

糸満市立学校給食センター



牛乳

ごはん

ミニトマト

にんじんイリチー

うちなーみそ汁



【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		精白米	60	
うちなーみそ汁	☆ ☆ ☆ ★ ☆	沖縄豆腐 豚もも肉 冬瓜 にんじん 小松菜 花かつお 赤みそ 白みそ	20 10 25 10 10 4 4 4	①野菜は洗い、冬瓜は 5cm 短冊切り、にんじんはいちょう切り、小松菜は 5cm に切る。 ②豆腐は 1.5cm 角、豚もも肉は 4cm 小間切れにする。 ③花かつおで出汁をとる。 ④だし汁に、豚もも肉、にんじんを入れて煮る。 ⑤冬瓜、豆腐を加え煮る。 ⑥みそで調味し、小松菜を加えて仕上げる。
にんじんイリチー	★	ツナ たまねぎ にんじん 白かまぼこ 角切大根 にら 大豆油 シママース 濃口醤油	13 15 35 10 7 3 1.2 0.4 0.7	①野菜は洗い、たまねぎは薄切り、にんじんは 3cm 短冊切り、にらは小口切りにする。 ②角切大根は戻して洗い、ボイルする。 ③かまぼこは 5cm 短冊切りにし、保冷する。 ④釜に油、ツナを入れ炒める。 ⑤にんじん、たまねぎ、角切大根、かまぼこを入れ、炒め煮する。 ⑥調味し、にらを入れて仕上げる。
ミニトマト	★	ミニトマト	20	へたを取り、よく洗う。



特色・献立作成の意図

- 糸満市産のにんじん（美らキャロット）を郷土料理であるイリチー（炒め煮）、うちなみそ汁にとり入れました。
- 糸満市でとれた野菜の使用に関しては、毎月、市役所農政課・JA・栄養士が会議を行い、取り入れられる品目や量について情報交換し、連携をとっています。そのため、旬の時季にはできるだけ給食に取り入れられるようにしています。



食に関する指導

- 給食時間の放送で県産食材、糸満産食材を使用していることを子どもたちに知らせ、地場産物に関心をもってもらうよう働きかける。
- 地域でとれる食材を食べられることへの感謝の心を育む。



栄養量

エネルギー (kcal)	561
たんぱく質 (g)	24.4
脂質 (g)	15.3
カルシウム (mg)	343
マグネシウム (mg)	89
鉄 (mg)	2.7
ビタミンA (μ gRE)	361
ビタミンB1 (mg)	0.35
ビタミンB2 (mg)	0.44
ビタミンC (mg)	20
食物繊維 (g)	4.5
食塩相当量 (g)	2.3
価格 (円)	219