



牛乳、なかよしパン、南風原かぼちゃスープ、ハンバーグのきのこソース、ブルーベリージャム



【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	
なかよしパン		なかよしパン	45	
南風原かぼちゃスープ	★	鶏むね肉 皮なし たまねぎ かぼちゃ カット かぼちゃペースト 乾燥 パセリ 大豆油 マーガリン 薄力粉 脱脂粉乳 こしょう シママース チキンがらスープ ウージパウダー	15 30 30 30 0.03 0.5 5 5 3 0.02 0.2 10 0.2	<p>〈かぼちゃスープ〉</p> <p>①鶏むね肉を炒め、火が通ったら千切りにしたたまねぎを炒める。</p> <p>②チキンがらスープを加える。</p> <p>③マーガリン、薄力粉、脱脂粉乳でルウを作る。</p> <p>④②にルウとかぼちゃペーストを加える。</p> <p>⑤かぼちゃを入れる。</p> <p>⑥残りの調味料類を入れて味付けをする。</p>
ハンバーグのきのこソース	☆	うす味かぼちゃ型ハンバーグ たまねぎ しめじ 冷凍マッシュルーム 料理酒 みりん風調味料 三温糖 こいくちしょうゆ でんぷん 水	40 7 5 5 3.2 4 2 3 0.8 6	<p>〈ハンバーグのきのこソースかけ〉</p> <p>①ハンバーグは 200℃に余熱したオーブンで約10分蒸し焼きにする。</p> <p>②みじん切りにしたたまねぎ、しめじ、マッシュルームと調味料類を入れて加熱する。</p> <p>③溶かしたでんぷんを入れてとろみをつける。</p> <p>④①にソースをかける。</p>
ブルーベリージャム		ブルーベリージャム	15	



特色・献立作成の意図

- 南風原特産のかぼちゃが溶けずに、甘くてホクホクした食感を味わえるように最後に入れていきます。
- かぼちゃ型のハンバーグを使用し、見た目にも楽しめるようにしています。
- 苦手な子の多いきのこを、甘めのソースでハンバーグにかけることで食べやすくしています。



食に関する指導

- 南風原町の特産品と言えば、かぼちゃです。スープに、南風原町で作られたかぼちゃを使っています。県内の生産量では沖縄ナンバーワンで、南風原町で生産されているエビス種の西洋かぼちゃは柔らかくて味が良く、強い甘みが特徴です。「津嘉山完熟かぼちゃ」、「南風原かぼちゃ」のブランド名で県外の高級料亭等へ出荷されています。県内でもなかなか味わうことのできないかぼちゃを、給食では旬の時期に提供しています。



栄養量

エネルギー (kcal)	671
たんぱく質 (g)	27.1
脂質 (g)	20.8
カルシウム (mg)	2.1
マグネシウム (mg)	365
鉄 (mg)	89
ビタミンA (μgRE)	2.5
ビタミンB 1 (mg)	290
ビタミンB 2 (mg)	0.35
ビタミンC (mg)	0.58
食物繊維 (g)	30
食塩相当量 (g)	6.9
価格 (円)	251.1