



### 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	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
	Kcal	総量g	総量g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	762	36.0	21.9	2.8	379	144	3.9	3.7	342	0.54	0.62	16	6.3

## 小豆ごはん (ハサキ一)



### 材料 (1人分)

精白米	65g	酒	1.5g
もち米	15g	黒ごま	1g
小豆	5g		

### 作り方

- ①小豆は火にかけ、煮立ったら一度茹でこぼした後、水を加え弱火で15分煮る。
- ②精白米ともち米を研ぎ、水に浸漬させ酒と小豆、小豆の煮汁を加え炊く。
- ③炊きあがったごはんは黒ごまをふりかける。

## ンジャナのウサチ



### 材料 (1人分)

ンジャナ(ニガナ)	20g	しょうゆ	0.8g
人参	3g	シークワサー果汁	2g
ツナ	5g	砂糖	0.5g
シママース	0.1g		

### 作り方

- ①ンジャナを1mmのせん切りにし、水にさらす。
  - ②人参をせん切りにして茹でる。
  - ③ンジャナ、人参にツナを混ぜ合わせ調味料を加え和える。
- \*給食では加熱して使用する。

## もずく天ぷら



### 材料 (1人分)

もずく	15g	小麦粉	10g
人参	5g	卵	10g
にら	5g	揚げ油	適宜
しらす	3g		

### 作り方

- ①もずくはよく洗い、水気をとり食べやすい長さに切る。
- ②人参はせん切り、にらは2cmに切る。
- ③ボウルに卵、小麦粉を入れ衣をつくる。
- ④③に材料を加え軽く混ぜ合わせる。
- ⑤形を整えて180度の油で揚げる。

## 魚汁



### 材料 (1人分)

ミーバイ(ハタ)	30g	かつお節	3g
島豆腐	20g	麦みそ	10g
イーチョーバー(ウイキョウ)	1g	水	180g

### 作り方

- ①魚の切り身は一人1~2個。
- ②豆腐は2cm角切りにする。
- ③イーチョーバーは粗めに刻む。
- ④だしは、かつお節、または魚のあらで取っておく。
- ⑤だし汁を火にかけ、①②の材料を加え煮る。
- ⑥①②に火が通ったら、味を整え仕上げにイーチョーバーを加える。

## ヌンクー小



### 材料 (1人分)

大根	30g	板こんにやく	10g
人参	10g	グリーンピース	3g
豚肉	15g	だし汁	30g
乾しいたけ	1g	砂糖	1g
厚揚げ	10g	みりん	2g
カステラかまぼこ	10g	しょうゆ	3g

### 作り方

- ①豚肉はまるごと茹でて、1.5cm角に切る。
- ②乾しいたけを戻して1cm角に切る。
- ③こんにやくは1.5cm角に切ってから茹でておく。
- ④人参、大根、豚肉、カステラかまぼこは1.5cm角に切る。
- ⑤厚揚げは油抜きをし、1.5cm角に切る。
- ⑥鍋にグリーンピース以外の材料とだし、調味料を入れて煮る。最後にグリーンピースを加え仕上げる。

## ドラゴンフルーツ



### 材料 (1人分)

ドラゴンフルーツ	40g
----------	-----

### 作り方

- ①ドラゴンフルーツを1/4に切り、皮をむく。



## 特別食

県内の特別支援学校では、子どもたちの障害の実態や摂食機能、発達段階に応じて、複数の食形態による学校給食(特別食)を提供しています。右の写真は、9月の献立からの展開例で「ソフト食」になります。

特別食の実施に当たっては、各学校調理施設設備や人員配置等を考慮しています。また、校内検討委員会等において、衛生管理、食事形態、摂食指導について検討し、教職員間で共通理解を図ったうえで進めています。

