



牛乳、ごはん、イナムドゥチ、 タマナーチャンプルー、ピーマンの佃煮



【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	60	
イナムドゥチ	☆	豚もも肉 白かまぼこ 干しいたけ(スライス) イナムルチこんにやく 甘口白みそ 花かつお ポークブイヨン	15 15 1 25 13.5 4 15	①かつおで出汁をとる。 ②豚もも肉とかまぼこは短冊切りにする。 ③干しいたけは戻して、洗う。 ④出汁に豚もも肉を入れて煮る。あくを取る。 ⑤しいたけ・こんにやくを入れて煮る。 ⑥かまぼこ調味料を加え、ひと煮立ちしたら完成。
タマナーチャンプルー	☆ ☆	キャベツ にんじん 沖縄豆腐 無添加ポーク こまつな こめ油 シママース しょうゆ こしょう	30 10 25 5 25 1 0.3 1.1 0.01	①キャベツと豆腐はひと口大、にんじんは千切り、こまつなは10cm幅に、ポークは短冊切りにする。 ②鍋に油をひき、ポークとにんじんを入れて炒める。 ③キャベツを加え、さらに炒める。 ④野菜に火が通ったら、豆腐を入れて、混ぜる。 ⑤豆腐の温度が上がったら、こまつなと調味料を加え、混ぜる。
ピーマンの佃煮	★	ピーマン ちりめん 糸削り いりごま(白) ごま油 三温糖 しょうゆ	14 1.7 0.3 0.2 0.4 0.3 0.7	①ピーマンは千切りにする。 ②鍋にごま油をひき、ピーマンとちりめんを入れて炒める。 ③ピーマンとちりめんに火が通ったら、調味料と糸削り、いりごまを加え、混ぜる。



特色・献立作成の意図

- ピーマンの佃煮は、東風平小学校の4年生と栄養士と一緒に考えたメニューです。
- 八重瀬町の特産品であるピーマンを使用しています。
- ごはんに合う味つけなので、ピーマンが苦手な子どもでも食べやすくなっています。



食に関する指導

- 献立表を通して、4年生考案メニューだと知らせる。
- 給食放送で、食材や生産者の紹介をする。
- 生産者へのお礼の手紙に、子ども達の声や給食を食べている様子を載せる。
- 給食だよりも、ピーマンメニューを調理している様子を載せる。



栄養量

エネルギー (kcal)	509
たんぱく質 (g)	25.5
脂質 (g)	14.5
カルシウム (mg)	343
マグネシウム (mg)	76
鉄 (mg)	2.1
ビタミンA (μgRE)	223
ビタミンB1 (mg)	0.56
ビタミンB2 (mg)	0.43
ビタミンC (mg)	31
食物繊維 (g)	2.9
食塩相当量 (g)	2.5
価格 (円)	252.5