



牛乳、麦ごはん、マーボーへちま、バンサンスー



【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	
麦ごはん		精白米 無圧ペン麦	70 7	①精白米と麦は洗米し、分量の水を入れて炊飯する。
マーボーへちま	★ ☆ ☆ ☆ ☆	へちま 絹ごし豆腐 沖縄豆腐 豚ひき肉 刻み大豆 乾燥きくらげ にんじん たまねぎ ニラ 油 ごま油 おろしにんにく おろししょうが 豆板醤 オイスターソース マーボー豆腐の素 赤みそ さとう 豚ブイヨン しょうゆ でんぷん	55 20 25 20 5 1 20 40 3 1 0.8 1.5 1.8 0.1 0.5 6 3 0.7 4 1.8 2.5	①豆腐は1cm角、野菜は洗浄後、へちまは食べやすい大きさの輪切り、きくらげ（水戻し後）・にんじん・たまねぎ・ニラはみじん切りにする。 ②鍋に油をしき、にんにく・しょうがを香りが立つまで炒める。炒まったら、豚ひき肉を炒める。 ③肉に火が通ったら刻み大豆・きくらげ・にんじん・たまねぎを加えて炒める。火が通ったらへちま、豚ブイヨンを加え、煮込む。 ④③に火が通ったら、豆腐を加えて煮込み、豆腐が温まったら、片栗粉以外の調味料を入れて煮込む。 ⑤仕上げにニラを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成!!
バンサンスー	☆ ☆ ★	ハム 錦糸卵 マロニー にんじん もやし きゅうり 砂糖 特濃酢 しょうゆ ごま油 シママース 白ごま	5 5 5 5 10 15 2.5 2.8 2.5 1 0.2 1	①ハム・にんじん・きゅうりは長さと同幅を揃えて千切りにする。調味料は全て合わせて冷やしておく。 ②野菜とマロニーをポイルし、水気を切り、粗熱が取れたら冷却する。 ③②に錦糸卵・白ごまをを合わせ、調味料で和えたら完成!!



特色・献立作成の意図

- 南城市産のへちま・きゅうりを、使用した献立を考えました。
- マーボーへちまは、季節によってへちまを冬瓜・ナス・大根に変えることもできます。子ども達が食べやすい味付けなので野菜が沢山取り入れることのできる一品になります。
- バンサンスーは緑・黄・白・赤と彩が良くなるように仕上げました。



食に関する指導

- 地域の食材を活用することで興味関心を高める。
- 給食放送を通して、使用した地場産物の紹介をしています。



栄養量

エネルギー (kcal)	644
たんぱく質 (g)	22.7
脂質 (g)	18.6
カルシウム (mg)	303
マグネシウム (mg)	110
鉄 (mg)	2.2
ビタミンA (μ gRE)	281
ビタミンB 1 (mg)	0.66
ビタミンB 2 (mg)	0.47
ビタミンC (mg)	16
食物繊維 (g)	4.5
食塩相当量 (g)	2.5
価格 (円)	259