



## 牛乳、もちきびごはん、トビイチャーのから揚げ、 県産いんげんの白和え、チムシンジ、タンカン



### 【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	
もちきびごはん		精米 もちきび	60 3.5	
トビイチャーのからあげ	★ ☆	とびいか(白いかでも) しお こしょう 小麦粉 でんぷん	50 0.1 0.01 3.5 3.5	①イカをひと口大に切り、しおこしょうで下味をつける ②小麦粉とでんぷんを①にまぶして揚げる。
県産いんげんのスーナー	☆ ☆	揚げ油 沖縄豆腐 にんじん 県産いんげん 切こんにゃく いりごま白 白みそ 三温糖 本みりん	4.8 20 7 20 7 4 6.5 1.8 1.8	①豆腐はゆでて水切りしてつぶす(冷) ②人参は短冊切り、インゲンは3センチにカットする。 ③こんにゃくをゆでて冷ます。 ④②をゆでて冷ます。 ⑤ごまを乾煎りし、すりばちですってすりごまにする。 ⑥材料と調味料をあえて味を整える。
チムシンジー	☆ ☆ ☆	豚ももにく 豚レバー 島にんじん じゃがいも ニンニク葉 花かつお 麦みそ	20 10 12 25 5 2.6 10	①豚肉、レバーは一口大のスライス。レバーは牛乳につけて臭みをとる。 ②島人参は斜めスライス、じゃがいもは乱切り、ニンニク葉は3センチカットにする。 ③かつおだしをとり、ニンニク葉以外の材料を火が通るまで煮る。 ④味噌で味を整え、ニンニク葉を入れる。
タンカン	☆	タンカン	32	1/4にカットする

牛乳、もちきびごはん、トビイチャーのから揚げ、県産いんげんの白和え、チムシンジ、タンカン



## 特色・献立作成の意図

- 県産野菜と言えば、ゴーヤー、へちま、モーウイなどの夏野菜が思い浮かびますが、1月～3月の冬にも美味しい旬の島野菜が沢山あります。冬～春に美味しい県産のいんげん、島人参、ニンニク葉を使った郷土料理です。



## 食に関する指導

- 給食短時間指導
- 冬に美味しい島野菜について
- 郷土料理「チムシンジ」
- カミカミこんだて「とびいかのからあげ」等【食文化】



## 栄養量

エネルギー (kcal)	652
たんぱく質 (g)	33.7
脂質 (g)	20
カルシウム (mg)	326
マグネシウム (mg)	100
鉄 (mg)	3.4
ビタミンA (μgRE)	1483
ビタミンB1 (mg)	0.73
ビタミンB2 (mg)	0.84
ビタミンC (mg)	30
食物繊維 (g)	4.7
食塩相当量 (g)	2.4
価格 (円)	229