北見市立北小学校チーム

献立名	①　ミルクパン ②　ミートボールとキャベツのトマト煮 ③　マカロニと玉ねぎのパスタサラダ ④　りんご ⑤　牛乳
献立のアピールポイント	北見市の地場産物である「たまねぎ」の優しい味を伝えたいと思い、多くの献立に取り入れました。

献立に基づいた指導内容

1　献立のねらい

たまねぎなどの身近な地場産物を使った手作りの学校給食を通じて、地場産物の特徴や地域について理解を深め、学校給食に関わる多くの人々に対する感謝の気持ちを高める。

2　指導内容

- たまねぎの収穫量は、北海道が全国第一位で、北海道の収穫量の４割を北見市が占めていることを知らせる。
- 北見市の気候は、たまねぎの生産に合っていることを説明する。

■　一食あたりの栄養価

エネルギー	659 kcal	マグネシウム	75 mg	ビタミンB_2	0.6 mg
たんぱく質	28.6 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	33 mg
脂質（エネルギー比率）	24.5 g（33.5%）	亜鉛	3.2 mg	食物繊維	5.4 g
		ビタミンA	202 μgRE	食塩相当量	2.3 g
カルシウム	353 mg	ビタミンB_1	0.42 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）	92		※標準規格（小麦粉重量60ｇ）
②ミートボールとキャベツのトマト煮	豚ひき肉	20		1　豚ひき肉・牛ひき肉に※の調味料を入れ、粘りがでるまで混ぜ合わせ、さらに▲を入れて混ぜ合わせる。（でん粉は数回に分けて入れる。） 2　鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。 3　2に水・ホールトマト缶詰・○の調味料を入れて沸騰させ、１の種を丸めながら入れる。 4　3にキャベツを入れて、さらに煮込む。 5　塩・こしょうで味をととのえ、パセリを入れて仕上げる。
	牛ひき肉	15		
	食塩 ※	0.28		
	黒こしょう ※	0.02		
	白こしょう ※	0.02		
	たまねぎ ▲	5	細かいみじん切り	
	清酒 ▲	2		
	でん粉 ▲	2		
	たまねぎ	10	角切り	
	にんじん	10	いちょう切り	
	キャベツ	49	角切り	
	ホールトマト缶詰	20	果肉をつぶす	
	オリーブ油	0.5		
	コンソメ ○	1.18		
	上白糖 ○	1		
	トマトケチャップ ○	6		
	こいくちしょうゆ ○	2		
	食塩	0.2		
	白こしょう	0.01		
	パセリ	0.65	みじん切り	
	水	70		
③マカロニと玉ねぎのパスタサラダ	マカロニ（ツイスト）	5		1　マカロニは、塩（分量外）をひとつまみ入れたお湯で茹でる。茹で上がったマカロニに、オリーブ油をまわしかけて冷却しておく。 2　冷凍むき枝豆・冷凍ホールコーン・紫たまねぎは、それぞれ茹でて、水で冷却し、水を切っておく。 3　1、2、ソフトササミフレークを、◆の調味料等で和える。
	冷凍むき枝豆	5		
	冷凍ホールコーン	5		
	紫たまねぎ	10	スライス	
	ソフトササミフレーク	10		
	オリーブ油	1.5		
	バジル粉 ◆	0.05		
	黒こしょう ◆	0.01		
	食塩 ◆	0.03		
④りんご	りんご	47.5	くし型（４等分）	
⑤牛乳	牛乳	206		