

全国農業協同組合連合会宮城県本部長賞

大崎市立宮沢小学校 及川 和子 葛岡 くみ子 佐藤 恵美



献立作成の ねらい

大崎市には豊かな自然があり、奥羽山脈から湧き出る清らかな水にも恵まれています。そのため、多くの酒造や醸造店が点在しています。また米どころであり、大豆の一大産地でもあるため、その発酵食文化は大崎地方に古くから根付いています。大崎市は「ふつつ共和国」として、発酵食品の活用を給食でも進めています。

子供たちの健康な成長に必要な和食には発酵食品が欠かせません。

宮沢小学校の児童は給食の「みそ汁」が大好きです。塩麴も焼き物や炒め物の味付けによく活用しています。この献立には「大崎ふつつ給食」と名付け、普段使用している味噌や塩麴などの発酵食品をいつもと違った献立で味わわせたいという思いを込めて提供しました。

食に関する 指導

1. 昼の放送:大崎市の食材をたくさん使った献立について(給食委員会児童による紹介)
2. 献立表の配布:各家庭に予定献立表を配布
3. 給食だよりの配布:発酵食品や給食レシピの紹介
4. 教室巡回:大崎市の食材(発酵食品)について栄養士から説明
5. 給食ホワイトボード:給食委員会児童が献立名を記入し、使用食材を赤・黄・緑の食品ごとに掲示
6. 給食だよりミニの配布:今日の給食に使われている発酵食品の紹介、献立の紹介。
以上のような取組を行いました。

ごはん 牛乳 鶏のうめえ天ぷら 秋野菜のみそ炒め 米粉麺のすまし汁 牛乳寒天塩麴風味

献立名	食品名 地場産物に●印	使用量 (1人当 g)	調理法
ごはん	●精白米	80	【鶏のうめえ天ぷら】 ① 梅干しの種を取り, 実を刻む。 ② ①と調味料でささ身に下味を付け保冷する。 ③ 揚げ油を温める。 ④ 天ぷら粉と水(分量外), 黒炒りごまを混ぜて衣を作り, ②のささ身をくぐらせて油で揚げる。 【秋野菜のみそ炒め】 ① ねぎは斜め切り, はくさいはざく切り, にんじんは短冊切りにする。 ② クラッシュ大豆は熱湯をくぐし, つきこんにゃくは下茹でし, ザルに上げておく。 ③ 釜に油を熱し, にんじんを炒め, 油が回ったらはくさいを加えて炒め合わせる。 ④ はくさいに火が通ったら, ねぎとつきこんにゃく, クラッシュ大豆も加えて炒める。 【米粉麺のすまし汁】 ① 米粉麺をほぐしておく。 ② 生揚げは短冊切りにし, 湯通しする。 ③ ごぼうは縦半分に分けて斜めスライス, にんじんは短冊切り, こまつなはざく切り, なすは皮をまだらにむいて短冊切り, だいこんは短冊切り, まいたけはほぐしておく。 ④ 湯を沸かし, かつお節でだしをとり, ごぼう・にんじん・だいこん・まいたけ・生揚げ・こまつなを煮ていく。 ⑤ 米粉麺を入れ, 5分ほど煮てなすも入れる。 ⑥ 調味料で味を付ける。 【牛乳寒天塩麴風味】 ① 水を沸かし, 火を止めて牛乳寒天の素を溶かし, 牛乳を入れて混ぜる。 ② 塩麴も入れて混ぜる。 ③ カップに寒天液を注ぎ, 保冷する。
牛乳	●牛乳	206	
鶏のうめえ 天ぷら	鶏ささ身	40	
	●梅干し(塩漬)	1.5	
	●こいくちしょうゆ	1	
	本みりん	0.5	
	プレミックス粉(てんぷら用)	4	
	ごま(白)	0.7	
秋野菜の みそ炒め	大豆油	4	
	●ねぎ	15	
	はくさい	30	
	にんじん	10	
	●つきこんにゃく	20	
	クラッシュ大豆	4	
	米ぬか油	0.8	
	●米みそ 赤色辛みそ	3	
	三温糖	0.3	
	清酒	0.5	
	食塩	0.3	
でん粉	0.06		
米粉麺の すまし汁	●米粉麺	5	
	●生揚げ	10	
	ごぼう	5	
	にんじん	3	
	●こまつな	10	
	●なす	5	
	だいこん	15	
	まいたけ	3	
	●こいくちしょうゆ	4	
	和風だしの素	0.2	
	削節 かつお薄削り		
牛乳寒天 塩麴風味	牛乳寒天の素	8	
	●牛乳	20	
	●塩麴	2	
	水	30	

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
	kcal	g	g	mg	mg	mg
	646	26.7	17.3	386	86	1.9
亜鉛	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
mg	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
2.5	215	0.26	0.45	17	3.6	2.1