

公益財団法人宮城県学校給食会理事長賞

村田町学校給食センター 片山 小百合 嶋原 美香 花里 りか



献立作成の ねらい

村田町の学校給食では月に数日「地場産品給食日」を設定し、道の駅むらたや JA を通して町内産の食材を納めてもらい使用しています。特産品である「そら豆」も、毎年給食に取り入れています。そら豆は収穫時期が短いため、年 1 回のみでの使用ですが、そら豆給食の日には他にも町内産食材をたくさん使用した特別な給食の日となっています。

そら豆は独特の香りがあり、食べ慣れていない児童生徒にとっては苦手なものとなりがちなので、子どもたちに喜んで食べてもらえる調理法を検討し、今年度はカレーチーズ焼きとして提供しました。また、町内産の米とたまねぎを使ったピラフ、町内産のブロッコリーときゅうりを使い、不足しがちな種類のア몬드とクルトンを加えることで食感を楽しめるサラダ、町内産のキャベツをたっぷり使った卵スープを組み合わせ、町内産食材たっぷりの洋風献立に統一しました。

食に関する 指導

「そら豆」が村田町の特産品であることを知っていても、実際に触ったり、食べたことがない児童がいることから「そら豆の皮むきをしよう」の授業を実施しました。そら豆ができるまでや村田町のそら豆についての学習と薄皮むきの体験活動を通して、地域の食材への興味・関心を高めること、また、むいたそら豆を次の日の給食に使用することで、残さず食べようとする意欲を育むことを目的に行いました。そら豆給食当日は、給食時間における指導として実際の調理過程や調理員さんの声を伝えながら、町内全校で自分たちが皮むきをしたそら豆が食べられていることを知らせました。

【指導内容】

- 1.学級活動：全小学校 1 年
- 2.給食時間における指導：全小学校 1 年
- 3.給食時間用放送原稿の配布：全校
- 4.予定献立表の配布（使用食材や地場産品の表示）：全校・各家庭
- 5.給食だより：全校・全家庭

えびピラフ 牛乳 そら豆とじゃがいものカレーチーズ焼き
ブロッコリーとアーモンドのサラダ キャベツと卵のスープ 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人当り g)	調理法
えび ピラフ	●精白米	70	【えびピラフ】 ①精白米はとぎ、強化米は水につける。 ②炊飯釜に精白米、強化米、水、少量の洋風だしを入れて炊飯する。 ③たまねぎとにんじんは、粗みじん切りにする。 ④エビは流水解凍後、水切りし、ぶどう酒をふりかける。 ⑤グリーンピースは、下ゆでしておく。 ⑥鍋に半分の有塩バターとたまねぎ、にんじんを入れて炒める。 ⑦コーンとマッシュルームを加えて調味し、エビも加える。 ⑧⑦エビに火が通ったらグリーンピースを加える。 ⑨炊き上がったごはんに⑧を加えて混ぜ合わせる。
	強化米	0.4	
	バナメイエビ	20	
	ぶどう酒（白）	1	
	●たまねぎ	15	
	にんじん	5	
	スイートコーン（冷凍）	5	
	グリーンピース（冷凍）	2	
	マッシュルーム（水煮）	5	
	有塩バター	0.7	
	洋風だし	1.5	
	食塩（減塩）	0.1	
	こしょう（白）	0.01	
水（炊飯用）	75		
牛乳	●牛乳	206	【そら豆とじゃがいものカレーチーズ焼き】 ①そら豆は、薄皮をむいて下ゆでしておく。 ②じゃがいもは、小さめの角切りにしてゆでる。 ③2種類のマヨネーズにカレー粉と食塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。 ④輪切りのウインナーソーセージと粗熱をとったじゃがいもに、③のマヨネーズソースをかけて混ぜ合わせ、一人分量を紙カップに入れ、チーズとそら豆をのせて焼く。
そら豆と じゃがい ものカレ ーチーズ 焼き	●そら豆	12	
	ウインナーソーセージ	15	
	●じゃがいも	35	
	食塩	0.1	
	こしょう（白）	0.01	
	マヨネーズ（低カロリータイプ）	2.5	
	マヨネーズ（ノンエッグタイプ）	0.8	
	カレー粉	0.02	
	ナチュラルチーズ	8	
	ブロッコ リーとア ーモンド のサラダ	●ブロッコリー	
●きゅうり		15	
黄ピーマン		3	
赤ピーマン		3	
アーモンド（ダイス）		1	
クルトン		1	
オリーブ油		0.7	
穀物酢		2.1	
レモン（果汁）		1.4	
上白糖		1.1	
キャベツ と卵の スープ	●鶏卵	20	【ブロッコリーとアーモンドのサラダ】 ①ブロッコリーは小房に分ける。 ②きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマンは、大きさをそろえて角切りにする。 ③①②の野菜はゆでて、十分に冷ましておく。 ④ダイスアーモンドとクルトンは、焦がさないようにオーブンでカリカリに加熱しておく。 ⑤調味料を全て混ぜ合わせて加熱し、冷ましておく。 ⑥③を混ぜ合わせ⑤のドレッシングで味付けし、最後に④のアーモンドとクルトンを加えて、仕上げる。
	●キャベツ	20	
	にんじん	7	
	緑豆もやし	15	
	ベーコン	5	
	にんにく	0.2	
	オリーブ油	0.3	
	洋風だし	0.8	
	食塩 減塩	0.25	
	ぶどう酒（白）	0.8	
こしょう（黒）	0.01		
オレンジ	でん粉	0.8	【キャベツと卵のスープ】 ①キャベツとにんじんは、せん切りにする。 ②卵は、割卵しておく。 ③オリーブ油とにんにくを入れた鍋に、せん切りベーコンを加えて炒める。 ④分量の水を加え、にんじん、もやし、キャベツの順に野菜を入れて煮る。 ⑤調味料で味を調え、水溶きでん粉を入れる。 ⑥卵を少しずつ加えて、仕上げる。
	水	100	
	オレンジ	22.44	

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
	664	27.2	21.0	368	89	3.0
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
3.5	210	0.69	0.54	41	4.3	2.5