



牛乳、ごはん、へちまの中華煮、モーウィのシークアーサー和え



【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	
へちまの中華煮	☆	豚ミンチ 沖縄豆腐 へちま にんじん たまねぎ (乾) きくらげ こめサラダ油 おろししょうが おろしにんにく 濃口しょうゆ 三温糖 シママース ポークブイヨン ごま油 でん粉	25 50 45 20 30 1.5 1.5 1 0.3 5 0.5 0.2 10 1 1.5	※乾燥きくらげは、水に戻しておく。 ①へちま、にんじん、たまねぎを洗い、カットする。 へちま・・・半月切り にんじん、たまねぎ・・・みじん切り ②水に戻したきくらげは食べやすい大きさにカットする。 ③豆腐も洗い、2cm角にカットする。 ④釜に油をひき、おろしにんにく、おろししょうが、豚ミンチを入れ炒める。 ⑤にんじん、たまねぎ、へちまの順に入れ、炒めていく。 ⑥きくらげ、豆腐を加え、全体に火が通ったら調味料を入れ、味をととのえる。 ⑦仕上げに、でん粉でとろみをつけたら完成。
モーウィのシークアーサー和え	☆ ☆ ☆	モーウィ きゅうり (凍) コーン (凍) あお豆 オリーブ油 ミツカン酢 シークアーサー果汁 三温糖 シママース こしょう	20 10 10 10 0.5 1 0.5 0.2 0.2 0.01	①モーウィ、きゅうりを洗い、カットする。 モーウィ・・・いちょう切り きゅうり・・・輪切り ②コーン、あお豆も洗う。 ③①と②の材料を茹で、水気を絞る。 ④③で水気を絞った材料を冷やし、粗熱が取れたら調味料を入れ、味をととのえたら完成。



特色・献立作成の意図

- 沖縄の夏野菜を組み合わせた献立にしています。
- 子どもたちが苦手なへちまは、中華風な味付けにすることで、少しでも食べることができた！という感覚を持ってもらうような食べやすさにしています。
- モーウィの和え物は、シークァーサー果汁でさっぱり仕上げ、夏の暑さにやられないようビタミンたっぷりに仕上げています。



食に関する指導

- 給食放送にて食材の紹介を取り入れる。
- へちま、モーウィのウリ科に関連した漢字クイズ（糸瓜、赤瓜、冬瓜、苦瓜、胡瓜、南瓜、西瓜等）や沖縄の方言での読み方などで関心を高める。



栄養量

エネルギー (kcal)	602
たんぱく質 (g)	23.5
脂質 (g)	20.3
カルシウム (mg)	327
マグネシウム (mg)	103
鉄 (mg)	2.7
ビタミンA (μgRE)	233
ビタミンB1 (mg)	0.79
ビタミンB2 (mg)	0.48
ビタミンC (mg)	17
食物繊維 (g)	4.2
食塩相当量 (g)	1.5
価格 (円)	