

南城市学校給食センター



べにいもケーキ

牛乳

もずく丼

ソデイカとクレソンの
ごま和え



【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	
もずく丼	☆ ★ ★	豚ひき肉 もずく 玉ねぎ にんじん ピーマン コーン（缶） おろしにんにく 大豆油 醤油 三温糖 シママース みりん 豆板醤 ポークブイヨン	20 30 30 15 10 10 0.5 0.5 2.5 0.4 0.1 1 0.1 5	①もずくは汚れを取り除きしっかり洗う。 ②野菜を洗浄し切る。 （にんじん：千切り／玉ねぎ・ピーマン：みじん切り） ③鍋に大豆油をひき、豚ひき肉とにんにくを炒める。 ④肉に火が通ったのを確認し、玉ねぎ・にんじん・コーンを入れ炒める。 ⑤もずくを入れ炒め、調味料で味を整える。 ⑥ピーマンを入れ完成。 ※ピーマンは最後にいれ色味を残す
ソデイカとクレソンのごま和え	☆ ★ ★	ソデイカ（短冊） クレソン にんじん きゅうり ねりごま（白） ミツカン酢 醤油 三温糖 シークワーサー果汁	15 10 10 25 1.5 1.5 1.5 1.5 0.5	①野菜を洗浄し切る。 （にんじん：千切り／きゅうり：3 mm／クレソン：1 cm） ②ソデイカ・野菜をそれぞれ茹で真空冷却器で10℃以下に冷やす。 ③調味料は全て合わせ味を整え、②に和え完成。
べにいもケーキ	☆ ☆ ☆	べにいもペースト 白いんげん豆ペースト 牛乳 煮栗（カット） 無塩バター 脱脂粉乳 グラニュー糖 液卵 薄力粉 ベーキングパウダー ウージパウダー 水（必要に応じ追加）	7 3 4 3 1.7 1 6 6 6 0.17 0.2 3～5	①無塩バターは湯煎で溶かす。 ②ミキサーに牛乳を入れ、煮栗以外の食材を加え、攪拌する。 ※粉類は合わせ少量ずつ入れる。 ※べにいもペーストは少量ずつ入れ、ペーストの固さに応じて水を追加する。 ③②に煮栗を入れ、サツとゴムベラ等で混ぜる。 ④鉄板にクッキングシートをしき、生地を流し込み、180℃に予熱したオーブンで20分加熱する。 ⑤焼きあがったら温度を確認し、等分に切り完成。



特色・献立作成の意図

- 南城市は沖縄本島南部に位置し海も山もある、自然豊かな地域です。そのため多くの農産物・水産物があります。
- もずく丼に使用したもずくは奥武島でとれたものを使用しています。
- 南城市産のクレソンを県産ソデイカと和えサラダを作りました。
- 献立に使用したソデイカとべにいもペーストは県の補助事業を受け無償で提供されたものです。



食に関する指導

- 使用した食材は給食放送や給食だよりを通して産地や生産者を紹介しました。



栄養量

エネルギー (kcal)	622
たんぱく質 (g)	21.6
脂質 (g)	15.4
カルシウム (mg)	307
マグネシウム (mg)	78
鉄 (mg)	1.9
ビタミンA (μgRE)	280
ビタミンB 1 (mg)	0.63
ビタミンB 2 (mg)	0.48
ビタミンC (mg)	24
食物繊維 (g)	4.6
食塩相当量 (g)	1.2
価格 (円)	263.5