

西原町学校給食共同調理場



鶏肉と
カシューナッツの
中華炒め

ごはん

紅芋
チーズスコーン

牛乳

ニラ玉スープ



【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	
ニラ玉スープ	☆	鶏卵	15	①大根は短冊切り、玉ねぎは薄切り、えのきだけ・にはら 2 cmにカットする。 ②チキンガラでよくダシをとる。 ③大根・玉ねぎ・えのきだけの順に食材を投入。 ④調味して、でんぷんでとろみをつける。 ⑤食材を攪拌しながら卵を投入。 ⑥にはらを入れて完成。
		大根	8	
	☆	玉ねぎ	10	
	☆	えのきだけ	2.5	
	☆	にはら	2.5	
		冷凍チキンガラ	8	
		鶏ガラスープ	3	
		おろししょうが	0.3	
		薄口醤油	1.5	
		料理酒	0.6	
	☆	シママース	0.4	
		こしょう	0.01	
		でんぷん	0.7	
鶏肉とカシューナッツの中華炒め	☆	鶏もも肉	20	①鶏もも肉は 2 cm角切り、にんじん・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマンは短冊切り、キャベツはざく切り、きくらげは 3 cmカット、しめじは石づきをカットする。 ②熱した鍋に、A を入れて、鶏もも肉を炒める。 ③にんじん・玉ねぎ・きくらげ・しめじの順に食材を投入。 ④キャベツを入れて、B で調味する。 ⑤カシューナッツ・ピーマン・赤ピーマンを入れて、でんぷんでとろみをつける。 ⑥仕上げにごま油を入れて完成。
		にんじん	5	
		玉ねぎ	15	
	☆	キャベツ	25	
	☆	ピーマン	4	
		赤ピーマン	6	
	☆	きくらげ	0.85	
		しめじ	5	
		カシューナッツ	15	
		大豆油	0.5	
		おろしにんにく	0.3	
		おろししょうが	0.3	
		豆板醤	0.02	
		濃口醤油	0.7	
		オイスターソース	1.1	
		鶏ガラスープ	3	
		料理酒	1	
	☆	シママース	0.07	
		でんぷん	0.5	
		ごま油	0.2	
紅芋チーズスコーン	☆	ケーキドーナッツミックス	17	①ケーキドーナッツミックス・ホットケーキミックス・グラニュー糖をよく混ぜ合わせる。 ②湯煎して溶かしておいた無塩バターをいれ、ボンボンになるまで混ぜる。 ③紅芋ペーストを加えて、ダマがなくなるまでよく混ぜ、次にヨーグルトを加えて、生地がまとまるまでよく混ぜる。 ④最後にクッキングチーズを入れて、均等になるまで混ぜる。 ⑤ホテルパンにアルミカップを並べ、生地を入れる。 ⑥予熱しておいたオーブン「180℃・20分」で焼き、完成。
		ホットケーキミックス	3	
		無塩バター	2.1	
		ヨーグルト	3.8	
		グラニュー糖	1.9	
		紅芋ペースト	10	
		クッキングチーズ	2	



特色・献立作成の意図

- 中頭地区の「にら」を使った『ニラ玉スープ』。
- 不足しがちな種実類を意識し「カシューナッツ」をふんだんに使用した『鶏肉とカシューナッツの中華炒め』。
- 学校給食に無償提供のあった「紅芋ペースト」を活用した『紅芋チーズスコーン』。



食に関する指導

- 献立表・給食だより・給食放送・給食巡回指導にて、沖縄県の代表的な特産物である「紅芋」が学校給食に無償提供された背景について知らせ、地場産物を積極的に食べることは、観光客の減少で困っている地域の農家さんや漁師さんの手助けになることなどを伝えています。



栄養量

エネルギー (kcal)	673
たんぱく質 (g)	22.8
脂質 (g)	21.9
カルシウム (mg)	290
マグネシウム (mg)	93
鉄 (mg)	2.1
ビタミンA (μgRE)	98
ビタミンB 1 (mg)	0.30
ビタミンB 2 (mg)	0.54
ビタミンC (mg)	33
食物繊維 (g)	3.6
食塩相当量 (g)	1.3
価格 (円)	218