

# 宮城県漁業協同組合長賞

岩沼市立岩沼北中学校 本田 薫 八巻 光匡 三浦 潤子



## 献立作成の ねらい

「旬の食材」と「地場産物の良さ」、「だしの良さ」を伝えることをねらいとして考えた献立です。  
まず、「旬の食材」として主菜に「鰹」を使用しました。次に、地場産物として「岩沼産のお米や白菜、小松菜、りんご」と「宮城県産の鰹や生揚げ、味噌」を使用しました。地場産物の野菜は、採れたてで新鮮な物を農家の方が直接学校へ配送して下さっていることを伝えました。そして、和食の良さを伝えるために、「だし」について伝えました。  
ある日、給食でみそ汁を提供した際に、にぼしのかげらを見て「これは何？」と質問をしてきた生徒がいました。「煮干しだよ。」と説明した時、最近は「煮干し」でだしをとったみそ汁を食べたことがない生徒が増加しているのかもしれないと感じました。このような現状を踏まえ、今年度の保護者対象給食試食会では、参加者全員にだし用の煮干しを配布し、だしの良さやだしのとり方を伝えました。そして、給食時間の指導では、給食委員が読む「おいしいおたより」に、煮干しでだしをとったみそ汁であることを伝えました。  
地場産物の素材のおいしさを感じてもらいたい、そして、だしの良さとおいしさを伝えるとともにだしを使用した料理は素材の味も生きるということを伝えたいという思いからこの献立を作成しました。

## 食に関する 指導

①「旬の食材」を伝える。  
②「地場産物の良さ」を伝える。  
③「だしの良さ」を伝える。  
以上3点を給食時間に配布する「おいしいおたより」に記載し、各クラスの給食委員が給食を食べる前に読むことで生徒に伝えました。  
また、夏休み前に開催された保護者対象の給食試食会では、「だしの良さ」を伝えました。食育の観点から、夏休み中に家庭でもだしを使ったみそ汁を作ってくださいと呼びかけました。  
1学期の2年生の家庭科の授業では「旬の食材」と「地場産物の活用」について触れ、実際に「旬の食材」と「地場産物」を使った給食の献立を考えてもらいました。2学期の給食から2年生が考えた給食をいくつか提供しています。自分たちが考えた給食が出ることで、今までよりも給食を身近に感じ、旬の食材や地場産物に関心をもつ生徒が増えてくれることを願っています。

# ごはん 牛乳 かつおのかりん揚げ 小松菜のなめたけ和え 貝だくさんみそ汁 岩沼の宝石ゼリー

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	110	<p><b>【かつおのかりん揚げ】</b></p> <p>①かつおに、んにくとしょうが、清酒で下味をつける。</p> <p>②①の水気をきり、でん粉をまぶして180℃の油で揚げる。</p> <p>③上白糖とこいくちしょうゆ、水を混ぜ合わせて加熱し、タレを作る。</p> <p>④②を③にからめる。</p> <p><b>【岩沼産小松菜のなめたけ和え】</b></p> <p>①小松菜は2～3cmの長さに切る。</p> <p>②にんじんは千切りにする。</p> <p>③白ごまは、炒る。</p> <p>④小松菜、にんじん、大豆もやしは茹でて冷やし水気をきる。</p> <p>⑤野菜類と白ごま、えのきたけを混ぜ合わせる。</p> <p><b>【貝だくさんみそ汁】</b></p> <p>①生揚げは、短冊切りにする。</p> <p>②だいこんとにんじんは、いちよう切りにする。</p> <p>③小ねぎは、小口切りにする。</p> <p>④ごぼうは、笹がきにする。</p> <p>⑤白菜は斜め切りにする。</p> <p>⑥煮干しでだしをとる。</p> <p>⑦⑥にごぼうを入れて、煮立ったらだいこんとにんじんを加える。</p> <p>⑦⑥に生揚げと白菜、ぶなしめじを加える。</p> <p>⑧味噌を溶き、こねぎを加え味を整る。</p> <p><b>【岩沼の宝石ゼリー】</b></p> <p>①りんごは、皮付きのまま1cmの角切りにする。</p> <p>②①にレモン果汁とはちみつ加えて煮る。</p> <p>③グラニュー糖と粉寒天を混ぜ合わせる。</p> <p>④水とぶどう酒を合わせて沸騰させる。</p> <p>⑤④を混ぜながら、③を少しずつ加える。</p> <p>⑥⑤を沸騰させる。</p> <p>⑦器に②を分ける。</p> <p>⑧⑥を80℃以下に冷ましてから、⑦に注ぐ。</p> <p>⑨冷蔵庫で冷やし固める。</p>
牛乳	●牛乳	206	
かつおの かりん揚げ	●かつお	60	
	んにく(おろし)	1	
	しょうが(おろし)	1	
	清酒	1	
	でん粉	10	
	米ぬか油	6	
	上白糖	3	
岩沼産小松菜 のなめたけ和え	こいくちしょうゆ	3	
	水	6	
	●こまつな	40	
	にんじん	10	
	大豆もやし	20	
	ごま(白)	1	
貝だくさん みそ汁	えのきたけ 味付け瓶詰 うすくちしょうゆ	15	
	●生揚げ	20	
	だいこん	20	
	こねぎ	2	
	にんじん	10	
	ぶなしめじ	20	
	ごぼう	10	
	●はくさい	20	
	●米みそ 淡色辛みそ	6	
	●米みそ 赤色辛みそ	6	
	煮干し	3	
水	180		
岩沼の宝石 ゼリー	●りんご	20	
	レモン果汁	2	
	はちみつ	2	
	水	45	
	赤ワイン	5	
	グラニュー糖	12	
	粉寒天	1.4	

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
	849	33.1	25.1	423	123	4.7
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
3.7	329	0.39	0.55	31.2	6	2.9