

# 石垣市立伊原間中学校



ゴーヤーもずくの  
すり身揚げ

もちきびご飯

【米飯献立】

対象者：中学校



牛乳

モーウイの  
おかかごま和え

沖縄風ポトフ



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	
もちきびご飯		精白米 もちきび	95 10	精白米、もちきびを洗米し浸漬後、炊飯する。
ゴーヤーもずくの すり身揚げ	★ ★ ★ ★ ★ ☆ ☆	白身魚すり身 もめん豆腐 鶏卵 ゴーヤー（にがうり） もずく 車麩 片栗粉 シママース 揚げ油	35 35 8 7 10 2 3 0.1 4.5	①ゴーヤーは粗みじん切りにしボイルする。 ②もずくは1.5～2cmにカットする。 ③もめん豆腐は水気を切り、車麩は水で戻しておく。 ④③とすり身、鶏卵、片栗粉を入れスピードカッターにかけ、ゴーヤー、もずく、調味料を入れ混ぜ合わせる。 ⑤楕円型に形を整え160℃の油で揚げる。
モーウイの おかかごま和え	★ ★ ★ ☆ ☆	モーウイ（赤うり） 大根葉 小松菜 人参 きくらげ ごま シママース シークワサー果汁 しょうゆ けずり節	40 20 20 4 1.3 1.5 0.2 3 1 2	①モーウイは千切りにする。大根葉、小松菜はボイルし3～4cmにカット、人参、きくらげは千切りにしボイルする。 ②調味料は合わせておく。 ③けずり節はもみほぐしておく。 ④①～③を合わせ、ごまを入れまぜ合わせる。
沖縄風ポトフ	☆ ★ ☆	鶏肉 ウインナー パパイヤ 玉ねぎ 人参 白菜 じゃがいも しめじ 昆布 鶏ガラ顆粒 コンソメ シママース しょうゆ こしょう	15 17 50 20 20 25 30 6 4 0.5 0.5 0.4 0.6 0.02	①鶏肉は小さめの角切り、ウインナーは半分 にカットする。 ②パパイヤ、人参、じゃがいもは乱切り、玉 ねぎ、白菜は短冊に切り、しめじは石づき を取っておく。 ③昆布は水で戻しておき、結び昆布にする。 ④パパイヤはゆでておく。 ⑤鍋に水を入れ、鶏肉、パパイヤ、人参、玉 ねぎ、じゃがいも、昆布を入れ煮込みアク を取り、ウインナー、白菜を入れ調味し、 最後にしめじを入れる。



## 特色・献立作成の意図

- 身近な食材を使った献立で、子供達が興味関心を持てたらと思い作成しました。
- ゴーヤーもずくのすり身揚げはうじら豆腐をヒントに学校、地域の食材をとり入れました。
- モーウイのおかかごま和えはおかか、ごま、シークワサー果汁を入れることで、塩分の使用も少なくてすみます。
- 沖縄風ポトフは、地域でとれたパイアヤや昆布を入れることで、料理の楽しさ、献立に関心をよせたらと思い、沖縄風というネーミングにしました。



## 食に関する指導

- 昨年度、今年度とコロナウイルス感染症対策の為、全員でのランチルームでの食事は出来なかったが、通常のランチルームの指導では、給食委員会の生徒が中心になり、献立の紹介（行事食、学校、地元、提供の食材など）をしている。また給食便り等でも旬の食材、地産地消について伝え、知る機会とする。
- 体験学習で採ってきたアーサやもずく、学校でとれたゴーヤ、えんさい、にらなどを給食にとり入れることで、興味、関心理解を深める。
- 地域の方や個人、県、市（コロナ対応）からも食材の提供等もあり、感謝の気持ちを育む。



## 栄養量

エネルギー (kcal)	817
たんぱく質 (g)	38.9
脂質 (g)	25.6
カルシウム (mg)	481
マグネシウム (mg)	159
鉄 (mg)	4.6
ビタミンA (μgRE)	415
ビタミンB1 (mg)	0.49
ビタミンB2 (mg)	0.64
ビタミンC (mg)	69
食物繊維 (g)	11.4
食塩相当量 (g)	2.1
価格 (円)	287