

南大東村立南大東小中学校



パイন

南大東海鮮タコライス

牛乳

もずくスープ



【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 | |
| 南大東海鮮タコライス (麦ごはん) (タコミート) | ★ | 精米 無圧ペン精麦 まぐろ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 蒸し挽き割り大豆 スーパースイートコーン トマトダイスカット こめ油 おろし生しょうが おろし生にんにく チリパウダー カレー粉 酒 トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース 濃い口しょうゆ シママース キャベツ リーフレタス クッキングチーズ | 65 6 15 20 25 10 6 12 15 0.5 0.5 1 0.3 0.2 2 10 1 0.8 0.8 0.2 30 5 12 | (麦ごはん) ①洗米後、無圧ペン精麦と一緒に浸漬し、炊飯する。 (タコミート) ①たまねぎ、にんじんを洗浄、粗みじん切りにカットする。 ②こめ油をひき、Aを入れて弱火でじっくり炒める。 ③まぐろ、豚ひき肉を加えて中火にし、まぐろをほぐしながらよく炒める。 ④にんじん、たまねぎを加え、炒める。 ⑤蒸し挽き割り大豆、コーン、トマトダイス缶を加えて炒める。 ⑥Bを加えてしばらく煮込む。 ⑦濃い口しょうゆ、シママースを加え、煮詰めて味を凝縮させる。 (野菜とチーズ) ①キャベツ、リーフレタスを洗浄、短冊切りにし、ボイル、冷却する。 ②キャベツとリーフレタス、クッキングチーズを和える。 麦ごはん、タコミート、野菜とチーズを盛り付けて、できあがり！ |
| もずくスープ | ☆ ★ | もずく 豆腐 長ねぎ 花かつお 酒 本みりん 濃い口しょうゆ シママース | 30 30 5 6 1 0.5 1.1 0.4 | ①かつおだしをとる。 ②もずくを洗浄し、長いものはカットする。 ③長ねぎを洗浄し、輪切りにカットする。 ④豆腐をカットする。 ⑤かつおだしに豆腐、もずくを入れて煮る。 ⑥調味料を加えて味を整える。 ⑦長ねぎを加えてさっと火を通したら、できあがり！ |
| パイন | ★ | そのままパイন (大東産のレトルトパイ) | 42 | ①袋を開封し、食器に盛り付けて、できあがり！ |



特色・献立作成の意図

- 南大東島ではマグロやサワラがよく捕れ、学校給食の献立にも、様々な調理法で取り入れています。中でもタコライスは大人気で、本校の看板メニューです。また、島内では水耕栽培が行われており、リーフレタスや小松菜などが季節を問わず安定供給されています。本島からの船便は天候に左右され不安定なこともあり、学校給食も非常に助かっています。「そのままパイン」は、夏に島内でとれたパイナップルをカットし、真空パックされた商品で、島内の商店や空港でお土産品としても販売されています。
- 島内産の食材を日常的に献立に取り入れ、紹介することで、子どもたちに郷土愛と地産地消の意識を持ってもらいたいです。



食に関する指導

- 学校給食を生きた教材とし、地産地消への関心、理解を深め、郷土愛の精神を育む。
- 生産者への感謝の気持ちを育む。



栄 養 量

| | |
|--------------|--------|
| エネルギー (kcal) | 652 |
| たんぱく質 (g) | 31.4 |
| 脂質 (g) | 19.2 |
| カルシウム (mg) | 384 |
| マグネシウム (mg) | 108 |
| 鉄 (mg) | 2.7 |
| ビタミンA (μgRE) | 222 |
| ビタミンB 1 (mg) | 0.69 |
| ビタミンB 2 (mg) | 0.55 |
| ビタミンC (mg) | 35 |
| 食物繊維 (g) | 4.6 |
| 食塩相当量 (g) | 2.3 |
| 価格 (円) | 288.78 |