

## 真狩村学校給食センターチーム

献立名	① ごはん ② 大根のみそ汁 ③ 黒毛和牛ハンバーグ ④ グリーンサラダ ⑤ 牛乳				
献立の アピール ポイント	・今年度限りの特別な食材「白老産黒毛和牛」を使用して、肉のうまみを味わうことができる手作りハンバーグを作りました。付け合わせはさっぱりとしたグリーンサラダにしました。汁物は、道内産の大根を使用して、みそ汁にしました。お米は通年真狩産のななつぼしを使用しています。				
献立に基づいた指導内容					
1 指導の目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>今日の給食になぜ黒毛和牛が登場するのかを知る。</li> <li>牛肉の部位を知り、本日の給食にはどの部位が使用されているかを知る。</li> <li>日本三大和牛の産地や、北海道における和牛の産地を知る。</li> <li>畜産農家を営む方達を応援する気持ちで食べる意識を高める。</li> </ul>					
2 指導（活動）内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>今日はなぜ黒毛和牛が給食に登場するのか知る。</li> <li>和牛の部位について知る。</li> <li>日本三大和牛、北海道の和牛の産地を知る。</li> <li>真狩村でも生産されていることを知る。</li> <li>どんな気持ちで食べると良いか考える。</li> <li>生産者の方達を応援する気持ちで食べる。</li> </ul>					
■ 一食あたりの栄養価					
エネルギー	698 kcal	マグネシウム	83 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.53 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	16.6 %	鉄	2.6 mg	ビタミンC	28 mg
脂質 (エネルギー比率)	34.9 %	亜鉛	4.6 mg	食物繊維	3.1 g
カルシウム	301 mg	ビタミンA	120 μgRE	食塩相当量	2 g
		ビタミンB <sub>1</sub>	0.52 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ごはん	精白米 学校給食用強化米	73 0.21		1 ごはんは30分水に浸け、強化米を混ぜて炊飯する。	
②大根のみそ汁	大根 油揚げ 減塩白みそ 白みそ 赤みそ かつおぶし 根昆布	30 5 5 2 2 1 0.3	短冊切り 薄切り	1 かつおぶしと根昆布でだしをとる。 2 大根を入れて加熱し、火が通ったら油揚げを入れる。 3 みそを溶かし入れる。	
③黒毛和牛ハンバーグ	黒毛和牛ひき肉（外もも） ナツメグ（粉） 食塩 こしょう 調理用牛乳 パン粉（乾燥） たまご 玉ねぎ サラダ油 （ソース） トマトケチャップ 中濃ソース 三温糖	60 0.2 0.2 0.08 6.5 4.5 12 21 0.3 3 3 0.3	みじん切り	1 玉ねぎはサラダ油で炒め、冷ましておく。 2 たまごは割卵する。 3 黒毛和牛ひき肉は塩、こしょうを混ぜて練る。 4 3に1と2、ナツメグ、牛乳、パン粉を混ぜて形成し、スチコン200度15分程度焼く。 5 ソースは調味料を混ぜて加熱し、焼きあがったハンバーグにかける。	
④グリーンサラダ	冷凍ミニブロッコリー きゅうり キャベツ イタリアンドレッシング	25 10 10 6	輪切り 千切り	1 野菜はすべて加熱し、冷却する。 2 よく水気を切って、ドレッシングであえる。	
⑤牛乳	牛乳	206			