけてください。(上記の「使用地場産物」と品目は一致すること)

| 献立 | ○ | 材料名 | 分量(g) | 作り方 |
|--|---|-----------|-------|---|
| この欄は上記『献立内容』と同じく①主食→②牛乳→③主菜→④副菜→⑤汁→⑥その他の順番に記入してください。 | | | | |
| ①麦ごはん | ○ | 精白米 | 60 | |
| | | 大麦 | 9 | |
| ②牛乳 | ○ | 牛乳 | 206 | |
| ③県産シマガツオのから揚げ | ○ | 県産シマガツオ切身 | 50 | ・県産シマガツオの切身にでんぷんをつけ、油で揚げる。 |
| | | でんぷん | 2.5 | |
| ～ネギびよんソースがけ～ | | 米油 | 3 | ・長ネギは大きめのみじん切り、梨とにんにくはすりおろす。 ・分量の水を適量残し、それ以外の材料を加熱する。 ・水溶きでんぷんを入れ、とろみをつける。 ・揚げたシマガツオにネギびよんソースをかけて完成。 |
| | ○ | 長ネギ | 8 | |
| | ○ | 梨 | 4 | |
| | | にんにく | 0.5 | |
| | | 醤油 | 2.8 | |
| | | 本みりん | 1 | |
| | | でんぷん | 0.3 | |
| ④ひじきとエリンギのえごまマヨネーズあえ | | 水 | 9 | ・干しひじきは水で戻しておく。 ・醤油とみりんを加熱し干しひじきを入れ煮る。 ・それを冷却する。 ・冷凍ちりめんじゃこを加熱し、冷却する。 ・エリンギ、黄パプリカはさいの目、さやいんげんは3cm、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、加熱冷却する。 ・えごまは、乾煎りする。 ・材料をすべて合わせ、酢とマヨネーズで調味し完成。 |
| | | 干しひじき | 2.5 | |
| | | 醤油 | 2.4 | |
| | | 本みりん | 1.2 | |
| | | 冷凍ちりめんじゃこ | 2 | |
| | ○ | エリンギ | 12 | |
| | | 黄パプリカ | 5 | |
| | ○ | さやいんげん | 8 | |
| | ○ | ブロッコリー | 15 | |
| | ○ | えごま | 1.8 | |
| | 酢 | 1 | | |

| | | | | |
|--------------|-------|----------|-----|---|
| ⑤流鏝馬汁 | | マヨネーズ | 8 | <ul style="list-style-type: none"> ・里芋は半月切り、大根と人参はいちょう切り、ごぼうは斜め切り、生しいたけはスライス、油揚げは千切りにする。 ・白玉粉に水を加え、団子を作り、茹でて水に揚げる。 ・けずり節と昆布でだしを取る。 ・切った食材を煮て、野菜が柔らかくなったら白玉団子を加え、醤油と塩で味をととのえる。 ・最後に、絹さやを散らして完成。 |
| | ○ | 里芋 | 35 | |
| | ○ | 大根 | 15 | |
| | ○ | 人参 | 8 | |
| | ○ | ごぼう | 8 | |
| | ○ | 生しいたけ | 6 | |
| | | 油揚げ | 3 | |
| | ○ | 白玉粉 | 12 | |
| | | 水 | 9.6 | |
| | | しょうが | 1 | |
| | | わらび水煮カット | 4 | |
| | | 絹さや | 4 | |
| | | 醤油 | 4.2 | |
| | | 塩 | 0.2 | |
| | | けずり節 | 1.5 | |
| | だし用昆布 | 0.8 | | |
| | 水 | 135 | | |
| ⑥トマにゃんのミニトマト | ○ | ミニトマト | 20 | |