



宮古島市上野学校給食共同調理場

にがなの
ごま和え

麦ごはん

【米飯献立】

対象者：小学校



あふ

牛乳

冬瓜のカレー煮



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	
麦ごはん		精白米 無圧ペン精麦	65 7	①洗米し浸漬後、炊飯する。
冬瓜のカレー煮	★ ★	冬瓜 鶏ひき肉 厚揚げ 玉ねぎ えのき あお豆 サラダ油 こいくちしょうゆ 三温糖 シママース カレー粉 花かつお 水 でん粉	70 15 15 20 7 7 1 2.5 1.5 0.1 0.2 2 50 2	①冬瓜と厚揚げは2cmに角切り、玉ねぎはみじん切り、えのきは半分に切ってほぐす。 ②花かつおでだしをとる。 ③鍋に油を入れ、鶏ひき肉を炒める。 ④肉に火が通ったら、玉ねぎ、冬瓜を炒め、かつおだしと調味料を入れて煮込む。 ⑤厚揚げ、えのきを入れてさらに煮込む。 ⑥最後にあお豆を入れ、でん粉でとろみをつけて仕上げる。
にがなのごま和え	★ ☆	にがな キャベツ もやし 錦糸卵（冷凍） おろししょうが 赤みそ 特濃酢 三温糖 いりごま白 すりごま白	8 25 10 5 0.1 2.3 1.5 1.5 1 1	①キャベツは3mmの千切り、にがなは1mmの千切りにする。 ②野菜を茹でて冷却する。 ③錦糸卵は加熱し、ほぐしてから冷却する。 ④ごまは乾煎りし、冷蔵庫で保管する。 ⑤調味料をすべて合わせ混ぜる。 ⑥⑤とすべての食材を和える。
あふ	☆ ★ ☆	小麦粉 ベーキングパウダー 粉末黒糖 三温糖 ウージパウダー 牛乳 水 いりごま黒	18 1 7 5 0.5 7 8 0.5	①Aをよく混ぜ合わせ、ムラがないようにする。 ②牛乳を入れて混ぜる。水は少しずつ加え、ホットケーキ生地くらいの固さに調整する。 ③クッキングシートをした天板に生地を流し入れる。 ④天板を作業台に打ちつけて、空気を抜き、ごまをふる。 ⑤スチームコンベクションオーブンのスチームモード(100℃)で35分蒸す。 ⑥蒸しあがったらクッキングシートをとり、カットする。



特色・献立作成の意図

- 5月10日「黒糖の日」にちなんで黒糖蒸しケーキを作りました。宮古島では「あふ」とよんでいます。黒糖の甘みや香りを味わいながら、宮古島の基幹産業であるさとうきびについて関心を持ってほしいと思います。
- 冬瓜は県内トップクラスの生産量です。たっぷり使って、食欲をそそるカレー味にしました。
- にがなも島で食べられてきた歴史ある食材です。ごまの風味やみそ、しょうがの味つけで、苦味も食べやすくなります。錦糸卵で色どりも良くなり、野菜が苦手な子どもも挑戦しやすい見た目です。



食に関する指導

- 宮古島の特産物や基幹産業について知らせる。
- 地域の食材を活用することは、新鮮でおいしいものが食べられるだけでなく、身近な生産者への感謝にもつながることを知らせる。



栄養量

エネルギー (kcal)	648
たんぱく質 (g)	20.7
脂質 (g)	15.4
カルシウム (mg)	363
マグネシウム (mg)	81
鉄 (mg)	2.9
ビタミンA (μgRE)	137
ビタミンB1 (mg)	0.50
ビタミンB2 (mg)	0.50
ビタミンC (mg)	45
食物繊維 (g)	5.1
食塩相当量 (g)	1.2
価格 (円)	194