



## 牛乳、ごはん、具志頭ピーマンのチンジャーオロース、 かきたま汁、ミネオラオレンジ



### 【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	
具志頭ピーマンの チンジャーオロース	★ ☆	牛肉 料理酒 三温糖 ピーマン 赤ピーマン たまねぎ たけのこ（千切り） こめサラダ油 おろしにんにく 濃口しょうゆ オイスターソース みりん シママース でん粉	25 1 0.3 30 15 25 15 1 0.3 1.8 2 0.8 0.2 0.5	①ピーマン、赤ピーマン、たまねぎを洗い、千切りにカットする。 ②釜に油をひき、おろしにんにく、牛肉を入れ炒める。 ③たまねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマンの順で炒めていく。 ④調味料を加え、味をととのえる。 ⑤仕上げに、でん粉でとろみをつけたら完成。
かきたま汁	☆ ☆	鶏もも肉 1cm角 にんじん たまねぎ チンゲンサイ 殺菌液卵 だしパック チキンブイヨン シママース 濃口しょうゆ こしょう でん粉	10 10 10 10 15 4 10 0.6 1 0.02 1.2	①にんじん、玉ねぎ、チンゲンサイを洗い、カットする。 ②だしパック、チキンブイヨンでダシを取る。 ③にんじん、たまねぎを入れる。 ④調味料で味をととのえ、でん粉でとろみをつける。 ⑤卵をとときほぐし、流し入れる。 ⑥仕上げにチンゲンサイを入れ、彩りよく仕上げたら完成。
ミネオラオレンジ		ミネオラオレンジ	80	



## 特色・献立作成の意図

- 形が大きく、果肉は厚い具志頭産のピーマンを使った料理です。
- ごはんの残量が多いため、濃い味付けのチンジャーオロースと一緒にお米も進んで食べ、また子どもたちが苦手なピーマンも同時に克服できるよう、ピーマンの良さを使った中華料理にしました。



## 食に関する指導

- 給食放送や給食だよりで具志頭ピーマンについての紹介を取り入れ、地元の食材について関心を高める。



## 栄養量

エネルギー (kcal)	562
たんぱく質 (g)	22.5
脂質 (g)	13.8
カルシウム (mg)	279
マグネシウム (mg)	65
鉄 (mg)	2.3
ビタミンA ( $\mu$ gRE)	225
ビタミンB 1 (mg)	0.48
ビタミンB 2 (mg)	0.56
ビタミンC (mg)	87
食物繊維 (g)	2.8
食塩相当量 (g)	1.5

価格 (円)