

# 宮城県知事賞

登米市西部学校給食センター 菅原 恵美 遊佐 きよみ 佐々木 美恵子



## 献立作成の ねらい

- この献立は、毎月1回定めている「登米市地域食材の日」の献立としました。
- 給食に使用している米は、全て登米市産の環境保全米Cタイプひとめぼれ1等米を給食センターで炊飯しています。今回は、これから旬のごぼうを具材として炊き込んだ変わりご飯です。
  - 給食では、市内産の旬の野菜の他に、通年でみそや豆腐などの大豆製品も市内産の大豆から作ったものを給食に取り入れています。今回は、カラフル味噌マヨチーズ焼きに、みそとパプリカ、すまし汁にはまいたけと豆腐、そして旬を迎えたりんごを使用しました。
  - 登米市の隣町の南三陸町では、わかめの養殖もさかんに行われています。また、笹かまぼこは宮城県の特産品でもあるので、宮城の海からの恵みも取り入れた献立にしました。

## 食に関する 指導

- ①献立一口メモの活用。毎月の献立表と一緒に、献立一口メモを発行し、児童生徒だけでなく、ご家庭の方にも読んでもらえるようにしています。今回の献立は次のような一口メモを掲載しました。  
『宮城県には、三陸海岸や仙台湾といった漁場があります。三陸海岸や仙台湾の沖合は、親潮と黒潮が交わり、魚が豊富に集まる豊かな海で、世界の三大漁場とされています。三陸海岸の内湾では、わかめやのり、はたてやほやなどの養殖が盛んに行われています。宮城県の特産品として有名な笹かまぼこは、豊富に水揚げされる魚を利用した、昔の人の知恵から生まれた食べ物です。今日は、海からの恵みをたくさんいただいたメニューです。海を感じながら味わってください。』
- ②給食時間のクラス訪問では、地場産の紹介も行っています。  
今回の訪問先のクラスでは、登米市の地図を使用し、今日の給食に使われている登米市産の食材について紹介しました。

鶏ごぼうごはん 牛乳 笹かまのカラフル味噌マヨネーズ焼き  
三陸産わかめのごま和え まいたけのすまし汁 登米市産りんご

献立名	食品名 地場産物に●印	使用量 (1人当りg)	調理法
鶏ごぼうごはん	●精白米	70	<b>【鶏ごぼうごはん】</b> ①洗米し浸漬しておく ②油揚げは油抜きをして千切り、ごぼうはささがき、にんじんは千切り、干しいたけは戻しておく。 ③調味料で材料を煮る。 ④水加減した米に③の具材をのせて炊く。
	鶏モモ(皮なし)	10	
	●油揚げ	5	
	ごぼう	6	
	にんじん	5	
	乾椎茸(スライス)	0.5	
	清酒	1.5	
	三温糖	1.3	
	うすくちしょうゆ	5.5	
	本みりん	1.5	
和風だしの素	0.2		
牛乳	牛乳	206	<b>【笹かまのカラフル味噌マヨチーズ焼き】</b> ①笹かまをアルミに入れる。 ②パプリカはみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせる。 ③①に②をかけて、オーブンで焼く。
笹かまの カラフル味噌 マヨチーズ焼き	●笹かま	30	
	マヨネーズ(全卵型)	4	
	●米みそ 赤色辛みそ	1	
	本みりん	0.6	
	粉チーズ	0.5	
三陸産わかめ のごま和え	●赤ピーマン	2	<b>【三陸産わかめのごま和え】</b> ①わかめは熱湯で戻し冷却する。 もやし、ほうれん草もそれぞれ茹でて冷却する。 ②すりごまと調味料で味付けをする。
	黄ピーマン		
	青ピーマン		
	舟形アルミカップ	0	
	●カットわかめ	1	
りょくとうもやし	25		
ほうれんそう	20		
すりゴマ(白)	2		
三温糖	1.1		
こいくちしょうゆ	2.5		
まいたけの すまし汁	むきえび	8	<b>【まいたけのすまし汁】</b> ①エビは下ゆでしておく。 ②まいたけは小房にさく、にんじんは千切り、白菜は2cm短冊切り、水菜は2cmに切る。なるとはスライス、豆腐は1.5cm角に切る。 ③春雨はゆでておく。 ④だしをとり、②を入れ煮る。にんじん、白菜が煮えたらエビと春雨を入れて調味する。
	●まいたけ	5	
	●木綿豆腐	25	
	なると	5	
	にんじん	10	
	はくさい	15	
	みずな	5	
	緑豆はるさめ	4	
	だしパック	2	
	清酒	1	
	うすくちしょうゆ	4	
	食塩	0.2	
	和風だしの素	0.3	
水	120		
登米市産 りんご	●りんご	40	<b>【りんご】</b> ①洗浄塩素消毒よく流水ですすぐ。 ②6カットにする。

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
	629	26.1	17.4	394	146	2.4
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
7.9	272	0.30	0.51	23	4.7	3.6