



# 牛乳、麦ごはん、もずく丼、 ソデイカとクレソンのごま和え、べにいもケーキ



## 【米飯献立】

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	
もずく丼	☆ ★ ★	豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ もずく コーン（缶） ピーマン おろしにんにく 大豆油 醤油 三温糖 シママース みりん 豆板醤 ポークブイヨン	20 15 30 30 10 10 0.5 0.5 2.5 0.4 0.1 1 0.1 5	①もずくは汚れを取り除きしっかり洗う ②野菜を洗浄し切る（にんじん：千切り 玉ねぎ・ピーマン：みじん切り） ③鍋に大豆油をしき豚ひき肉とにんにくを 炒める ④肉に火が通ったのを確認しにんじん・玉 ねぎ・コーンを入れ炒める ⑤もずくを入れ炒め調味料で味を整える ⑥ピーマンを入れ完成 ※ピーマンは最後にいれ色味を残す
ソデイカとクレソンのごま和え	☆ ★ ★	ソデイカ（短冊） クレソン にんじん きゅうり ねりごま（白） ミツカン酢 醤油 三温糖 シークワサー果汁	15 10 10 25 1.5 1.5 1.5 1.5 0.5	①野菜を洗浄し切る （にんじん：千切り きゅうり：3 mm ク レソン：1 cm） ②ソデイカ・野菜をそれぞれ茹で真空冷却 器で10℃以下に冷やす ③調味料は全て合わせ味を整え、②に和え 完成
べにいもケーキ	☆ ☆ ☆	べにいもペースト 白いんげん豆ペースト 牛乳 無塩バター 脱脂粉乳 グラニュー糖 液卵 薄力粉 ベーキングパウダー 煮栗（カット） ウージパウダー 水（必要に応じて追加）	7 3 4 1.7 1 6 6 6 0.17 3 0.2 3～5	①無塩バターは湯煎で溶かす ②ミキサーに牛乳を入れ煮栗以外の食材を 入れ攪拌する ※粉類は合わせ少量ずつ入れる（一気に入 れるとミキサー停止するため注意） ※べにいもペーストは少量ずつ入れペース トの固さに応じて水を追加した（べにい もの品種により固さ異なる） ③180℃で20分加熱 ④焼きあがったら温度を確認し64等分 （8×8）に切り完成 ※ミキサー1回転（5鉄板×64＝320個）



## 特色・献立作成の意図

- 南城市は沖縄本島南部に位置し海も山もある、自然豊かな地域です。そのため多くの農産物・水産物があります。もずく丼に使用したもずくは奥武島でとれたものを使用しています。また、南城市産のクレソンを県産ソデイカと和えサラダを作りました。



## 食に関する指導

- 使用した食材は給食放送や給食だよりを通して産地や生産者を紹介しました。



## 栄養量

エネルギー (kcal)	622
たんぱく質 (g)	21.6
脂質 (g)	15.4
カルシウム (mg)	307
マグネシウム (mg)	78
鉄 (mg)	1.9
ビタミンA ( $\mu$ gRE)	280
ビタミンB 1 (mg)	0.63
ビタミンB 2 (mg)	0.48
ビタミンC (mg)	24
食物繊維 (g)	4.6
食塩相当量 (g)	1.2
価格 (円)	263.5