

八雲町熊石学校給食センターチーム

献立名	① 黒砂糖パン ② あさりとほうれん草のミルクスープ ③ 鮭のデミグラスハンバーグ ④ わかめとコーンのサラダ ⑤ 牛乳
献立のアピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のデミグラスハンバーグは、毎年地元から無償提供される鮭を使用しています。 あさりとほうれん草のミルクスープは、八雲町熊石産のほうれん草とじゃがいもを使用しています。

献立に基づいた指導内容

- 献立のねらい
 - 地場産物の良さを知り、おいしく味わって食べようとする意欲をもつ。
 - 地元（八雲町熊石）で生産される食材を知り、生産者への感謝の気持ちをもつ。
- 指導内容
 - 地場産物の言葉の意味と、その良さについて説明する。
 - 今日の給食で使用されている鮭・ほうれん草・じゃがいもが八雲町熊石の地場産物であることを知らせる。
 - 地場産物を活用した給食は、多くの人々が関わっていることで成り立っていることを伝え、生産者への感謝の気持ちを持ち、地場産物を味わいながら食べるよう伝える。

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	630 kcal	マグネシウム	125 mg	ビタミンB ₂	0.6 mg
たんぱく質	29.7 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	22 mg
脂質 (エネルギー比率)	20.5 g	亜鉛	2.8 mg	食物繊維	5.2 g
	(29.3%)	ビタミンA	220 μgRE	食塩相当量	2.6 g
カルシウム	437 mg	ビタミンB ₁	0.33 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黒砂糖パン	黒砂糖パン(学校給食用)	89		※標準規格(小麦粉60g)
②あさりとほうれん草の ミルクスープ	あさりむき身水煮缶	15	2cm幅に切る 薄切り いちょう切り 1.5cm角切り	1 ほうれん草は、茹でて水で冷却する。 2 鍋に水を入れ、にんじんを入れ、にんじんにある程度火が通ったら、じゃがいもを入れて煮る。 3 2に牛乳、たまねぎ、あさりむき身を入れて、さらに煮る。 4 3にコンソメ・塩・こしょうを入れて味をととのえ、1のほうれん草を入れて仕上げる。
	ほうれん草	20		
	たまねぎ	15		
	にんじん	6		
	じゃがいも	30		
	牛乳	70		
	コンソメ	1		
	食塩	0.1		
	白こしょう	0.03		
	水	70		
③鮭の デミグラスハンバーグ	【鮭のハンバーグ】		骨を取り、粗みじん みじん切り 小房にほぐす 薄切り 細切り 細切り 水で溶く	1 豆腐は水切りをして、手でくずしておく。 2 1の豆腐・鮭・豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・こしょうをよく混ぜ合わせ、形をととのえてアルミカップに入れ、180℃のオーブンで、20～25分焼く。 3 ※の材料をバターで炒める。 4 3の材料に火が通ったら、▲の調味料を入れ、最後に水で溶いたでん粉を入れとろみをつける。 5 2のハンバーグが焼き上がったたら、4のソースを上からかけて仕上げる。
	鮭	18		
	豚ひき肉	15		
	木綿豆腐	15		
	たまねぎ	20		
	パン粉	1.6		
	白こしょう	0.03		
	【デミグラスソース】			
	ふなしめじ	7		
	たまねぎ	4		
	ピーマン	5		
	パプリカ(赤)	5		
	おろしにんにく	0.1		
おろししょうが	0.2			
有塩バター	0.7			
トマトケチャップ	4			
ウスターソース	1.8			
上白糖	0.9			
でん粉	0.5			
④わかめとコーンのサラダ	乾燥わかめ	1	水で戻す 半月切り せん切り	1 わかめ・ホールコーン缶・きゅうりキャベツは、それぞれ茹でて水で冷却する。 2 ◇の調味料を合わせておく。 3 1の野菜等を2で和える。
	ホールコーン缶	13		
	きゅうり	8		
	キャベツ	13		
	こいくちしょうゆ	1.6		
	穀物酢	1.3		
	上白糖	0.8		
	油	1.3		
⑤牛乳	牛乳			