

## 平取町立平取小学校チーム

献立名	① ムギライス ② ピラトマハヤシ ③ フレンチサラダ ④ 牛乳				
献立の アピール ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふるさと給食『ニシバラランチ』のメニューです。「ピラトマハヤシ」は、北海道平取高等学校の「トマトクラブ」の生徒が考えてくれたメニューです。</li> <li>北海道平取高等学校「トマトクラブ」では、平成23年度からJAびらとりの支援を受け、授業の一環として町特産のびらとりトマトを使った創作料理のレシピ開発に取り組んでいます。</li> </ul>				
献立に基づいた指導内容					
1 指導の目標					
平取町の新鮮で安全な農畜産物を学校給食の食材として活用し、指導生徒の地場産物に対する理解を深め、生産者を試食会にお招きすることで、感謝の心、郷土大切にする心を育む。					
2 指導（活動）内容					
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 試食会を通して、生産者に対する感謝の気持ちをもつ。</li> <li>○ 来賓の方と楽しくお話をしながら会食する。</li> <li>○ 高校生の講話を聞き、地場産物に対する理解を深め、郷土を大切にする気持ちをもつ。</li> <li>○ 感謝の気持ちを伝える。</li> <li>○ 来賓者の方は、児童が協力して下げることができる。</li> <li>○ 挨拶をしっかりと終えた後に席を立つ。</li> <li>○ 後片付けは、みんなで協力して、安全に能率的に行う。</li> </ul>					
■ 一食あたりの栄養価					
エネルギー	711 kcal	マグネシウム	71 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.46 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	13.9 %	鉄	2.4 mg	ビタミンC	22 mg
脂質 (エネルギー比率)	23.0 %	亜鉛	4.2 mg	食物繊維	3.3 g
カルシウム	268 mg	ビタミンA	107 μgRE	食塩相当量	2.15 g
		ビタミンB <sub>1</sub>	0.30 mg		
※小学校中学年の分量です。					
献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方	
①ムギライス	こめ 水稲穀粒 精白米 おおむぎ 米粒麦	90 10			
②ピラトマハヤシ	和牛肉 もも 赤肉 たまねぎ 生 有塩バター 米ぬか油 ラード 薄力粉 一等 トマト 生 トマトジュース 水 ぶどう酒 赤 ウスターソース トマトケチャップ はちみつ こいくちしょうゆ 固形コンソメ ローリエ	42 42 1 1 1 4 21 27 54 10 5 4 3 3 1 0	一口大 5mm幅に薄切り      3cm角切り	1 牛肉を下ゆでし、水気をきる。 2 鍋にバター、米ぬか油、ラードを溶かし玉ねぎを炒める。 3 牛肉を入れて炒め、小麦粉をふるって加え炒める。 4 粉っぽさがなくなったら、水、トマト、を加え中火で煮込む。 5 赤ワイン、ウスターソース、トマトケチャップ、はちみつ、濃口醤油、コンソメ、ローリエを加え弱火で煮込む。	
③フレンチサラダ	ぶた ポンレスハム レタス キャベツ 生 きゅうり 生 うんしゅうみかん 缶詰 米ぬか油 穀物酢 食塩 こしょう 混合 三温糖	5 5 20 10 6 3 3 0 0 2	千切り 小さくちぎる 千切り 輪切り 汁気きる	1 ハムはゆでて、水気を切り、冷却する。 2 レタス、キャベツは、食酢殺菌10分→流水洗浄し、水気を切る。 3 きゅうりは下ゆでする。 4 すべての食材の水気をよく絞り、フレンチドレッシングであえる。 ※ 食酢殺菌については、毎年食品検査を行っております。	
⑤牛乳	普通牛乳	206			