

公益財団法人宮城県学校給食会理事長賞

宮城県立利府支援学校 藤木 よし子 篠ヶ澤 純子 庄子 智子



献立作成のねらい

自分たちの住んでいる宮城県でたくさんのおいしい食べ物があるとれることを知るために、「みやぎいっぱい給食」として多くの県内産作物を使った献立にしました。

主菜は、森林どりの胸肉を利府梨で下味をつけ、柔らかく食べられるよう工夫しています。ソースも梨で作っているため「油梨鶏」としました。副菜は、仙台のほうれんそうや登米のパプリカを使って、素材のおいしさがわかるような料理にしています。汁物のほやは、子供たちが大好きな卵を使って臭いを和らげて、食べやすく工夫しました。

利府町では十符っ子ブラザーシップとして、市内の小・中・高校と特別支援学校が共に活動しています。そこで、利府梨を使ったがんづきを、親しみを込めて「十符っこがんづき」と名付けました。

食に関する指導

- ・校内放送による給食時間の指導
- ・「バランスのよい食事・・・一食分の献立をたてよう・・・」の授業に活用

麦ごはん 牛乳 森林どりの油梨鶏 カラフルソテー きのこ入りおひたし
ほやと卵の汁物 十符っこがんづき

献立名	食品名 地場産物に●印	使用量 (1人当り)	調理法
麦ごはん	●精白米 ●米粒麦	85 5	【麦ごはん】 ①洗米し、水加減した米に米粒麦を混ぜて炊く。
牛乳	●牛乳	206	

森林どりの油梨鶏	●鶏肉 むね 皮なし ●日本なし こいくちしょうゆ ごま油 ●鶏卵 薄力粉 1等 なたね油 ●根深ねぎ しょうが ●日本なし こいくちしょうゆ 穀物酢 ごま油	60 0.5 1 0.2 2 5 6 10 0.2 10 1.7 0.3	【森林どりの油梨鶏】 ①なしはかわをむき、しょうゆ・ごま油とミキサーでペーストにし、鶏肉と混ぜ下味をつける。 ②①の肉に溶き卵と小麦粉をつけ、揚げる。 ③ねぎ、しょうがはみじん切り、なしはせん切りにする。 ④ごま油でねぎ、しょうがを炒め香りがでたら調味料を加え沸騰させたところになしを加え温度が上がったら火を止め、②の揚げた鶏肉にかける。
カラフルソテー	●青ピーマン ●赤ピーマン ●黄ピーマン ●りょうくとうもやし 米ぬか油 オイスターソース こいくちしょうゆ	10 10 10 30 1 1.5 2	【カラフルソテー】 ①ピーマンはせん切りにする。 ②油でピーマン、もやしを炒め調味料で味を調える。
きのこ入りおひたし	●えのきたけ ●しいたけ ●こまつな ●ほうれんそう にんじん ●りょうくとうもやし そうだかつお削り節 こいくちしょうゆ ほんみりん 顆粒和風だし 水	10 5 25 20 4 10 0.8 3 0.5 0.1 3	【きのこ入りおひたし】 ①えのきは石づきをとり、1/3の長さに切り、しいたけはスライスし、ゆでて冷やす。 ②こまつな、ほうれんそうは2cm巾、にんじんはせん切りにし、ゆでて冷やす。 ③糸けずりは空煎りし、冷やす。 ④調味料を加熱し冷やし、①から③をあえる。
ほやと卵の汁物	●ほや ●鶏卵 ●ほうれんそう ●根深ねぎ ながこんぶ うすくちしょうゆ 食塩 でん粉 水	10 20 10 5 1 3.5 0.2 1.2 150	【ほやとたまごの汁物】 ①ほうれんそうは2cm巾に切りゆでる。 ②ねぎは小口切りにする。 ③こんぶでだしをとり、細切りレトルトほやを汁ごと加え、塩としょうゆで味を調える。 ④水溶きでん粉でとろみをつけ、汁をかき混ぜながら溶き卵を流し入れる。 ⑤①と②を加え温度を確認してできあがり。
十符っ子がんづき	●米粉 ●中力粉 重曹 ●鶏卵 全卵 上白糖 牛乳 はちみつ 米ぬか油 穀物酢 ●日本なし ごま いら (菊アルミカップ)	4 4 0.3 2.3 6 4 0.9 0.3 2.5 6 0.2	【十符っ子がんづき】 ①中力粉と米粉、重曹を混ぜふるっておく。 ②なしは皮をむき、すりおろす。 ③卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、はちみつ、油の順に加え混ぜる。 ④③に①を軽くまぜたら、酢をいれよく混ぜる。 ⑤最後に②のなしをまぜ、菊アルミカップに入れ、上からごまをふる。 ⑥湯気がたった蒸し器に入れて、20分強火で蒸す。竹串を刺して何もついてこなければ、中心温度を確認し取り出す。

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
	782	36.0	20.9	349	114	3.8
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
4.0	360	0.33	0.70	69	4.7	3.1