

沖縄県立島尻特別支援学校



秋の
チーズケーキ

カミカミ
根菜サラダ

島尻ラーメン

スターフルーツ

牛乳

【麺献立】

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	
島尻ラーメン	☆ ☆ ☆ ☆ ★ ☆	中華麺 個包装 150g シーサーかまぼこ 豚ひき肉 料理酒 もやし にんじん 長ねぎ 小松菜 カーネルコーン(冷) にんにく しょうが ごま油 レトルトポークブイヨン 赤みそ 本みりん 学校給食用特級醤油 だし昆布 花かつお(ティーパック)	150 8 24 0.5 20 12 12 16 8 1.2 1.2 0.96 9.6 15 3.2 1 1.2 4	①にんにく・しょうがはみじん切り、にんじんは千切り、長ねぎは厚さ 0.5 cmななめ切り、小松菜は 3 センチ長さに切る。 ②回転釜に水をはり、だし昆布を入れ火にかける。沸騰直前にだし昆布を取り出し、花かつおを入れて沸騰させる。 ③半量のにんにく・しょうがを加え、レトルトポークブイヨンを入れ煮立たせる。 ④かまぼこを入れ、赤みそと本みりんを加え味を整える。仕上げに半量のごま油を入れスープを仕上げる。 ⑤別の回転釜に、残りのごま油・にんにく・しょうがを入れ、火にかけ豚ひき肉を炒め料理酒を加える。もやし・にんじん・長ねぎ・小松菜、カーネルコーンを加えて炒め、醤油で味を整える。 ○盛り付けは、中華麺に⑤の具材をのせ、④のスープをかけたら完成です。(具材とスープは別々の食缶で配缶します。)
カミカミ根菜サラダ	☆	魚そうめん カーネルコーン(冷) 千切りごぼう だいこん きゅうり にんじん エッグケア	10 5 10 10 5 5 5	①だいこん、きゅうり、にんじんを千切りにする。 ②材料を茹で中心温度を測り、真空冷却器で冷却する。 ③材料をすべて合わせて仕上げる。 ①クリームチーズを常温に戻す。 ②りんごをいちよう切りにし、グラニュー糖 B と少量の水を加え火にかけ、りんごが薄く色づくまで煮詰める。 ③常温に戻したクリームチーズにグラニュー糖 A を加えて混ぜる。さらに凍結全卵を少しずつ加えて混ぜ合わせ、生クリームを加える。 ④ふるった薄力粉を入れてさっくり混ぜ、レモン果汁を加える。 ⑤アルミカップに生地を流し、煮詰めたりんごをトッピングして170℃予熱したオーブンで15分焼く。
秋のチーズケーキ		クリームチーズ グラニュー糖 A 凍結全卵 薄力粉 生クリーム レモン果汁 りんご グラニュー糖 B	16 3 6.5 1 16 0.365 6.5 2	
スターフルーツ	★	スターフルーツ(ごれんし)	45	1/10カット



特色・献立作成の意図

- 島尻特別支援学校は、八重瀬町に位置しており、多くの農産物が近くで作られています。地場産物に興味関心を持ってもらいたいと考え、子どもたちの大好きなラーメンに学校名の「島尻」を付けて提供しました。地場産物の小松菜やもやしを使用しています。
- 毎月19日は、「カミカミの日」として、「カミカミメニュー」を提供し、校内放送や食に関する指導を通してよく噛む習慣が身につけられるように取り組んでいます。この日は、「カミカミ根菜サラダ」を提供しました。
- チーズケーキには、秋の味覚を感じられるようにりんごのコンポートをのせて焼きました。



食に関する指導

- 給食時間の巡回や授業を通して、「よく噛む」習慣が身につけられるように繰り返し指導をしています。今年度から、毎月19日のカミカミの日の放送を前日告知と当日の2日間実施し、より意識付けできるようにしています。
- 教室では、個々に「カミカミチェック表」を配布し、毎月19日のカミカミメニューをよく噛んで食べることができたらスタンプをもらう取組を実施しています。
- 噛むことの大切さや意識を高められるように栄養士と担任が協力して取り組んでいます。



栄養量

エネルギー (kcal)	749
たんぱく質 (g)	30.1
脂質 (g)	34
カルシウム (mg)	320
マグネシウム (mg)	95
鉄 (mg)	1.7
ビタミンA (μgRE)	355
ビタミンB1 (mg)	0.40
ビタミンB2 (mg)	0.50
ビタミンC (mg)	22
食物繊維 (g)	6
食塩相当量 (g)	2.7
価格 (円)	285