

宮城県 PTA 連合会長賞

大崎市立鳴子小学校 大沼 光子 高橋 美智子 大高 光子



献立作成の ねらい

大崎市では学校給食の基本方針のひとつに、「地産地消の推進」を掲げ取り組んでいます。これまで、JA の協力のもと市内の食材を豊富に使用し市内統一献立を「地場産給食の日」として 4 年間実施し成果をあげてきました。そのような中、鳴子小学校では市内統一の「地場産給食の日」の献立をその日だけの給食とせず、年間を通して継続的に取り入れ、児童に大崎市が食材の宝庫であることを学ぶ機会となるよう献立を作成しています。

食に関する 指導

- 和風ランチルーム（こけし庵）で、栄養士が献立について指導し他の学年は、給食ひとくちメモで紹介しました。指導する際に留意したことは、次のとおりです。
- ・児童の住んでいる大崎市は食材の宝庫であり、それを料理したおいしい料理があることに誇りを持たせる。
 - ・大崎産の「こうじ」を使った塩こうじで鶏肉をやわらかくし、更にソースにも塩こうじ使い大崎の「こうじ」を意識させた。
 - ・キラキラしたきれいな海藻と大崎産の野菜のサラダに、鬼首産のブルーベリーを使ったドレッシングをかけ、食欲は視覚も大切であることを知らせる。
 - ・みそスープの米粉麺は、米どころ大崎の「ひとめぼれ」からできていることを知らせる。
 - ・「宝の都（くに）大崎」を意識させる。

十二穀ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 大崎キラキラサラダ めんこいみそスープ とろり手作りゼリー

献立名	食品名 地場産物に●印	使用量 (1人当りg)	調理法				
十二穀ごはん	●精白米 十二穀 ごま塩	65 5 0.3	【十二穀ごはん】 ①精白米に十二穀米を混ぜ、洗米する。 ②浸水させて炊く。				
牛乳	●牛乳	206					
鶏肉のから揚げ (塩こうじ和風 ソースかけ)	鶏むね肉(皮なし)	40	【鶏肉のから揚げ(塩こうじ和風ソースかけ)】 ①Aの調味料を混ぜ、鶏胸肉をつけ込み、味が浸みたら、米粉をつけて揚げる。 ②ねぎ(荒みじん)とBの調味料を煮立てて、①にかける。				
	●塩麹 } A ●しょうゆ } ●米粉 } 米ぬか油 } ●根深ねぎ } ●塩麹 } 三温糖 } ●こいくちしょうゆ } B みりん風味調味料 } 清酒 } ●米粉 } 水 }	0.2 0.5 4 4 3 2 0.5 1 1 0.5 5					
	大崎キラキラ サラダ	●キャベツ ●きゅうり ●コリンキー ●玉葱 プチマリン ●ブルーベリー 三温糖 穀物酢 ●こいくちしょうゆ オリーブオイル	20 10 8 5 5 5 0.5 1.5 0.5 1	【大崎キラキラサラダ】 ①Cを混ぜ、ブルーベリーをつぶしながら煮たてドレッシングを作り、冷やす。 ②キャベツ・きゅうり・コリンキー・玉葱をせん切りにし、ボイルして冷やす。 ③プチマリンをボイルし、冷やす。 ④②と③を合わせ、食べる直前に(教室で)①のドレッシングをかける。			
		めんこいみそ スープ	●豚もも(挽き) ●米粉麺(白) 大豆もやし にんじん ●にら はくさい スイートコーンカーネル(冷凍) ●米みそ 赤色辛みそ } D 中華スープストック } ●こいくちしょうゆ } おろしにんにく } 天日塩 ごま油 水		8 10 10 5 5 10 5 0.3 2 0.15 0.1 0.5 120		
			とろり手作り ゼリー		ゼリーの素 みかん果肉 パインカット ゼリーカップ 水	1.2 8 8 1 60	【めんこいみそスープ】 ①ごま油でおろしにんにく、豚ももひき肉を炒める。 ②水を入れ、煮立ったらにんじん(線切り)、白菜(5ミリ線)大豆もやし、とうもろこしを入れて煮る。 ③米粉麺(ほぐす)を入れ、Dの調味料を入れる。 ④にらを入れ、天日塩で味を調える。
					【とろり手作りゼリー】 ①ゼリーカップにくだものを入れておく。 ②水を煮立て、ゼリーの素を入れ、①のカップに注ぎ冷やす。(液を少し残しておき、ボールなどに作り固めておく。) ③冷えたらボールに作ったゼリーは、スプーン等でかき混ぜ②の冷えてできたゼリーの上に更にのせとろり感をだす。		

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
	603	25.1	16.1	282	60	1.0
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
1.5	151	0.39	0.36	12	2.4	2