

宮城県 PTA 連合会長賞

登米市西部学校給食センター 菅原 恵美 遊佐 きよみ 佐々木 美恵子



献立作成の ねらい

この日の献立は、宮城県内の豊富な食材を味わってもらうために、市内、県内の地場産物を多く使用した献立としました。特に、大豆は登米市内で多く生産されており、給食では市内産の大豆から作った豆腐・みそ・納豆などの大豆製品を年間を通して使用しています。大豆は積極的に食べてもらいたい食品ですが、子ども達の様子を見ると、大豆そのものだとさける傾向があります。そこで、子ども達が好む和風カレー味のそばろに入れ、赤青のパプリカで見た目にも楽しく、ごはんにかけて食べられるようにしました。

他に、給食センターのある南方町で生産している「もっこりにら」と市内産の生きくらげを使用したにら玉スープ。副菜のサラダは、登米地域の保健課題である肥満から、給食部会で研修を行った低カロリーメニューを給食にアレンジし、低カロリーの糸こんにゃくと、市内産の小松菜や三陸産の茎わかめを入れて、よくかんで食べるメニューにしました。デザートには、旬の蔵王町産の梨を取り入れました。

宮城の食材の味と食感がギュッと詰まった献立です。

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「南方町のにら」について紹介しました。

②給食時間のクラス訪問では、大豆について話をしました。

- ・大豆兄弟のオリジナルキャラクターを使用
- ・大豆の栄養と自給率、市内産の大豆について

○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」に掲載しています。

③給食だより

麦ごはん 牛乳 ソイカレーそばろ ヘルシーサラダ
登米市産にらの塩玉スープ 蔵王産の梨

献立名	食品名 地場産物に●印	使用量 (1人当g)	調理法
麦ごはん	●精白米 ●米粒麦	65 4	【麦ごはん】 ①洗米し、水加減した米に米粒麦を入れて炊く。
牛乳	牛乳	206	
ソイカレーそぼろ	豚ひき肉 大豆の華粒状旭松 ショルダーベーコン おろししょうが おろしにんにく れんこん水煮 にんじん ●赤パプリカ ●青パプリカ ●大豆(国産, 乾) 米ぬか油 カレー粉 和風だしの素 カレールウ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん	25 2 5 0.3 0.3 12 3 4 3 5 0.5 0.3 0.4 2 1.5 2.2 2	
ヘルシーサラダ	糸こんにゃく ロースハム ●こまつな ●きゅうり ●乾燥細切茎わかめ ごま いらい 白 こいくちしょうゆ 三温糖 穀物酢 ごま油 食塩	20 7 7 15 0.3 0.7 2.5 1 2 0.5 0.05	【ヘルシーサラダ】 ①糸こんにゃくは3~4cmにカットし, ゆでて冷却する。 ②千切りのハムをゆでて冷却する。 ③こまつな2cm幅, きゅうりスライスをゆでて冷却する。 ④乾燥茎わかめはゆでて冷却する。 ⑤白ごまと調味料で味付けをする。
登米市産 にらの塩 玉スープ	たまご ●にら ●木綿豆腐 ●生きくらげ ●根深ねぎ ●たまねぎ がらフレッシュチキン でん粉 スープストック 食塩 こしょう 白 水	10 10 25 3 10 15 2 2 1.5 0.4 0.02 150	【登米市産にらの塩玉スープ】 ①にらは2cm, きくらげは千切り, ねぎは小口切り, たまねぎはスライス, 豆腐は1.5cm角に切る。 ②スープを作り, ①を煮て, 卵をふんわりと流す。
蔵王産の 梨	●日本なし	40	【蔵王産の梨】 ①洗浄塩素消毒よく流水ですすぐ。 ②8カットにする。

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
	632	25.1	20.2	346	115	2.4
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
3.2	173	0.51	0.51	33	4.7	2.7