

公益財団法人宮城県学校給食会理事長賞

宮城県立支援学校女川高等学園 遠藤 初恵 遠藤 将来 富沢 真由美



献立作成の ねらい

生徒の地場産物への関心を高めることをねらいとした献立です。仙台味噌について、おいしさをみそ汁以外の方法で味わってほしいと考え、ミートソースとベシャメルソースに使用し、豆腐をはさんでラザニア風に調理しました。豆腐や豆乳を使うことにより、鉄分がとれる料理です。おひたしには、県内産の小松菜と、生徒の現場実習先の工場で作られたささかまぼこを組み合わせ、地場産物の味の良さを味わうことができるようにしています。汁物には、近隣の高等学校の生徒が栽培し販売している玉ねぎを使用しました。生産者への感謝の気持ちをもつと共に、同年代の高校生の活動を介绍することにより、本校生徒の食品製造コースの授業で学ぶ「製造して販売すること」への意欲につながるようにしました。

食に関する 指導

給食時間の指導と掲示による指導を行いました。内容とねらいは次の通りです。
(給食時間の食堂での指導内容)

「仙台みそについて」

ねらい ラザニア風に調理された仙台味噌を味わいながら、仙台味噌のよさを知る。

「石巻北高の玉ねぎについて」(前回の給食時間の指導の続き)

ねらい 近隣の高等学校の生徒が育てた玉ねぎを、感謝しながら味わう。

(掲示資料)

「石巻北高の玉ねぎについて」(前回の給食時間の指導の続き)

ねらい 近隣の高等学校の生徒が、良質な玉ねぎを栽培し、良心的な価格で販売していることを知る。

十二穀ごはん 牛乳 豆腐の味噌ラザニア風 りんご 笹かまと小松菜のおひたし 石巻北高玉ねぎのコンソメスープ

献立名	食品名 地場産物に●印	使用量 (1人当り g)	調理法
十二穀ごはん	●精白米 十二穀	92 10	<p>【十二穀ごはん】 ①精白米に十二穀米を混ぜてたく。</p> <p>【豆腐の味噌ラザニア風】 切り方：たまねぎ みじん切 にんじん みじん切</p> <p>①豆腐は小口から8等分に薄く切り、水を切る。 ②玉葱、肉、人参を炒め、トマト缶、みそを入れ煮込む。 ③ベシャメルソースを豆乳で溶き加熱し、みそ加える。 ④A～Eの順に重ねてオーブンで焼く。 ↑E チーズ ↑D ミートソース ↑C 豆腐 ↑B ベシャメルソース ↑A アルミケース</p> <p>【笹かまと小松菜のおひたし】 切り方：こまつな 2.5cm にんじん せん切 ささかまぼこ うす切</p> <p>①みりんを煮きり、調味料を煮立て冷ます。 ②ごまは空炒りして冷ます。 ③野菜、ささかまはゆでて冷やす。 ④野菜・ささかまを調味料で和える。</p> <p>【石巻北高玉ねぎのコンソメスープ】 切り方：たまねぎ うす切 にんじん せん切 絹ごし豆腐 色紙切 かいわれだいこん 1/2</p> <p>①ベーコンを空炒りし、玉ねぎ人参を炒める。 ②水を加え、煮立ったら豆腐を加えて調味する。 ③貝割れ大根を散らす。</p> <p>【りんご】 ①塩素消毒をしてすすぎ、皮をむき芯をとり、1/6にカットして塩水につける。</p>
牛乳	●牛乳	206	
豆腐の味噌ラザニア風	木綿豆腐	56	
	サラダ油	0.8	
	●たまねぎ	20	
	●豚もも(挽き)	12	
	にんじん	8	
	トマト缶詰(ダイス)	10	
	●米みそ 赤色辛みそ	3	
	ベシャメルソース(粉末)	2.4	
調整豆乳	24		
笹かまと小松菜のおひたし	●米みそ 赤色辛みそ	2	
	アルミケース小判F大	1	
	プロセスチーズ(ミックス)	6	
	りょくとうもやし	40	
	●こまつな	26	
	にんじん	10	
	●ささかまぼこ	15	
	本みりん	0.6	
石巻北高玉ねぎのコンソメスープ	こいくちしょうゆ	3.2	
	清酒	0.6	
	ごま(白)	1	
	ショルダーベーコン(千切)	5	
	●たまねぎ	20	
	にんじん	6.5	
	水	150	
	絹ごし豆腐	20	
りんご	コンソメ(粉末)	1.2	
	食塩	0.3	
	うすくちしょうゆ	1.1	
	こしょう	0.02	
	かいわれだいこん	7	
	りんご	42	
	(食塩)	0.1	

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
	729	29.4	18.0	450	117	3.2
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	304	0.33	0.46	16	4.7	3.5