



豊見城小松菜ビビンバ



【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
豊見城小松菜ビビンバ	★	豚ひき肉	15	①小松菜は1cmに切り、人参は短い千切りまたは粗みじん切りにする。もやしは湯通しして臭みを抜く。 ②フライパンにごま油とおろしにんにく、豆板醤を入れて弱火で香りをだす。豚ひき肉・鶏ひき肉を入れて炒める。 ③肉汁がでてきたら高野豆腐を入れさらに炒め、にんじんを加える。 ④もやしと小松菜を入れて調味料Aを加える。 ⑤シママースで味をととのえ、仕上げに白ごまをふる。
		鶏ひき肉	10	
		小松菜	20	
		にんじん	20	
		もやし	25	
		ごま油	0.7	
		おろしにんにく	0.3	
		豆板醤	0.1	
		高野豆腐（粒状）	1.4	
		三温糖	1.5	
		本みりん	1.6	
		料理酒	1.2	
		濃口しょうゆ	2.5	
		テンメンジャン	0.5	
		シママース	0.02	
		白ごま	0.8	



特色・献立作成の意図

- 豊見城産の小松菜は、県内シェアトップクラスです。葉や茎は柔らかくアクが少ないので、ゆでずに炒めることができます。給食では、和え物・汁物・煮物などいろいろな料理に使用しています。今回は子ども達に人気のビビンバに小松菜をたっぷり使い、食べやすく仕上げました。



食に関する指導

- 豊見城の土壌は葉野菜に適しています。豊見城の土地の性質などを探検や社会科の授業を通して学ぶ機会が増えてきます。小松菜の栄養について紹介しながら、おいしい小松菜がとれるひみつを深めていきます。



栄養量

エネルギー (kcal)	78
たんぱく質 (g)	7.2
脂質 (g)	2.7
カルシウム (mg)	54
マグネシウム (mg)	17
鉄 (mg)	1.1
ビタミンA (μ gRE)	197
ビタミンB1 (mg)	0.2
ビタミンB2 (mg)	0.11
ビタミンC (mg)	11
食物繊維 (g)	1.6
食塩相当量 (g)	0.5

価格 (円)