



牛乳、なかよしパン、りんごジャム、美らキャロットスープ



【パン献立】

対象者：小学校



献立名	県産：☆ 市内産：★	食品名	1人当 純使用量	調理法
牛乳	☆	牛乳	206	
なかよしパン		なかよしパン	55	
りんごジャム		りんごジャム	15	
美らキャロットスープ	☆ ★ ★	鶏もも肉 裏ごし人参(美らキャロット) にんじん(美らキャロット) たまねぎ 白花豆ペースト クリームコーン パセリ 大豆油 小麦粉 マーガリン 脱脂粉乳 こしょう シママース チキンブイヨン	15 20 20 20 10 10 0.3 1 5 5 3 0.01 0.8 10	①小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳でルウを作る。 ②鶏肉は食べやすい大きさに切る。 ③野菜は洗って千切りにする。 ④釜に油を熱し、鶏肉を炒める。 ⑤人参、玉ねぎを加えさらに炒める。 ⑥水、裏ごし人参、白花豆ペースト、クリームコーンを加える。 ⑦ルウを加え煮る。 ⑧パセリ、調味料を加え仕上げる。
ジャーマンポテト	★ ☆	ウインナー じゃがいも にんじん(美らキャロット) エリンギ コーン ブロッコリー シママース こしょう 大豆油 ガーリックパウダー	20 35 10 7 10 15 0.2 0.02 1 0.07	①ウインナー、野菜は食べやすい大きさに切る。 ②釜に油を熱し、具材を炒める。 ③調味料を加え仕上げる。
さくらゼリー		さくらゼリー	30	



特色・献立作成の意図

- 3月2日の「裏人参の日」に提供した献立です。地場産物の野菜は和食や郷土料理に使用することが多いですが、今回は子どもたちの好きな洋食に取り入れました。
- 地元のファーマーズマーケットに協力していただき、美らキャロットのペーストを作ってもらいました。なめらかで色もきれいなスープに仕上がりました。



食に関する指導

【美らキャロットについて】

- 沖縄県では糸満市の喜屋武を中心に、にんじんがたくさん作られることで有名です。糸満市でとれる甘いにんじんは「美らキャロット」と呼ばれています。美らキャロットを多くの人に食べてほしいという思いを込めて2月3日は人参の日、3月2日は裏人参の日と制定されています。この日はファーマーズ糸満支店より給食へ美らキャロットの無償提供があります。



栄養量

エネルギー (kcal)	719
たんぱく質 (g)	24.6
脂質 (g)	24.6
カルシウム (mg)	329
マグネシウム (mg)	79
鉄 (mg)	2.4
ビタミンA (μgRE)	372
ビタミンB1 (mg)	0.7
ビタミンB2 (mg)	0.77
ビタミンC (mg)	119
食物繊維 (g)	11.9
食塩相当量 (g)	1.9
価格 (円)	261