9 麦ごはん　牛乳　はちきんささみチーズフライ　ひじきの炒め煮　ほうれんそうのナムル

〈特色献立の意図〉

●地場産物の活用について

なすは、高知県で一番多く作られている野菜であり、また出荷量は全国１位です。

子どもたちは高知県でなすが多く作られていることは知っていますが、「米なす」が高知県の地場産物であることを知らない子どもが多い。自分たちの住んでいる地域でとれる地場産物だけでなく、その他の地域、高知県内でとれる地場産物にも視野を広げ、おいしさなどを知ってもらいたいと思います。

●使っている地場産物

米・はちきんささみチーズフライ（土佐はちきん地鶏ささみ・なす）・大豆・ほうれんそう

●食に関する指導

給食時５分

米なすについて知ろう

献立名	材料名	１人分 純使用量ｇ	調理法
麦ごはん	**精白米**	75	
	大麦	5	
牛乳	牛乳	206	
はちきんささみチーズフライ	**はちきんささみチーズフライ**	60	①１８０℃で揚げる。 ②半分に切る。
	揚げ油	5	
ひじきの炒め煮	ひじき	4.2	①にんじんはせん切り、さやいんげんは斜めに切る。 ②ひじきは水で戻す。 ③つきこんにゃくは適当な長さに切る。 ④サラダ油で、ひじき、こんにゃく、大豆の順に炒め、だし汁を加え煮る。 ⑤調味料、にんじん、油あげを加えて煮る。 ⑥最後にさやいんげんを加える。
	にんじん	10	
	油揚げ	7	
	つきこんにゃく	15	
	さやいんげん	10	
	蒸し大豆	5	
	サラダ油	1	
	三温糖	3	
	うすくちしょうゆ	4	
	みりん	1.5	
	塩	0.2	
	だし煮干し	1.5	
	水	29	
ほうれんそうのナムル	**ほうれんそう**	25	①ほうれんそうは２ｃｍに切り、もやしも適当な長さに切り、茹でて水気を絞る。 ②①を調味料で和える。
	もやし	40	
	ごま油	1	
	おろしにんにく	0.1	
	うすくちしょうゆ	2	
	米酢	0.8	
	上白糖	0.7	
	塩	0.1	
	七味とうがらし	0.01	

■栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg
691	26.6	21.0	386	122	4.5	2
ビタミン				食物繊維	ナトリウム（食塩相当量）	
AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g	
273	0.31	0.51	16	5.9	2.0	

■本時の展開

過　程	学習活動	指導上の留意点	準　備
導　入	高知県の地場産物を発表する。 高知県で一番多く作られている野菜を考え発表する。	なすは、高知県で一番多く作られている野菜で、出荷量は全国１位であることを知らせる。 今日の給食では、「米なす」というなすが使われていることを知らせる。	「高知県の農林水産業野菜編」 （中国四国農政局発行）
展　開	米なすについて知る。	いろいろな種類のなすを見せ、どれが米なすか予想させる。大きさなど米なすの特徴を知らせ、他のなすとの違いに気づかせる。 ・大きいわりに種が少ない　・果肉が柔らかい ・楕円形、大きい　・緑色のへた　など	なす（米なす、小なす、長なす、普通なす）
まとめ	高知県でとれる地場産物を味わって食べる。	今日の給食では、米なすのほかにも高知県でとれた地場産物を使っていることを知らせる。	