

北海道・東北ブロック② 山形県

高島町立糠野目小学校

校長 高橋 宏幸

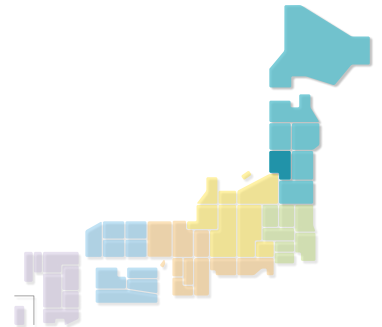
山形県東置賜郡高島町大字上平柳 2070 番地



栄養教諭 鈴木 梨菜



調理員 竹田 明美



本校では「栽培活動」と「心を育む学校給食週間」を通して、食材や食に関わる人々に感謝する心を育てる取り組みを行っています。今回の献立は、「心を育む学校給食週間」にあわせて行われる「5年生のだいこん週間」の特別メニュー。5年生が学校の畑で栽培しただいこんを、1週間を通してさまざまな調理法でいただくうちの1つです。

5年生が育てただいこんとともに、3年生が収穫した秘伝大豆も使った「だいこんのピリ辛そぼろ煮」は、トウバンジャンの辛みとそぼろあんかけで、冬でも体が温まる一品。高島産「はえぬぎ」のごはんと一緒にいただきます。「高島産米粉めんのツナびたし」は、町で穫れた「つや姫」を加工しために、地場産の野菜とツナフレークをあえたもの。「手作りひじきふりかけ」では、ゆかりを使って児童が自分で好みの味付けにすることで、敬遠されがちな海藻類をおいしく食べてもらう工夫をしました。デザート「りんご」は、9月中旬から11月下旬までは県の学校給食会で扱う朝日町和合平産の無化学肥料のものを、12月は町内産のふじりんごを提供します。

5年生のだいこん栽培では、JA 青年部の指導のもと種まきから収穫まで行うだけでなく、洗って給食室に納品するところまでを担います。3年生の秘伝大豆栽培もまた、地域の方の協力を得ながら、収穫・脱穀・選別を行い、給食室に納品。口に入るまでの全過程を体験することで、生産者の苦勞を学びます。日々の給食時には、生産者を写真掲示や校内放送で紹介。給食週間中は、調理師の一日や給食室で調理する様子などもビデオ放送で発信するなど、コロナ禍の黙食の時間を有効に活用しています。

献立

ごはん、牛乳、だいこんのピリ辛そぼろ煮、高島産米粉めんのツナびたし、手作りひじきふりかけ、ふじりんご

使用地場産物

精白米、牛乳、だいこん、ぶたひき肉、しょうが、にんじん、秘伝大豆、米粉めん、キャベツ、こまつな、りんご

栄養価

エネルギー	621 kcal	亜鉛	3.4 mg
たんぱく質	23.0 g	ビタミンA	240 μgRAE
脂質	17.7 g	ビタミンB ₁	0.70 mg
脂質	26 %	ビタミンB ₂	0.51 mg
カルシウム	404 mg	ビタミンC	31 mg
マグネシウム	100 mg	食物繊維	5.4 g
鉄	3.6 mg	食塩相当量	2.0 g

レシピ



米飯

① 精白米を洗米し、炊飯する。

だいこんのピリ辛そぼろ煮

- ① 秘伝大豆は前日のうちに浸水する。10分程度ゆでておく。
- ② しょうがはみじん切りにする。だいこんとにんじんは厚めのいちよう切り、たけのこは一口大に切る。
- ③ 生揚げは色紙切りにする。
- ④ 板こんにゃくはゆがき、短冊切りにする。
- ⑤ 鍋に水を入れ、だいこん、にんじん、たけのこ、こんにゃくを煮る。
- ⑥ 生揚げを入れ、しょうがと調味料を入れて煮る。
- ⑦ ふたひき肉を加えて煮込む。途中、アクをとる。
- ⑧ 秘伝大豆を入れて煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

高島産米粉めんのツナびたし

- ① キャベツはざく切り、こまつなは3cm、にんじんは千切りにしてゆで、冷却する。
- ② 米粉めんもゆで、冷却する。
- ③ ①②の材料とまぐろ缶詰(水煮フレークライト)を合わせ、調味料である。

手作りひじきふりかけ

- ① 芽ひじきを水で戻す。
- ② 上白糖、本みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、ひじきを入れて煮る。水気を飛ばし、白ごま(いり)とゆかりを入れる。

ふじりんご

洗浄し、1/6にカットし、芯をとる。

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：小学校

ごはん	牛乳	だいこんのピリ辛そぼろ煮			高島産米粉めんのツナびたし		手作りひじきふりかけ		ふじりんご				
学校給食用精米	80	牛乳	206	ぶたひき肉	30	酒	2	米粉めん	8	芽ひじき	1	りんご	40
				しょうが	0.5	本みりん	2	キャベツ	25	白ごま(いり)	2		
				だいこん	80	オイスターソース	3	こまつな	15	ゆかり	0.6		
				にんじん	10	塩	0.2	にんじん	5	上白糖	0.2		
				たけのこ水煮	15	こいくちしょうゆ	4	まぐろ缶詰水煮フレークライト	8	本みりん	0.2		
				生揚げ	20	トウバンジャン	0.3	こいくちしょうゆ	3	こいくちしょうゆ	0.3		
				板こんにゃく	20	かたくり粉	2						
				秘伝大豆	3	水	100						