



1人分 (中学生)

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	総量g	動脂g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	717	30.3	20.8	3.5	340	2.4	215	0.61	0.51	34	3.8

七夕ちらし寿司



材料 (1人分)

精白米…………… 70g	A	酢…………… 10g	B	生姜…………… 1.2g
砂糖…………… 8.5g		ぬちまーす…………… 0.2g		しょうゆ…………… 2.4g
ぬちまーす…………… 0.7g		鶏ひき肉…………… 20g		砂糖…………… 1.5g
たまねぎ…………… 10g		たまねぎ…………… 10g		みりん…………… 1.5g
にんじん…………… 9g		にんじん…………… 9g		サラダ油…………… 1g
大豆の華 (高野豆腐)…………… 2g		大豆の華 (高野豆腐)…………… 2g		桜でんぶ…………… 1g
乾しいたけ…………… 1g		乾しいたけ…………… 1g		ゆずの華…………… 0.05g
				べつたら漬…………… 10g
				おくら…………… 8g
				錦糸卵…………… 8g
				冷凍飾り人参 (星型)…………… 1.8g

作り方

- ①米を研ぎ、浸漬させて炊く。
- ②おくら、飾り人参、錦糸卵はゆでる。その後、粗熱をとって、おくらは0.5cm幅の輪切りにする。べつたら漬は、千切りにする。桜でんぶとゆずの華を混ぜておく。
- ③たまねぎ、にんじん、水戻ししたいたけをみじん切りにする。大豆の華は水で戻しておく。
- ④鍋でサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、⑤を加え、Bで調味する。その後粗熱をとる。
- ⑤①が炊けたら、Aで合わせ酢を作り、酢飯にする。
- ⑥⑤の上に、④、べつたら漬、錦糸卵、混ぜた桜でんぶとゆずの華、おくら、飾り人参の順番で飾る。

うるまのまーさん汁



材料 (1人分)

豚肉 (もも)…………… 10g	赤みそ…………… 7g
冬瓜…………… 40g	白みそ…………… 5g
ねぎ…………… 3g	かつお節…………… 2.2g
もやし…………… 10g	水…………… 180g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②豚肉、冬瓜は短冊切り、ねぎは小口切り、もやしは軽く茹でる。
- ③かつおだしに豚肉、②を入れて、煮立ったらみそを溶いて仕上げる。



うじら豆腐



材料 (1人分)

島豆腐…………… 24g	にんじん…………… 3g
すり身…………… 24g	しょうゆ…………… 0.4g
たまご…………… 3.5g	砂糖…………… 0.4g
にら…………… 2g	ごま (白)…………… 1.25g
もずく…………… 4g	でん粉…………… 2g
青豆…………… 5g	揚げ油…………… 適量

作り方

- ①豆腐はつぶして水気を切る。
- ②にらは1cm、もずくはカット、にんじんは千切りにする。
- ③たまごは割って攪拌する。
- ④すり身に、①、②、③、青豆、調味料を混ぜ合わせ、小判型にする。
- ⑤160℃で色よく揚げる。

手作りアセロラゼリー



材料 (1人分)

アガー…………… 1.4g	水…………… 25g
砂糖…………… 7g	パイン缶 (カット)…………… 4g
アセロラジュース…………… 55g	

作り方

- ①アガーと砂糖を入れ、混ぜておく。
- ②鍋に水と①を入れてよく混ぜ、中火にかけて煮溶かす。
- ③②にアセロラジュースを加える。
- ④あら熱が取れたらパインを入れた器に流し固める。

地場産物を活用した
学校給食献立調理発表会について

学校給食従事者による地場産物を活用した調理発表会を7月の『県産品奨励月間』に行い、調理技術の研鑽と意欲の高揚に資するとともに、地元の食材を使用した献立内容の充実と多様化を図ることを目的としています。

内容は、地元の食材を使用した米飯・パン・麺献立のいずれかを1チーム3人で1時間以内に調理をし、チームの代表者が献立の要旨説明をします。

献立は、地元の食材を活用し、実際に給食で実施した献立であること。また、文部科学省学校給食摂取基準に沿ったものであり、栄養的・衛生的・嗜好的に考慮されていて、献立作成の意図及び食に関する指導の内容が適切な献立であることが必要とされています。

審査基準は、味・外観(おいしさ、切り方、加熱の仕方、彩り、盛り付け、料理の組合せ等)、栄養的配慮(児童生徒への食育を考慮した献立)、地産地消的配慮(地場産物をよく使用しているか、いろんな料理に取り入れる工夫がされているか)、衛生的配慮(食材が衛生的に取り扱われているか)、普及性(価格や取り入れやすさ)等があります。

献立のお知らせ



みなさん、こんにちは。今日は調理発表会で優勝したメニューを紹介합니다。
うるま市の特産品である「オクラ」と「もずく」、また毎月地元メーカーより頂いている「ぬちまーす」を使用しています。平成28年に中学校のみなさんへ名前を募集し決まった「うるまのまーさん汁」は、うるま市産の野菜、JA女性部が作ったみそを使った料理で、毎月1回給食に登場し、旬のうるまの味を堪能できる献立となっています。また、ちらし寿司は、酢飯からセンターで手作りしている名物献立で、時間をかけて仕上げています。地元の食材のおいしさを伝えると同時に、食に関心をもってもらえるように工夫して給食を作っています。

〇〇給食室より