



# 牛乳、ごはん、うちなーみそ汁、にんじんイリチー、ミニトマト



## 【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	70	①洗米し浸漬後、炊飯する。
うちなーみそ汁	☆ ★ ★ ★	豆腐 豚もも肉 にんじん(美らキャロット) とうがん こまつな 白みそ 赤みそ 花かつお	20 10 10 25 10 4 4 4	①花かつおで出汁をとっておく。 ②お肉は短冊切り、豆腐は1.5cm角に切る。 ③野菜は洗って食べやすい大きさに切る。 ④出汁に具材を入れ、火が通ったらみそを溶かし入れる。
にんじんイリチー	★	ツナ 白かまぼこ 角切り大根 にんじん(美らキャロット) 玉ねぎ にら 大豆油 シママース しょうゆ	13 10 7 35 15 3 1 0.4 0.7	①角切り大根は水で戻し、下茹でする。 ②野菜は洗って千切りにする。 ③かまぼこを千切りにする。 ④鍋に油を熱して、具材を炒める。火が通ったら調味料を入れ仕上げる。
ミニトマト	★	ミニトマト	20	



## 特色・献立作成の意図

- 糸満市の特産品をたくさん使用した沖縄料理の献立です。
- うちなーみそ汁には、旬の糸満産野菜を使うようにしています。豆腐やお肉も入り具だくさんのみそ汁になっています。
- にんじんイリチーは、甘い美らキャロットを使用しているので食べやすいと思います。
- 糸満産のミニトマトは、3月～4月にかけて給食に登場します。



## 食に関する指導

### 【ミニトマトについて】

- ミニトマトは、名前の通り小さなトマトのことです。ミニトマトは赤色やオレンジ色、緑色のものもあり、形も丸だけではなく、だ円をしたものもあります。
- ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。なぜなら、トマトにはさまざまな栄養が含まれているため、病気になりにくく、病院に行かなくてもよくなるからです。ミニトマトは小さいですが、肌の調子を整えるビタミンCやがん予防になるリコピン、目の働きをよくするカロテンが大きいトマトよりたくさん入っています。



## 栄養量

エネルギー (kcal)	556
たんぱく質 (g)	25.1
脂質 (g)	14.6
カルシウム (mg)	335
マグネシウム (mg)	85
鉄 (mg)	2.1
ビタミンA (μgRE)	456
ビタミンB1 (mg)	0.61
ビタミンB2 (mg)	0.44
ビタミンC (mg)	29
食物繊維 (g)	4.1
食塩相当量 (g)	2
価格 (円)	206