



牛乳、ごはん、冬瓜とえのきのみそ汁、ゴーヤーのたまごとじ



【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	
冬瓜とえのきのみそ汁	☆	鶏もも肉 しいたけ 冬瓜 えのきたけ 長ねぎ かつお節 煮干しだし	10 0.5 25 10 5 3 1	①だしをとる。 ②冬瓜は一口大、えのきたけは2cm切り。 長ねぎ輪切り。 ③しいたけは水で戻す。 ④だし汁に鶏肉、冬瓜、えのきたけ、しいたけを入れて加熱する。 ⑤みそで調味しねぎを加えて仕上げる。
ゴーヤーのたまごとじ	☆	白みそ にがうり 豚もも肉 ツナ にんじん たまねぎ 卵 サラダ油 しょうゆ シママース	10 30 10 10 10 15 25 1 1 0.5	①にがうりは3mmスライス。 にんじんは千切り、たまねぎはスライス。 ②鍋に油をひき、豚もも肉を炒め、にがうり、にんじん、たまねぎ、ツナを加え、塩こしょう、しょうゆで調味する。 ③最後に卵を入れて仕上げる。



特色・献立作成の意図

- 県産のゴーヤー、冬瓜を活用しています。献立に関心をよせたらと思います。



食に関する指導

- 沖縄の代表的な野菜を活用することで、興味関心を深め、郷土を大切に育む。



栄養量

エネルギー (kcal)	541
たんぱく質 (g)	23.8
脂質 (g)	15.6
カルシウム (mg)	263
マグネシウム (mg)	61
鉄 (mg)	2
ビタミンA (μ gRE)	197
ビタミンB1 (mg)	0.6
ビタミンB2 (mg)	0.5
ビタミンC (mg)	38
食物繊維 (g)	2.3
食塩相当量 (g)	1.9
価格 (円)	197.94