

中城村学校給食共同調理場



さつまいもの
天ぷら

ごはん

【米飯献立】

対象者：小学校



パイパイリチー

牛乳

きのこのみそ汁



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	80	
きのこのみそ汁	☆ ★	しめじ えのき とうがん にんじん カットわかめ スライスしいたけ 絹ごし豆腐 花かつお 赤みそ 白みそ シママース	7 7 20 8 0.5 0.7 20 4 4 4 0.1	①カットわかめとしいたけは水で戻す。 ②しめじ、えのきは石づきを落として割く。 ③とうがんは一口大、にんじんは短冊、絹ごし豆腐は2cm角に切る。 ④花かつおでだしをとり、にんじん、とうがん、しめじ、えのき、しいたけを入れて火を通す。 ⑤絹ごし豆腐を入れて一煮立ちさせる。 ⑥食材に火が通ったら火を止め、仕上げにシママースと溶いたみそ、カットわかめを入れて完成。
さつまいもの天ぷら	☆ ☆ ☆	さつまいも 小麦粉 ベーキングパウダー 液卵 シママース 酢 天ぷら衣用の水 サラダ油	30 6 0.1 5 0.1 0.05 調整 4	①さつまいもは皮を剥いて小判型(斜め)にカットする。 ②鍋にサラダ油を入れ、170℃に設定しておく。 ③Aを混ぜ合わせ衣を作る。(水の量は要調整) ④天ぷら衣にさつまいもをくぐらせて6分間揚げる。
パイパイリチー	☆ ★ ★ ☆ ☆	豚もも肉 パパイヤ にんじん にら もやし 油揚げ 豚がらスープ 濃口醤油 料理酒 シママース サラダ油	9 40 10 1 10 2 3.6 0.7 0.5 0.2 0.8	①豚もも肉は千切りにする。 ②パパイヤ、にんじんは千切りにする。 ③にらは3cm幅にカットし、もやしは軽く湯通しする。 ④油揚げは油抜きした後、千切りにする。 ⑤鍋にサラダ油を引き火にかけ、豚もも肉から炒め、にんじん、パパイヤを入れてしばらく炒める。 ⑥油揚げ、もやし、にらを追加しさらに炒め、食材に火が通ったら調味料を全て混ぜ入れる。全体になじんだら完成。



特色・献立作成の意図

- 11月16日の「いい芋の日」にちなみ、うるま市宮城島産のさつまいもを使って天ぷらにしました。また、パパイヤはアクが強く、処理に手間がかかることからあまり食卓にあがらない食材のひとつですが、昔から食べられている郷土料理なので学校給食でも伝えていけるようにと組み合わせてみました。



食に関する指導

- 今日は11月16日、語呂合わせで「いい芋の日」です。芋は黄色の食品の仲間で、でんぷん質を多く含むため五大栄養素では炭水化物の仲間になります。それ以外にもビタミンCやカリウム、食物繊維も含んでいるので、野菜としての働きもあります。さつまいもはゆっくり加熱することで甘くなり、調味料もいらず、芋だけでおいしいです。沖縄の人たちは昔から芋を食べており、戦後は多くの人々を飢えから救ってきた貴重な食材です。あらためて感謝の気持ちでいただきましょう。



栄養量

エネルギー (kcal)	632
たんぱく質 (g)	22.1
脂質 (g)	15.5
カルシウム (mg)	302
マグネシウム (mg)	83
鉄 (mg)	1.8
ビタミンA (μgRE)	233
ビタミンB1 (mg)	0.66
ビタミンB2 (mg)	0.49
ビタミンC (mg)	33
食物繊維 (g)	4.0
食塩相当量 (g)	1.6
価格 (円)	234.05