



# 名護市立羽地学校給食センター



スナック  
パイ

ゴーヤーと  
モーウイ和え

牛乳

名護産親子丼

へちまのみそ汁

【米飯献立】

対象者：中学校



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	
名護産親子丼	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ☆	羽地米 鶏もも肉 卵 パパイヤ からし菜 生しいたけ ねぎ 濃 しょうゆ 三温糖 みりん かつおだし汁 こめサラダ油	90 25 40 30 5 3 2 4.8 1.2 1 20 0.3	①パパイヤはスライス、からし菜は2cm、ねぎは小口切り、生しいたけは2mm幅に切っていく。 ②鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。 ③鶏肉に火が通ったら、パパイヤ、しいたけを入れて炒め、調味料、だし汁を加えてひと煮立ちさせ、からし菜を入れる。 ④卵を割りほぐし、ゆっくり混ぜながら加えていく。 ⑤最後にねぎを入れて仕上げる。 ⑥丼にご飯を盛りつけ、上からかけて出来上がり。
へちまのみそ汁	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆	へちま 沖縄豆腐 豚肉 人参 小松菜 赤みそ 白みそ 濃 しょうゆ シママース 粉かつお 水	50 35 10 10 8 6 3 0.5 0.2 2 170	①粉かつおでだし汁をとる。 ②豆腐、へちま、人参、小松菜を適当な大きさに切る。 ③豚肉は短冊切りにする。 ④鍋にだし汁、豚肉を入れ煮込む。(アクを取る) ⑤人参、へちまを加え、さらに煮込む。 ⑥しょうゆ、シママースを入れ、豆腐も入れていく。 ⑦赤みそ、白みそを入れ、調味する。 ⑧最後に小松菜を入れ、仕上げる。
ゴーヤーとモーウイ和え	★ ★ ★ ☆	モーウイ(赤うり) ゴーヤー(にがうり) もやし 濃 しょうゆ 酢 ごま油 シママース	30 15 25 2.5 2.5 1.8 0.2	①ゴーヤーは縦半分にしてワタを取り、2mmスライスに切る。 ②モーウイも半分にして種を取り、大きさに合わせてイチョウ切か半月切にし、3mmにスライスする。 ③すべての野菜をボイルし、冷却する。 ④冷蔵庫から野菜を取り出し、すべての調味料と混ぜ合わせて出来上がり。
スナックパイ	☆	スナックパイ	100	①よく洗い、12等分にカットする。



## 特色・献立作成の意図

- 7月5日（なごの日）にちなんで、名護産の食材を中心に献立を作成しました。名護産親子丼は調味料以外すべての食材を名護市産にできるようにアレンジしました。
- 昨年度から年2回、夏と冬に名護産の食材のみで給食を提供する取り組みを名護市農林水産部の方と協力し行っています。取組を継続していくことで、夏と冬で旬の食材がどのように調理されて、どんな味なのか知ってもらう機会としています。



## 食に関する指導

- 給食に地元の食材を活用することで、私たちの住む名護市でどのような食材がとれるのかを学び、伝統や食文化を大切に育てる。
- 給食時間の放送等を活用し、「生きた教材（給食）」を通して、名護市特産の食材と農業、畜産を学ぶ。



## 栄養量

エネルギー (kcal)	785
たんぱく質 (g)	34.0
脂質 (g)	19.8
カルシウム (mg)	351
マグネシウム (mg)	102
鉄 (mg)	4.2
ビタミンA (μgRE)	145
ビタミンB1 (mg)	0.70
ビタミンB2 (mg)	0.68
ビタミンC (mg)	68
食物繊維 (g)	6.1
食塩相当量 (g)	3.0
価格 (円)	234