

大宜味村学校給食センター



パパイア
イリチー

チイルンコウ風
蒸しパン

青切り
みかん

牛乳

赤飯

中身汁

【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	
赤飯		精白米 黒米 無圧ペン麦 赤飯の素	60 1 7 10	①精白米、黒米、無圧ペン麦を洗い、30分水に浸ける。 ②20分水切りし、回転釜へ分量の水、赤飯の素と合わせ、炊飯する。
中身汁	☆ ☆ ☆ ☆	豚中身 豚もも肉 料理酒 乾しいたけ 切こんにゃく 学給しょうゆ シママース しょうが 粉かつお 豚だし骨 水	17 7 2.3 1.5 20 1.5 0.8 0.8 1.4 7 110	①豚中身は余分な脂と臭みをとるため、一度茹でてこぼしし、豚もも肉は茹でて短冊切りにする。 ②粉かつおと豚だし骨でだしをとる。 ③しいたけは水戻ししせん切り、切こんにゃくは茹でてアク抜きする。 ④②のだし汁に材料を入れ、加熱する。 ⑤柔らかくなったら、調味料を加えて、すりおろしたしょうがを加え、仕上げる。
パパイアイリチー	★ ★	パパイア にんじん にら ツナレトルトパウチ 学給しょうゆ シママース 米油 だし汁（かつお+豚）	25 10 3 5 1 0.12 0.5 7	①野菜は洗浄し、パパイアとにんじんはせん切りに、にらは1.5cmに切る。 ②釜に油をひき熱したら、パパイアとにんじんを炒め、だし汁を少しずつ加えて、炒め煮する。 ③具材が煮えてきたら、ツナを加え、調味料で味をととのえ、最後ににらを加え、仕上げる。
青切りみかん	☆	青切りみかん	80	
チイルンコウ風蒸しパン	★	小麦粉 ベーキングパウダー ホットケーキミックス 卵 三温糖 バター 牛乳 スキムミルク 水 シークワサー果汁 ピーナッツ 食紅	5 0.6 10 8 6 1 4 0.75 2.7 4 1 少々	①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、ケーキミックスと合わせる。 ②沸騰した湯に食紅を溶き、ピーナッツを茹でて色づけ、湯から取り出したら、細かく刻む。 ③卵、砂糖、溶かしバター、牛乳、分量の水で溶いたスキムミルクをよく混ぜ合わせる。 ④③に少しずつ①を加えてさっくり混ぜ合わせた後、シークワサー果汁を加え、さっと混ぜ合わせる。 ⑤生地を紙カップに分けて、刻んだピーナッツを上に乗せて、蒸気が上がった釜で蒸し器に並べて15分間蒸す。



特色・献立作成の意図

- 旧暦8月8日トーチ（米寿）のお祝い献立給食。
- 長寿の村、大宜味村はシークワサーの生産地であり、村内産シークワサー果汁を使用して、琉球伝統菓子チイルンコウのように華やかに彩りを添えた蒸しパンを作り、お祝い仕立てにした。



食に関する指導

- 地域で行われる行事について関心を深める。
- 年長者を敬う心を育む。
- 地域の食材を活用することで、興味関心を深め、郷土を大切にすることを育む。
- 琉球料理を取り入れ、食文化の継承につなげる。（学級へ資料配布）



栄養量

エネルギー (kcal)	608
たんぱく質 (g)	21.2
脂質 (g)	13.7
カルシウム (mg)	266
マグネシウム (mg)	70
鉄 (mg)	1.6
ビタミンA (μ gRE)	237
ビタミンB1 (mg)	0.56
ビタミンB2 (mg)	0.44
ビタミンC (mg)	38
食物繊維 (g)	4.2
食塩相当量 (g)	2.2
価格 (円)	195.83