



ぎゅうにゅう、あみパン、しまざかなのカラフル焼き、 ツナとビーンズのサラダ、たまごとトマトのスープ、ルビーグレープフルーツ



【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	
あみパン		あみパン(小麦粉分量)	55	
しまざかなのカラフル焼き	★ ☆	しまざかな(マンピカー) しお こしょう たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ミックスチーズ	40 0.2 0.01 5 5 4 4 7	①魚の切り身に、塩こしょうで下味をつける ②野菜類をあらみじんにする ③①をカップに入れ②とチーズをのせて、 オーブンでやく。
ツナとビーンズのサラダ		ミックスビーンズ あおまめ(冷) ブロッコリー冷 きゅうり 千切りごぼう冷 ツナ ノンエッグマヨネーズ グラニュー糖 酢 レモン汁 マスタード しお こしょう	10 7 20 8 13 5 5 1.1 1.5 0.6 0.2 0.2 0.01	①きゅうりを輪切りにする ②あおまめ、ブロッコリー、ごぼう、きゅうりを色よくスチームで加熱し冷ます。 ③②と調味料を混ぜて味を整える。
卵とトマトのスープ	☆ ☆	鶏もも皮なし たまご トマト たまねぎ ドライパセリ チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ 油	9 10 12 10 0.01 10 0.67 0.01 1.2 0.5	①鶏肉は短冊にする ②トマトはざく切り、たまねぎは粗みじん切りにする。 ③玉ねぎをいため、水を入れてチキンブイヨンを加えて煮る。 ④鶏肉とトマトも入れて煮る。 ⑤火が通ったら調味料を入れて味付けし、溶き卵を入れて加熱し仕上げる。最後にパセリを散らす。
ルビーグレープフルーツ		ルビーグレープフルーツ	30	1/8にカットする

ぎゅうにゅう、あみパン、しまざかなのカラフルやき、ツナとビーンズのサラダ、たまごとマトのスープ、ルビーグレープフルーツ



特色・献立作成の意図

- 調理場で手作りするパンに合うような、島魚（渡嘉敷漁協に水揚げされるマンビカー）のメニューにしました。



食に関する指導

- 給食時間の短時間指導
- 地域でとれる魚について【食文化】
- 手作りパンについて【感謝の心】等



栄養量

エネルギー (kcal)	573
たんぱく質 (g)	32.4
脂質 (g)	20.2
カルシウム (mg)	359
マグネシウム (mg)	85
鉄 (mg)	1.9
ビタミンA (μ gRE)	147
ビタミンB 1 (mg)	0.44
ビタミンB 2 (mg)	0.59
ビタミンC (mg)	47
食物繊維 (g)	5.7
食塩相当量 (g)	2.6
価格 (円)	243