



豊見城トマトのシチュー



【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
豊見城トマトのシチュー		鶏もも肉 皮なし	30	①鶏肉は一口大に切り、下味をつける。 ②ズッキーニは厚めの半月切り、黄色ピーマンは色紙切りにする。にんじん・たまねぎ・じゃがいもは、一口大に切る。トマトは大きめの角切りにする。 ③熱した鍋に大豆油を入れ、おろしにんにくを入れて風味を出す。鶏肉とベイリーブスを入れ火が通ったら玉ねぎを入れて炒める。さらににんじん、マッシュルームを入れて炒める。 ④チキンブイヨンとじゃがいもを入れて煮込む。火が通ったらAの調味料を加え、さらに煮込む。 ⑤ピーマン、ズッキーニを入れる。火が通ったらトマトを加える。シママース・こしょう・三温糖で味をととのえる。
		おろしにんにく	0.3	
		赤ワイン	0.7	
	☆	ズッキーニ	15	
		にんじん	20	
		たまねぎ	30	
		マッシュルーム缶	10	
		黄ピーマン	10	
		じゃがいも	20	
	★	トマト	20	
		大豆油	0.3	
		おろしにんにく	0.3	
		トマトケチャップ	4.2	
		デミグラスソース	4.2	
		トマトピューレ	4.2	
		ウスターソース	0.7	
		濃口しょうゆ	0.4	
		三温糖	0.3	
		シママース	0.23	
		こしょう	0.01	
		レトルトチキンブイヨン	8.5	
		ベイリーブス (粉)	0.1	



特色・献立作成の意図

- 旬を迎えている豊見城産のトマトを使用しました。豊見城のトマトはJA出荷場で選別され、糖度や形など良好なものは「ちゅらとまと」としてブランド名がつきます。給食ではこの「ちゅらとまと」を使用しています。給食ではミニトマトを提供する機会が多いので、トマトを使った新しいメニューを紹介するために考えました。



食に関する指導

- 出荷が始まった豊見城の「ちゅらとまと」の栄養や生産者の思いを給食時間や授業を通して伝えます。収穫したトマトが「ちゅらとまと」というブランドになるまでの過程では、生産者から話を伺う場面も予定しています。地場産物を通して地域への関心を深めてほしいです。



栄養量

エネルギー (kcal)	107
たんぱく質 (g)	9.5
脂質 (g)	2.1
カルシウム (mg)	33
マグネシウム (mg)	28
鉄 (mg)	1.3
ビタミンA (μgRE)	172
ビタミンB1 (mg)	0.11
ビタミンB2 (mg)	0.15
ビタミンC (mg)	31
食物繊維 (g)	4.4
食塩相当量 (g)	0.7
価格 (円)	