

関東ブロック 埼玉県

越生町立越生小学校

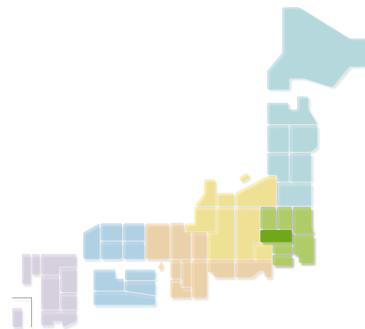
校長 千装 将志  
埼玉県入間郡越生町黒岩 251



栄養教諭 小林 洋介



調理員 三好 景一



2021年は埼玉誕生150周年記念の年。越生町の小中学校では、11月に県にゆかりのある偉人にちなんだ給食を日替わりで提供しました。今回の献立はその中の一つ。深谷市出身の実業家である渋沢栄一と、栄一の見立て養子であり越生ゆかりの幕末の志士、渋沢平九郎にちなんだ給食です。

主菜の「平九郎のかあぶり春巻」は、渋沢平九郎が官軍に敗れたのち、顔振(かあぶり)峠を粘り強く走り抜ける姿をイメージした一品。具材に越生産のゆずこしょうや秩父名物の「しゃくしな漬け」などを使った納豆春巻です。汁物は、渋沢栄一が愛した郷土料理「煮ぼうとう」を、子どもたちの好きなカレー味に仕立てた「武州カレー煮ぼうとう」としました。主食には、日本通貨発祥の地である秩父の郷土料理「黄金飯」をアレンジ。地元農家で2年生の児童が収穫したさつまいもを炊き込んだ「鈴木さん家のさつまいも黄金飯」です。「元気百梅サラダ」は、越生町の特産である梅で甘酸っぱい特製ドレッシングを作り、野菜にあえました。デザート「大附みかん」は、隣接するときがわ町のみかん農家が栽培した無農薬みかんです。

埼玉150周年を祝う期間中は、埼玉や越生にゆかりのある偉人を紹介する特設コーナーを校内に設けるほか、給食時間を使った放送やレシピ配布を行いました。地産地消に関する食育授業も実施。地元農家の協力を得て、さつまいもの収穫やゆず園の見学なども行いました。また、食事のマナーを学ぶ特別授業では、栄養教諭が渋沢栄一に扮して世界の食事マナーを紹介。日本と世界の食文化の違いについて学びました。

献立

鈴木さん家のさつまいも黄金飯、平九郎のかあぶり春巻、元気百梅サラダ、武州カレー煮ぼうとう、大附みかん

使用地産物

米、牛乳、さつまいも、ひもかわ、ぶた肉、にんじん、さといも、長ねぎ、こまつな、しょうが、しゃくしな漬け、ゆずこしょう、ほうれんそう、小麦粉、もやし、キャベツ、練り梅、みかん

栄養価

エネルギー	687 kcal	亜鉛	3.5 mg
たんぱく質	28.3 g	ビタミンA	267 μgRAE
脂質	22.4 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.54 mg
脂質	29 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.58 mg
カルシウム	367 mg	ビタミンC	39 mg
マグネシウム	115 mg	食物繊維	5.1 g
鉄	3.0 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



鈴木さん家のさつまいも黄金飯

① 米を洗米しもちぎりと酒を入れて炊飯する。② さつまいもは、1cmの角切りにし、ゆでてごはんと合わせる。

平九郎のかあぶり春巻

① にんにく・しょうがはすりおろす。② 鍋にごま油・にんにく・しょうがを入れ香りが出たら、ぶたひき肉・しゃくしな漬けを炒めて火が通ったら味付けをする。③ ②の粗熱が取れたら、ひきわり納豆・チーズ・ゆずこしょうを入れさっと混ぜる。④ 小麦粉を水で溶いて小麦粉のりを作る。⑤ 春巻の皮で③を巻いて閉じ口に小麦粉のりをつける。⑥ ⑤を油で揚げる。

元気百梅サラダ

① にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、ほうれんそうは2.5cm幅に切る。② ごま油・しょうゆ・穀物酢・はちみつ・練り梅を混ぜ合わせドレッシングを作る。

③ 鍋で野菜をゆでて冷却し水気を絞っておく。④ 野菜とドレッシングを混ぜ合わせ、焼きのりと白炒りごまを合わせる。

武州カレー煮ぼうとう

① ひもかわは5cm幅に切る。にんじんはいちょう切り、さといもは厚めのいちょう切り、長ねぎはななめ切り、油揚げは縦半分のスライス、こまつなは、3cm幅に切る。② 鍋に水を入れ沸騰させかつおだしパックを入れてだしをとる。③ だし汁の中に、ぶた肉を入れ火が通ったらにんじん・さといも・油揚げを入れ煮込む。④ 火が通ったら調味料を入れて、ひもかわ・長ねぎ・こまつなを入れて仕上げる。

大附みかん

① 流水で3回シンクを分けて洗浄し冷蔵庫で冷やしておく。

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：小学校

鈴木さん家のさつまいも黄金飯		牛乳		平九郎のかあぶり春巻		元気百梅サラダ		武州カレー煮ぼうとう		大附みかん	
精白米	55	牛乳	206	ごま油	0.3	にんじん	3	かつおだしパック	2	みかん	50
もちぎび	5			にんにく	0.3	りょくとうもやし	10	水	130		
酒	1			しょうが	0.3	キャベツ	15	ぶたもも肉	10		
さつまいも	10			しゃくしな漬け	4.5	ほうれんそう	8	にんじん	5		
				ぶたひき肉	20	ツナフレーク水煮	6	さといも	10		
				三温糖	0.3	焼きのり	0.3	油揚げ	3		
				酒	0.3	白炒りごま	1	ひもかわ(うどん生)	8		
				しょうゆ	1	ごま油	0.5	長ねぎ	7		
				ひきわり納豆	25	穀物酢	0.8	こまつな	10		
				シュレッドチーズ	6	しょうゆ	1	カレー粉	0.8		
				ゆずこしょう	0.1	はちみつ	1.2	みりん	1		
				春巻の皮	15	練り梅	0.6	三温糖	0.3		
				小麦粉	0.5			しょうゆ	5.5		
				なたね油	3			酒	1		