

奈良県学校給食献立コンテスト(我が町我が校の自慢献立)

市町村名 (宇陀市)

小学校 ・ 中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜		
	黒米入りさつまいもごはん	牛乳	豚肉のごま塩麴から揚げ		
	④副菜	⑤汁		⑥その他(果物/デザート等)	
	ゆずなます	さけ香る豆乳かす汁		柿	
使用 地場産物	米、麦、黒米、塩麴、米粉、ごま、だいこん、にんじん、ゆず、白菜、しろな、しめじ、こんにゃく、水菜、酒かす、柿			総使用 食材数	28
				使用 地場産物数	16

栄養価					
エネルギー	831 kcal	マグネシウム	110 mg	ビタミンB2	0.64 mg
たんぱく質	33.5 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	56 mg
脂質	25.9 g	亜鉛	6.9 mg	食物繊維	5.9 g
脂質	27.9 %	ビタミンA	252 μgRE	食塩相当量	2.1 g
カルシウム	360 mg	ビタミンB1	1.01 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方		
黒米入りさつまいもごはん	○ 精白米	66	黒米入りさつまいもごはん ①さつまいもは1.5センチ角に切り、水にさらして水気を切っておく。 ②洗米し、浸漬しておく。 ③①と塩を加えて炊飯する。		
	○ もち米	7.2			
	○ 麦	8.4			
	○ さつまいも	18			
	○ 黒米	3.6			
	○ 酒	2			
	○ 塩	0.4			
	○ 牛乳	206			
	○ 豚肉	54			
	○ こしょう	0.01			
豚肉のごま塩麴から揚げ	○ 酒	3	豚肉のごま塩麴から揚げ ①豚肉に酒・こしょうをふり、塩麴をもみこむ。ごまをつけておく。 ②米粉・でんぷんを混ぜたものをつけ、揚げる。		
	○ 塩麴	3			
	○ 米粉	6.6			
	○ でんぷん	4.8			
	○ 白ごま	1.6			
	○ 油	6			
	ゆずなます	○ だいこん		36	ゆずなます ①干ししいたけは水に戻しておく。 ②油揚げは短冊に切り、油抜きをする。 ③①と②を砂糖・みりん、しょうゆで甘く煮付ける。 ④大根、にんじんは皮をむいて干切りにする。 ⑤④をゆがいてよく水気を絞っておく。 ⑥合わせ酢を熱して砂糖をとかし、③と⑤をつけてよく味をなじませる。 すりおろしたゆずの皮を加える。
		○ にんじん		7.2	
		○ 干ししいたけ		1.8	
		○ 油揚げ		4.8	
○ 酢		4.8			
○ 砂糖		1.92			
○ 塩		0.1			
○ ゆず果皮		0.36			
○ 砂糖		1.44			
○ みりん		2.88			
さけ香る豆乳かす汁	○ 淡口しょうゆ	1.2	さけ香る豆乳かす汁 ①白菜、しろ菜は1センチ幅、水菜は3センチ長、こんにゃくは短冊状に切り、しめじは石突きをとってほぐしておく。 ②こんにゃくを下ゆでする。 ③だし汁で具材を煮て、溶いたみそを加える。沸騰させないように気をつけながら豆乳を加える。 ④酒かすを加え、味を調える。		
	○ はくさい	9.6			
	○ しろな	14.4			
	○ しめじ	9.6			
	○ こんにゃく	12			
	○ ささがきごぼう	8.4			
	○ 水菜	7.2			
	○ 豆乳	36			
	○ ショウタン	1.44			
	○ あわせみそ	4.2			
柿	○ 酒かす	1.44			
	○ 柿	1/4こ			

奈良県学校給食献立コンテスト(我が町我が校の自慢献立)

アピールポイント

献立と地場産物の活用等

献立のテーマは「目で見ておいしい、香っておいしい、食べてみてもっとおいしい季節感たっぷりの献立」です。どの料理も地元の食材がアクセントとなり、宇陀市の給食センターならではの味を作り出しています。例えば、豚肉のから揚げには、塩麴をもみこむことで厚切りのお肉であってもやわらかい食感を楽しむことができます。また、米粉とごまをつけて揚げているので衣が分厚くなるのがない上に、香ばしさもあります。なますは、ゆずの皮を細かく刻んで香りを移すことでさわやかな味に変化します。豆乳かす汁は、豆乳の臭みをみそが消してくれているのですが、そこに酒かすを少し加えることでまろやかな味に仕上がります。「鮭」と「酒(かす)」、2つの「さけ」が入ったかす汁です。柿は、奈良県の西吉野の特産物で、果物の自然な甘みと秋の訪れをわたしたちに教えてくれます。

食育への取り組み・教科との関連、生産者等の地域との連携等

塩麴、酒かすなどは料理において主役となる存在ではありませんが、どちらも米が「発酵」に関わることでできるものだから「発酵食品」について学びきっかけとなります。給食時間に栄養教諭から塩麴や酒かすを製造している地元のお店に足を運んだときの話を聞くことで、地元の食材や生産者の気持ちを知り、感謝していただくことができます。さらに、実物を目で見て、におって、その料理を自分の舌で味わうと塩麴や酒かすが子ども達にとって身近に感じられます。また、子ども達が家へ帰り、その日給食で体験した感動を保護者に伝えることで家庭への食育にもなることでしょう。なお、5年生の社会科の学習で奈良県は日本でも有数の柿の生産県であることを学んでおり、柿が秋の食材であることや、西吉野の柿の味を知るよいきっかけにもなります。

行事食・伝統食等

塩麴は近年ブームになっていますが、日本では昔から野菜や魚の漬け物床として重宝されていました。一昔前の子ども達にとって塩麴はとても身近なものだったことと思います。しかし、最近の子ども達にとってはそうではありません。地元で長年作られてきた塩麴を子ども達に伝えていくために、給食はとても良い教材となります。今回は、子どもの好きな豚肉のから揚げに揉み込みました。「塩麴には肉をやわらかくする働きがある」ということを、学ぶだけでなく、実際に食べてみることで子どもに確かな記憶として残ることでしょ。また、子ども達に伝えていきたい味として「なます」がありますが、苦手な子ども達も多いのが現状です。そこで、酢にゆずの香りを移してさわやかな味わいを加えるようにしました。また、干しいたげや油揚げなど味をよく含む材料を甘くにつけて混ぜ合わせることで食べやすく仕上げています。酒かすは、ただの「濾過残存物」ではなく、実はとても栄養価に富んだ食品であります。昔から大切に受け継がれてきた食品は、現在の食生活からは少し遠い存在となりがちですが、現代でも「このような食べ方をするとおいしくいただける」ということを給食で伝え、子どもを通して次世代へつなげていって欲しいと思います。

献立コンテスト(平成26年12月4日)

