

# 宮城県PTA 連合会長賞

登米市西部学校給食センター 瀬戸 知恵子 遊佐 きよみ 渡邊 陽宇子



## 献立作成の ねらい

宮城県は生鮮かつおの水揚げが22年連続日本一なので、宮城県を代表するかつおを使い、合わせて「みやぎ水産の日」を紹介する献立としました。

主菜には、魚を苦手とする子供たちにも食べやすいように、衣を付けて揚げたかつおにトマトケチャップを使用したごまみソースをかけて食べやすくしました。

副菜には、登米市の旬の野菜を使って、見た目にも色鮮やかなさっぱりとした酢漬けにしました。

汁物には、登米市の郷土料理であるはっとうを、地場産物であるにらを使い、味付けもしょうゆではなく塩味にアレンジをして、はっとうにもっと興味を持ってもらう料理としました。

郷土への愛を育んでもらうための献立です。

## 食に関する 指導

○献立表と一緒に各家庭へ配布している献立一ロメモと給食時間のクラス訪問での指導を行いました。

①献立一ロメモでは「にら」について紹介しました。

②給食時間のクラス訪問では、「かつおクイズ」と世界三大漁場の三陸沖についてや宮城水産の日を紹介しました。

- ・3枚の写真からかつおを当てるクイズ。
- ・宮城県は生鮮かつおの水揚げが22年連続日本一であることと、三陸沖は世界三大漁場であることの紹介。
- ・「宮城水産の日」と毎月いつに設定されているか当てるクイズ。

○他に、地場産食材の紹介として給食だより「登き米き（ときめき）食材」を掲載しています。

③給食だより

ごはん 牛乳 かつおのごまみそソースがけ 彩り野菜のさっぱり漬け  
にら入り塩はっと 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	
ごはん	●精白米 強化米	68.7 0.1	【ごはん】 ①洗米し、水加減して炊く。	
牛乳	牛乳	206		
かつおの ごまみそ ソースが け	●かつお	40	【かつおのごまみそソースがけ】 ①かつおの切身にしょうゆ、しょうが、みりんで下味をつける。 ②①にでん粉をつけて油で揚げる。 ③鍋に調味料を入れて煮立てる。 ④揚げたかつおに③のごまみそソースをかける。	
	こいくちしょうゆ	1		
	しょうが(おろし)	0.02		
	本みりん	0.2		
	でん粉	5	【彩り野菜のさっぱり漬け】 ①だいこん、黄ピーマン、赤ピーマンは、短冊切りにする。 ②きゅうりは、輪切りにする。 ③野菜はゆでて水冷し、水を切る。 ④③を調味料で和える。	
	米ぬか油	4		
	●赤色辛みそ	3		
	中濃ソース	1		
	トマトケチャップ	1		
	こいくちしょうゆ	0.9		
三温糖	2.3			
本みりん	1.5			
白ごま(すり)	3			
水	8			
彩り野菜 のさっぱ り漬け	ブロッコリー(冷凍)	20	【にら入り塩はっと】 ①薄力粉にでん粉を混ぜ合わせて、水を加えながら耳たぶくらいの硬さになるまで練り上げる。 ②よく練ったらラップで覆ってねかせる。 ③にんじんは、いちょう切りにする。 ④白菜は、短冊切りにする。 ⑤にらは、2cmに切る。 ⑥きくらげは、せん切りにする。 ⑦鍋に湯を沸かし、②を薄く伸ばしながらちぎって入れ、ゆで上げておく。 ⑧別鍋にスープを作り、野菜を煮る。 ⑨調味料で味を調え、⑦となると、にらを入れる。	
	だいこん	13		
	●きゅうり	10		
	●黄ピーマン	4		
	●赤ピーマン	4		
	三温糖	1.2		
	食塩	0.36		
	穀物酢	3.6		
	にら入り 塩はっと	にんじん		10
		はくさい		20
●にら		5		
●きくらげ		3		
緑豆もやし		10		
●薄力粉		13		
でん粉		3.3		
水		5		
なると		6		
スープストック中華		1.3		
鶏がらスープ		3		
うすくちしょうゆ		2		
食塩		0.03		
こしょう(白)		0.02		
水		130		
オレンジ	オレンジ	39		

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
	639	26.7	15.0	342	89	2.1
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
2.4	194	0.39	0.50	59	3.7	2.4