

献立名		お赤飯、牛乳、鶏肉とじゃがいもの揚げ煮、豚汁												
使用した地場産食材		もち米 牛乳 豚肉												
・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等) ・授業・学校行事・講演等(実施内容、活動方法、対象、連携の有無(有りの場合は主な関係機関・団体名も)等)														
・昇降口に盛り付け図掲示 ・学校公開日特別給食 地域の米作り指導者から寄贈のもち米使用 ・給食時間の放送での紹介														
献立名から一品、作り方を紹介														
写真		作り方・調理のポイント 前日準備 ①朝、ささげを洗って水につける。 ②午前うちに、ささげをわれないように茹でる。(45分位) ③もち米をとぐ。 ④もち米をささげのゆで汁とともに、たっぷりの水で浸水する。 当日調理 ①浸水したもち米の水をきり、蒸しかごに入れる。 ②打ち水をしながら、35分位蒸し、10分むらして、配食。												
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
もち米	64	220	4.1	0.8	3	21	0.1	1	0	0.05	0.01	0	0.3	0
ささげ	3	8	0.7	0.1	2	5	0.2	0.1	0	0.01	0	0	0.6	0
ごま塩	0.5	2	0.1	0.2	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2
合計		230	4.9	1.1	9	27	0.3	1.1	0	0.1	0	0	0.9	0.2