



牛乳、ごはん、なすとひき肉炒め、ギョウザスープ、オレンジ



【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	
ごはん		米飯	70	
なすとひき肉炒め	☆	豚ひき肉 15 挽き割り大豆 5 なす 30 たまねぎ 15 ピーマン 8 にんじん 15 こんにゃく 10 ヤングコーン 10 赤みそ 3 大豆油 0.6 酒 0.8 ごま油 0.1 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.25 テンメンジャン 2 三温糖 0.7 塩 0.2 でん粉 0.4	15 5 30 15 8 15 10 10 3 0.6 0.8 0.1 0.5 0.25 2 0.7 0.2 0.4	〈なすとひき肉炒め〉 ①なすは半月切り、たまねぎ、ピーマン、にんじんは短冊切り、ヤングコーンは食べやすい大きさにカットする。 ②鍋に油を熱し、ひき肉と大豆、にんにく、しょうがを加え炒める。 ③火が通ったら、野菜とこんにゃくを加えてさらに炒める。 ④調味料で味付けをし、水溶き片栗粉（でん粉）でとろみを付けた後、ごま油を加えて仕上げる。
ギョウザスープ		水餃子 45 なると 5 干しいたけ 1 にんじん 10 はくさい 10 だしパック 3 こいくちしょうゆ 1 こしょう 0.01 塩 0.6 ごま油 0.4 でん粉 1 がらスープ 10	45 5 1 10 10 3 1 0.01 0.6 0.4 1 10	〈ギョウザスープ〉 ①だし汁をとる。しいたけは洗って戻しておく。 ②にんじんはいちょう切り、はくさいはざく切り、なるとは輪切りスライスする。 ③だし汁に具材を入れ、火が通ったら調味料を加え、味を調える。 ④水溶き片栗粉（でん粉）でとろみをつけ、ごま油を加えて仕上げる。
オレンジ		オレンジ（1／4）	35	



特色・献立作成の意図

- なすとひき肉炒めは、みそ仕立ての甘辛い味付けにし、なすを苦手とする子どもたちでも食べやすい味付けになっています。



食に関する指導

- なすはその種類がとて多いのが特徴で、一般的に出回っているものには「卵型」やそれよりやや面長の「長卵型」です。他にも「丸なす」「米なす」など国内だけでもかなり沢山の品種が作られています。
- 代表的に夏野菜の 1 つで、炒め物・煮物・揚げ物・漬物など様々な料理に活用できます。



栄養量

エネルギー (kcal)	623
たんぱく質 (g)	25
脂質 (g)	15.8
カルシウム (mg)	291
マグネシウム (mg)	84
鉄 (mg)	1.8
ビタミン A (μ gRE)	273
ビタミン B 1 (mg)	0.69
ビタミン B 2 (mg)	0.5
ビタミン C (mg)	39
食物繊維 (g)	4.6
食塩相当量 (g)	2.3
価格 (円)	256.38