

宮城県知事賞

宮城県立支援学校岩沼高等学園 本橋 由江 佐久間 美智子 布田 静子



献立作成の ねらい

我が校の生徒は全県下から入学してくるため、地場産野菜は学校の三里四方（近隣市町村）としているが、郷土料理は宮城県のものとして捉え提供している。宮城県は古来より米所、仙台みその産地としても全国的に有名で「食材王国みやぎ」と謳われるほど食材が豊富であるが、震災後は漁獲量の減少に伴い価格も上昇し、給食でも使用しづらくなってきている。今回は海藻類に着目し、「海の大豆」とも言われるほど様々な栄養価が高く良質な三陸産海苔を主食に使用した。その他の献立には校内農園で収穫された野菜を用い、彩り良く仕上げた。汁物は岩沼市の郷土料理でもある八平汁を取り入れ、「海の幸山の幸豊富な食材王国みやぎ給食」として提供した。

食に関する 指導

- ① 予定献立表にて地場産食材と郷土料理について生徒、保護者へ周知。
- ② 給食指導中、クラス巡回し指導。
 - ・ 黒色の食材いろいろ
 - ・ 黒色の食材の効用
 - ・ 海苔（三陸産）の紹介（実物を持参し、色や香りについて紹介）
 - ・ 食材王国みやぎの紹介（食堂にポスター掲示）
 - ・ 本日の給食に使用した学校農園野菜と地場産食材
- ③ 宮城県で獲れる魚について紹介。（食堂掲示）
 - ・ 読めるかな？漢字クイズ
 - ・ それぞれの魚の特徴や調理法について

三陸産海苔のノリノリごはん 牛乳 白石産卵のカラフル千草焼（付け合わせ：ミニトマト）
地場産野菜の土佐漬 八平汁 オレンジ

献立名	食品名 ●印：給食で使用した地場産物	使用量 (1人当g)	調理法
三陸産海苔のノリノリごはん	●精白米	98	【三陸産海苔のノリノリごはん】 ①洗米し分量の水と調味料を入れ、焼きのりを一口大より小さ目にちぎって炊飯釜に入れ、ひと混ぜし炊飯する。
	●焼きのり 鶏がらだし 食塩 ごま油 水	2 2 0.5 2.4 127.4	
牛乳	●普通牛乳	206	【白石産卵のカラフル千草焼】 ①卵は割りほぐしておく。 ②豆腐は湯通しし、ざるに上げ、水気を絞っておく。 ③たまねぎ、赤ピーマンはせん切りにする。 ④鶏ひき肉は、清酒（分量外）で下味をつけておく。 ⑤乾しいたけは、戻してせん切りにする。（戻し汁は味付けで使用） ⑥枝豆は、さっとゆで、冷ましておく。 ⑦ごま油で④を炒め、色が変わったら③、⑤、②の順に入れ、炒める。調味料を加え、味付けしたら火を止め、①を混ぜ、クッキングシートを敷いた鉄板に流し入れ、180℃に温めたオーブンで20分ほど焼く。 ⑧中心温度を確認し、何もついてこなければ鉄板から外し、人数分に切り分け、ミニトマトと一緒に皿に盛りつける。
白石産卵のカラフル千草焼（付け合わせ：ミニトマト）	●鶏卵 木綿豆腐 ●たまねぎ ●赤ピーマン 若鶏肉 ひき肉 乾しいたけ 枝豆（冷凍） ごま油 食塩 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 顆粒和風だし ●ミニトマト	40 20 15 5 10 0.5 2.7 1 0.25 0.5 1 2.5 0.6 20	
地場産野菜の土佐漬	●にんじん ●きゅうり ●キャベツ かつお（糸がき削り節） しょうが 食塩 本みりん 穀物酢	5 20 30 1.5 1 0.5 0.5 1	【地場産野菜の土佐漬】 ①にんじん、きゅうりは、拍子木切りにする。 ②キャベツは、1cm幅の短冊切りにする。 ③糸がき削り節は、から炒りしておく。 ④しょうがは、皮むきをし、みじん切りにする。 ⑤しょうがと調味料は、火にかけたら冷まし、①②を漬け込んでおく。 ⑥⑤に③を混ぜる。
八平汁	●じゃがいも さといも ●にんじん ●ごぼう たけのこ（ゆで） 生揚げ 板こんにゃく 乾しいたけ 豆麩 ●根みつば かつお（削り節） 昆布 清酒 本みりん こいくちしょうゆ 水	26 10 10 8 10 15 10 1 1 7 2 2 2 2 4 90	
オレンジ	ネーブルオレンジ	50	【八平汁】 ①じゃがいもは、1cm角に切っておく。 ②さといもは、生を使用する場合は、一口大に切っておく。 ③にんじんは、細めの短冊切りにする。 ④ごぼうは、ささがきに切って水にさらしておく。 ⑤たけのこは、短冊切り、こんにゃくはアク抜きし短冊切りにする。 ⑥生揚げは湯通しし、2cm角の薄切りにする。 ⑦乾しいたけは、戻してせん切りにする。（戻し汁は後で使用） ⑧豆麩は、ぬるま湯に浸け、水気を絞っておく。 ⑨みつばは、1.5～2cm長さに切っておく。 ⑩昆布とかつお節でだしをとり、乾しいたけの戻し汁を加え、煮立て、材料を固い順に入れる。 ⑪材料がやわらかくなったら調味し、生揚げと豆麩を加え、ひと煮立ちしたらみつばを加え、火を止める。

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
	775	30.8	20.1	388	128	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
3.8	294	0.58	0.66	45	6.6	2.6