

# 「由仁町学校給食センター」



献立名	①ターメリックライス ②スープカレー ③野菜かき揚げ ④りんご ⑤牛乳
適度な塩分で道産食材をおいしく食べるポイント	野菜をかき揚げにし、スープカレーと一緒に食べるようにしたことで、少ない塩分でもおいしく食べられるようにした。 (別紙給食だより等参照)
家庭への発方法や家庭、地域との双方向取組	学校給食における食育活動や地産地消を推進するため、町産業振興課、JAそらち南(そらち南農業協同組合)と連携し、町内で収穫された旬の野菜などを使った「ゆにのものの学校給食」を年3回(9月、10月、11月)提供している。今回のメニューは2回目に実施したものである。実施当日は、由仁町の基幹産業である農業への理解、生産者や食への感謝の念を育むため、使用食材の紹介、生産者のコメントなどを掲載し、給食だより特別号を発行してしている。 (別紙給食だより等参照)

## ■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	636 kcal	マグネシウム	67 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.52 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	15.4 %	鉄	1.7 mg	ビタミンC	25 mg
脂質 (エネルギー比率)	27.5 %	亜鉛	3.1 mg	食物繊維	5 g
		ビタミンA	332 μgRE	食塩相当量	1.7 g
カルシウム	265 mg	ビタミンB <sub>1</sub>	0.27 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
ターメリックライス	水稲穀粒(精白米) ターメリック	75.00 0.05		①4kgの米にターメリックを小さじ1入れて炊飯する。
スープカレー	真空道産 鶏モモ皮無 うずら卵水煮 じゃがいも たまねぎ キャベツ おろししょうが コンソメ スープカレールウ(マイルド) スープカレールウ(ホット) チキンがらスープ ヤマサ丸大豆しょうゆ	40.00 15.00 27.00 23.00 13.00 0.20 0.60 4.00 4.00 3.50 1.20	さいの目大 スライス5mm 1.5cm	①ルウは溶いておく。 ②スープに鶏肉を入れて、あくをとる。 ③②に、玉ねぎとしょうがを入れる。 ④③に、じゃがいもを入れる。 ⑤④に、キャベツを入れる。 ⑥⑤に、ルウを入れる。 ⑦調味料を入れてできあがり。
野菜のかき揚げ	にんじん 西洋かぼちゃ パセリ たまご 薄力粉 水 食塩 コメサラダ油	11.00 11.00 0.20 7.00 11.00 6.00 0.22 4.00	せん切り3mm せん切り3mm みじん切り	①野菜と衣を合わせる。 ②全体量を計り、1人分量を出す。 ③天板に20個ずつ並べる。 ④油で揚げる。 ⑤配食する。
りんご	りんご SSV(調味酢) 食塩	35.00 2.50 0.40		①下処理で洗浄する。 ②和え物用のタライ食酢1ℓと水20ℓを入れて10分浸漬する。 ③残留塩素を測った後、洗浄する。 ④りんごを1/4にカットし、芯をとる。 ⑤パン箱に塩100gと水20ℓを入れ、りんごを5分浸漬する。 ⑥水気を切って配食する。
牛乳	牛乳	206.00		