



# 牛乳、うっちゃんライス、厚揚げのもずくあんかけ、あまがし



## 【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	
うっちゃんライス	☆ ★ ☆ ☆	精白米 無圧ペン麦 鶏むね肉 たまねぎ にんじん ピーマン 冷凍マッシュルームスライス こめサラダ油 こいくちしょうゆ シママース こしょう うっちゃん粉 花かつお チキンブイヨン	60 5 20 20 20 5 10 2 1 0.7 0.02 0.1 2 8	①精白米は洗米する。 ②花かつおでだしをとる。 ③鶏むね肉は1.5cm角切り、たまねぎ・ピーマンはみじん切り、にんじんは千切りにする。 ④マッシュルームは解凍して洗い、水を切っておく。 ⑤鍋にだしを入れ、マッシュルーム・にんじん・たまねぎを入れ、煮る。 ⑥鶏むね肉を入れて、煮る。 ⑦調味料と精白米を加えて、炊く。 ⑧ピーマンを入れて、火を通す。(色味を残すため、最後に入れる。)
厚揚げのもずくあんかけ	☆ ☆ ☆ ★ ☆	厚揚げ 冷凍もずく にんじん 豚ひき肉 蒸し挽き割り大豆 たまねぎ ピーマン こいくちしょうゆ みりん 三温糖 おろししょうが シママース ポークブイヨン でん粉 水	55 5 4 5 2 4 3 1.8 0.9 0.6 0.2 0.1 0.9 0.4 5	①厚揚げは、オーブンで焼く。 ②もずくは解凍して汚れを取り除き、しっかり洗う。 ③にんじん・たまねぎは千切り、ピーマンは3mm幅の千切りにする。 ④鍋に油をひき、豚ひき肉、蒸し挽き割り大豆を炒める。 ⑤肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじんの順に入れて炒める。 ⑥もずくを入れて炒め、調味料で味を調える。 ⑦ピーマンを入れて、火を通す。(色味を残すため、最後に入れる。) ⑧でん粉を水で溶き、鍋に回し入れ、ひと煮立ちさせる。
あまがし	☆	あまがし(個食カップ)	60	



## 特色・献立作成の意図

- 沖縄の行事食であるジューシーに沖縄県産のうっちゃん粉や八重瀬町産のピーマンを入れることで、県産食材をより身近に感じてもらうようにしました。
- 旧暦の5月5日（グンガチグニチ）で、あまがしをつけました。



## 食に関する指導

- 給食放送を通して、食材や生産者の紹介を行う。
- 地産地消、沖縄の行事への関心を高める。



## 栄養量

エネルギー (kcal)	645
たんぱく質 (g)	27.2
脂質 (g)	21.4
カルシウム (mg)	400
マグネシウム (mg)	100
鉄 (mg)	3.1
ビタミンA ( $\mu$ gRE)	272
ビタミンB1 (mg)	0.53
ビタミンB2 (mg)	0.45
ビタミンC (mg)	11
食物繊維 (g)	5.3
食塩相当量 (g)	1.2
価格 (円)	234.0