

# 宮城県教育委員会教育長賞

みんなのお昼ポテト館（利府町） 佐藤 勝子 相澤 勝美 菊池 みか



## 献立作成の ねらい

- 「RIFU2020給食プログラム」を始動するにあたり、第一回目として提供した献立です。（「RIFU2020給食プログラム」とは、利府町主催で東京2020オリンピック競技大会に向けた学ぶ給食プログラムとしてアクション申請し、承認された公認プログラムです。）
- キリンチャレンジカップが行われた翌日のタイミングで、「東京」と「金」をテーマにした給食を提供しました。これは、東京2020オリンピック競技大会でサッカーの試合が利府町で行われることから大会を盛り上げようと企画したものです。玄米食向けに県がPRする品種「金のいぶき」を使った玄米ごはんや東京江戸川区が発祥の地とされる「小松菜」を使った雑煮、佃島発祥の佃煮などを使用しました。
- 以降の取組としては、聖火リレーのルート順に全都道府県の食にちなんだ給食を提供しています。

## 食に関する 指導

- 【家庭・地域への周知】
- ・献立表による周知
  - ・各報道機関（テレビ局4社・河北新報）による取材・放送
  - ・町の広報誌による周知
- 【児童生徒への指導】
- ・献立表などによる周知
  - ・クラス配布用給食通信（ポテつうしん）による指導（各担任）
  - ・クラス訪問による指導（栄養教諭 所属校5・6年生対象）
  - ・各報道機関取材対応
- 【今後の展開】
- ・聖火リレーのルート順に全都道府県の食にちなんだ給食の提供（特徴のある学校給食メニューや郷土料理を中心に）。  
2019年6月～2020年7月まで、毎月3～5回ずつ町内全小中学校で実施。
  - ・小学4・5年生で郷土料理に関する授業を行う予定になっているので、リレー給食のことを取り入れた授業にしたいと考えている。

## 金のいぶき入りごはん 牛乳 松風焼き 糸寒天の和え物 江戸雑煮

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
金のいぶき入りごはん	●精白米 ●玄米（金のいぶき）	70 7	<b>【金のいぶき入りごはん】</b> ①洗米し、炊飯する。
のりの佃煮	ひじきのり	10	<b>【松風焼き】</b> ①豆腐は、水気を十分に切っておく。 ②干しひじきと乾しいたけを戻して、できるだけ細かいみじん切りにする。 ③ねぎをみじん切りにする。 ④豆腐をしっかり潰して、豚ひき肉、鶏ひき肉を加え、潰しながらこねるように混ぜる。 ⑤ねぎ、ひじき、しいたけを加え、さらにこねる。 ⑥卵と調味料を加え、しっかりなじむようにこねる。 ⑦アルミカップに一人分の⑥を入れ、上面に米ぬか油を塗り、ごまを振って軽く押える。 ⑧鉄板に並べ、暖めておいたオーブンで焼く。
牛乳	●牛乳	206	
松風焼き	●木綿豆腐（しぼり豆腐） ●豚もも（ひき肉） 鶏むね（ひき肉） 根深ねぎ 干しひじき 乾しいたけ ●鶏卵 ●赤色辛みそ パン粉 清酒 三温糖 こいくちしょうゆ 米ぬかS油 白ごま（炒り） 舟形アルミカップ	15 20 20 8 0.25 0.25 4 2.5 4 0.8 0.8 0.3 1 1 1個	<b>【糸寒天の和え物】</b> ①糸寒天は、さっとゆでて戻し、冷やしておく。 ②にんじんは、せん切りにする。 ③きゅうりは、小口切りにする。 ④野菜は、それぞれゆでて、冷やしておく。 ⑤ささみ水煮は、余分な汁気を切り、ほぐす。 ⑥全ての食材をドレッシングで和える。
糸寒天の和え物	糸寒天 にんじん ●きゅうり 大豆もやし 鶏ささみ水煮フレーク 棒棒鶏ドレッシング	1 6 12 25 10 6.5	<b>【江戸雑煮】</b> ①だいこん、にんじんは、いちょう切りにする。 ②こまつなは、2cmくらいに切る。 ③乾しいたけは、戻してスライスする。 ④なるとは、小口切りにする。 ⑤水にだしパックを入れ、よく煮出してだしをとる。 ⑥⑤に鶏肉としいたけを入れ、しっかり火を通す。 ⑦だいこん、にんじんを入れる。 ⑧調味する。 ⑨白玉もちを入れ、しっかり火を通す。 ⑩なると、こまつなを入れる。
江戸雑煮	鶏もも（薄切り） ●だいこん にんじん ●こまつな 乾しいたけ 冷凍白玉もち なると かつおだしパック 和風だし 清酒 うすくちしょうゆ 本みりん 天日塩 水	10 20 15 15 0.5 30 5 1.5 0.1 1 5.3 0.5 0.08 150	

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
	651	30.6	14.5	329	120	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
3.3	289	0.47	0.51	16	4.9	2.4