網走市立潮見小学校チーム

献立名	① ミルクパン ② ほたてのクリームシチュー ③ カリカリごぼうチップサラダ ④ 手作りキャロットゼリー ⑤ 牛乳
献立のアピールポイント	・ クリームシチューは、ルウを手作りし、旬の食材を使用して提供しています。今回は、冬が旬のオホーツク産ホタテを使用しました。 ・ カリカリごぼうチップサラダは、素揚げしたカリカリのオホーツク産ごぼうをサラダにトッピングすることで、様々な食感が楽しめます。子どもたちがいつも完食する大人気メニューです。 ・ 手作りキャロットゼリーは、にんじんが苦手な子どもでも食べられる人気のデザートです。

献立に基づいた指導内容

1 献立のねらい

網走市の地場産物である「ごぼう」について、特徴、網走市で多く生産されていること、生産者の苦労などを知り、感謝の気持ちをもって食べることができる。

2 指導内容

- ごぼうの形や色を観察させ、植物の根の部分を食べていることを知らせる。
- 給食で使用されているごぼうの産地、旬、生産している様子を説明する。
- ごぼうの生産者の思いを知らせることで、感謝して食べることの大切さを伝える。

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	619 kcal	マグネシウム	82 mg	ビタミンB_2	0.56 mg
たんぱく質	26.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	22 mg
脂質	22.9 g	亜鉛	2.4 mg	食物繊維	4.6 g
（エネルギー比率）	(32.2%)	ビタミンA	272 μgRE	食塩相当量	1.9 g
カルシウム	402 mg	ビタミンB_1	0.26 mg		

※小学校中学年の分量です。

献立	材料名		1人分分量(g)	切り方等	作り方
①ミルクパン	ミルクパン（学校給食用）		68		※標準規格（小麦粉重量45ｇ）
②ほたてのクリームシチュー	ホタテ貝柱		20	薄切り	1 ホタテは、※の調味料等で下味を付ける。 2 鶏肉は、▲調味料等で、下味を付ける。 3 牛乳は、温めておく。 4 鍋を熱し、バター・油を溶かし、薄力粉を入れて油脂と粉がなじむまで炒め、3の牛乳を少しずつ入れてのばし、ホワイトルウを作る。 5 フライパンで1のホタテと2の鶏肉を炒めておく。 6 鍋に油を熱し、にんじん・玉ねぎの順に炒め、水とチキンコンソメを入れて煮る。 7 6のにんじんにある程度火が通ったら、じゃがいも・ホールコーン・むき枝豆・5のホタテと鶏肉を入れる。 8 7に4のホワイトルウ・クリームチーズ・生クリーム・塩・こしょうを入れて、とろみがつくまで加熱する。
	塩	※	0.1		
	こしょう	※	0.01		
	白ワイン	※	0.25		
	鶏もも肉		10	1.5㎝一口大	
	上白糖	▲	0.25		
	塩	▲	0.05		
	こしょう	▲	0.01		
	白ワイン	▲	0.25		
	片栗粉	▲	1		
	たまねぎ		50	1.5㎝角切	
	じゃがいも		50	2㎝角切	
	にんじん		10	型抜き	
	冷凍ホールコーン		10	解凍	
	冷凍むきえだまめ		5	解凍	
	油		1		
	生クリーム		3		
	クリームチーズ		5		
	薄力粉	ホワイトルウ	8		
	バター	ホワイトルウ	5		
	油	ホワイトルウ	3		
	牛乳	ホワイトルウ	80		
	食塩		0.3		
	白こしょう		0.02		
	水		200		
	チキンコンソメ		0.8		
③カリカリごぼうチップサラダ	ごぼう		5	薄切り	1 ごぼうは、180℃に熱した油で素揚げにして、冷ましておく。 2 冷凍ホールコーン・キャベツ・きゅうり・にんじんは、茹でて水で冷却する。 3 ※の調味料等を合わせておく。 4 2の野菜・ツナ水煮フレークを3で和え、最後に1の揚げたごぼうをトッピングして仕上げる。
	油（揚げ油）		4		
	冷凍ホールコーン		4		
	キャベツ		30	太千切	
	きゅうり		6	千切	
	にんじん		5	千切	
	ツナ水煮フレーク		5		
	こいくちしょうゆ	※	2.4		
	穀物酢	※	0.6		
	ごま油	※	1		
	上白糖	※	0.5		
	白こしょう	※	0.01		
④手作りキャロットゼリー	にんじんペースト		10		1 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、煮溶かす。 2 1に、にんじんペースト・砂糖・オレンジジュースを入れ加熱する。 3 ゼリーカップに、みかん缶詰を入れてから2を流し入れ、荒熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
	上白糖		6		
	100%オレンジジュース		20		
	粉寒天		0.5		
	みかん缶詰		10		
	水		35		
⑤牛乳	牛乳		206		