

全国農業協同組合連合会宮城県本部長賞

大崎市田尻学校給食センター 猪又 麻理絵 藤原 美佐江 菊地 理恵



献立作成の ねらい

今回の献立のテーマは「カルシウムと鉄分たっぷり献立」です。
家庭で不足しがちな栄養素を知らせ、それらを補う工夫を伝えるために計画しました。

給食時間の栄養講話では、鉄分やカルシウムを多く含む食品と、これらの栄養素の吸収率を高めるビタミンCやビタミンDを多く含む食品を紹介しました。

地元の新鮮な食材をふんだんに使い、栄養価もしっかりと満たす、おいしい献立です。

食に関する 指導

- 献立表への「カルシウム・鉄分たっぷり献立」の明記。
- 給食時間の校内放送での献立の紹介。
- 給食時間中の栄養講話の実施。

鉄分たっぷりひじきごはん 牛乳 金華銀鮭の南蛮漬け
カルシウムたっぷりモロヘイヤの和え物 あさりときくらげのすまし汁 ヨーグルト

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
鉄分たっぷりひじきごはん	●精白米 強化米 水 芽ひじき にんじん ごぼう ごま油 本みりん 清酒 ●うすくちしょうゆ	69 0.1 75.5 1.5 2 4 0.1 3 3 3	【鉄分たっぷりひじきごはん】 ①精白米と強化米を洗米，浸漬し，通常炊飯する。 ②芽ひじきは，戻して洗う。 ③にんじんは，せん切りにする。 ④ごぼうは，ささがきにし，水にさらす。 ⑤ごま油を熱し，②～④を炒めて調味する。 ⑥炊き上がったごはんに⑤を混ぜる。
牛乳	●牛乳	206	【金華銀鮭の南蛮漬け】 ①たまねぎと赤ピーマンは，2cm程度の長さの薄切りにする。 ②調味料と水を熱し，①を加えて煮る。。 ③下味，澱粉付きの銀鮭を大豆白絞油で揚げる。 ④揚げた鮭に②の南蛮ダレをかける。
金華銀鮭の南蛮漬け	●金華銀鮭下味澱粉付き 大豆白絞油 ●たまねぎ ●赤ピーマン 三温糖 穀物酢 清酒 ●こいくちしょうゆ 水	40 2.5 5 5 2 1.8 0.5 2 2.5	【カルシウムたっぷり田尻産モロヘイヤの和え物】 ①モロヘイヤとほうれん草は3cmに切る。 ②にんじんは，せん切りにする。 ③野菜をそれぞれゆでて，冷却する。。 ④ハムをゆでて，冷却する。 ⑤調味料で和える。
カルシウムたっぷり田尻産モロヘイヤの和え物	●モロヘイヤ(葉) ●ほうれん草 緑豆もやし にんじん ●ハム(せん切り) ●こいくちしょうゆ めんつゆ	4.5 16.5 42 8.5 5 2.1 0.7	【あさりときくらげのすまし汁】 ①水菜は3cmに切る。 ②にんじんは，3mmのいちよう切りにする。 ③きくらげは，戻してせん切りにする。。 ④たけのこ水煮は，せん切りにする。 ⑤木綿豆腐は，色紙切りにする。 ⑥あさは解凍する。 ⑦だしをとり，食材を煮る。 ⑧調味し，最後に水菜を加える。
あさりときくらげのすまし汁	●水菜 にんじん ●きくらげ(ホール) ●乾しいたけ(スライス) たけのこ水煮(せん切り) ●木綿豆腐 冷凍むきあさり ●うすくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩 かつおだし	12.5 6.5 0.25 0.5 5 21 5 2.5 0.6 0.3 0.2 130	
ヨーグルト	ヨーグルト	40	

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
	646	27.7	20.1	434	111	4.5
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
2.9	351	0.48	0.64	33	4.0	2.4