

# 北海道札幌伏見支援学校もなみ学園分校チーム

|                     |  |
|---------------------|--|
| 献立名                 | ① セルフ中華風チキンバーガー（横割りパンズパン）<br>② ミネストローネ<br>③ セルフ中華風チキンバーガー具（鶏の唐揚げ甘辛だれ、きゅうり）<br>④ 大根のサラダ<br>⑤ 枝豆<br>⑥ 牛乳 |
| 献立の<br>アピール<br>ポイント | セルフ中華風チキンバーガーは、本校の毎月19日に行っている「北海道大好き献立」で、函館のご当地グルメとして紹介した献立です。児童生徒による給食の投票で1位を獲得するなど、人気の高い献立です。        |

## 献立に基づいた指導内容

### 1 献立のねらい

- 北海道各地にまつわる料理を食べることで、北海道に対する関心を高める。
- 自分でパンに具をはさむ、口を大きく開けてしっかりと噛むなど、児童生徒の「食べる力」を高める。

### 2 指導内容

- 今日の給食には、地場産物が使われていることを説明する。
- 児童生徒にとって、教職員等の身近な人の出身地や、現場実習等の活動と結びつけて、地場産物や献立の紹介をする。

### ■ 一食あたりの栄養価

|                 |          |                    |          |                    |         |
|-----------------|----------|--------------------|----------|--------------------|---------|
| エネルギー           | 675 kcal | マグネシウム             | 112 mg   | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.61 mg |
| たんぱく質           | 32.4 g   | 鉄                  | 2.8 mg   | ビタミンC              | 35 mg   |
| 脂質<br>(エネルギー比率) | 28.4 g   | 亜鉛                 | 3 mg     | 食物繊維               | 6.6 g   |
|                 | (37.9%)  | ビタミンA              | 294 μgRE | 食塩相当量              | 2.8 g   |
| カルシウム           | 384 mg   | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.37 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セルフ中華風チキンバーガー（パン） | 横割りパンズパン（学校給食用）  | 70  |   | ※標準規格（小麦粉重量50g）   |
| ②ミネストローネ           | ツナ水煮フレーク<br>セロリ<br>ゆで大豆<br>キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>油<br>トマトダイスカット缶詰<br>コンソメ<br>清酒<br>食塩<br>白こしょう<br>水                      | 7<br>12<br>13<br>20<br>12<br>18<br>0.8<br>17<br>0.7<br>1<br>0.1<br>0.01<br>170              | 薄切り<br><br>短冊切り<br>短冊切り<br>スライス   | 1 鍋に油を熱し、セロリ・たまねぎ・にんじんを炒める。<br>2 1に水・トマトダイスカット缶詰・ツナ水煮フレーク・ゆで大豆・キャベツを入れて煮る。<br>3 コンソメ・酒・塩・こしょうを入れて味をととのえる。   |
| ③セルフ中華風チキンバーガー（具）  | 鶏もも肉<br>しょうが<br>にんにく<br>清酒<br>鶏卵<br>小麦粉<br>でん粉<br>油（揚げ油）<br>上白糖<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>清酒<br>穀物酢<br>白いりごま<br>きゅうり<br>マヨネーズ | 45<br>0.8<br>0.8<br>1<br>2.5<br>1.2<br>1.2<br>1.2<br>2<br>0.8<br>1.8<br>0.8<br>1<br>15<br>3 | 1人1枚<br>すりおろす<br>すりおろす<br><br>割りほぐす<br><br><br><br><br><br>斜め薄切り<br>添える | 1 鶏肉は、※の材料で下味を付ける。<br>2 小麦粉と片栗粉を合わせておき、1の鶏肉を揚げる直前にまぶし、180℃に熱した油で揚げる。<br>3 ■の調味料を合わせて、鍋で煮立たせる。火からおろし、いりごまを入れてたれを作る。<br>4 きゅうりは、茹でて水で冷却する。<br>5 2の鶏肉・3のたれ・4のきゅうりマヨネーズをそれぞれ配食する。 |
| ④大根のサラダ            | だいこん<br>ほうれんそう<br>冷凍ホールコーン<br>乾燥わかめ<br>ダイスチーズ<br>粒マスタード<br>りんご酢<br>オリーブ油<br>上白糖  | 50<br>18<br>4<br>0.9<br>5<br>2.5<br>3<br>1.5<br>0.8   | せん切り<br>2. 5cmカット<br><br>水で戻す   | 1 だいこん・ほうれんそう・冷凍ホールコーン・わかめは、茹でて水で冷却する。<br>2 △の調味料等を含ませておく。<br>3 1とダイスチーズを合わせて、2で和える。  |
| ⑤枝豆                | 冷凍枝豆   | 13  |   | 茹でて、冷却する。   |
| ⑥牛乳                | 牛乳   | 206   |   |   |