

中部ブロック 石川県

加賀市立錦城小学校

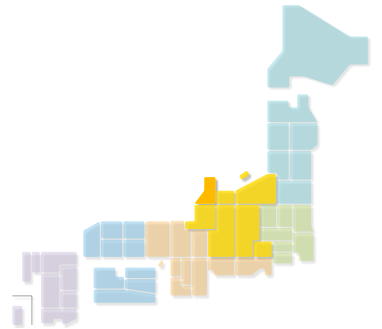
校長 青木 康人
石川県加賀市大聖寺八間道 57



栄養教諭 西田 郁



調理員 宮本 康代



石川県は、北部に日本海に突き出た能登半島がある一方、南東部には霊峰白山を擁し、多様な自然に恵まれています。県の最南端に位置する加賀市では、肥沃な江沼平野で米作りが行われているほか、北陸最大の出荷量を誇るブロッコリーの栽培や、なしやぶどうの果樹栽培も盛ん。さらに、橋立漁港では年間を通して豊富な魚種が水揚げされるなど、山海の食材の宝庫です。こうした地場食材を通して、郷土の農業や漁業への理解を深めるために、本校では「ふるさと応援メニューの日」を実施しました。

「とれたてあじの粉わかめ天ぷら」は、橋立漁港で水揚げされた新鮮なあじを使い、同じく橋立漁港の特産品である粉わかめを衣に入れて揚げました。「加賀九谷野菜のサラダ」には、ブランド化を推進している市産の「加賀九谷野菜」からブロッコリーと味平（あじへい）かぼちゃを使い、石川県学校給食会が取り扱う発芽大豆を加えています。「能登牛のすき焼き煮」は、県産のブランド牛である能登牛を使った一品。コロナ禍の畜産業支援のために県が学校給食での提供を補助することで実現しました。地場産の新鮮なねぎやにんじんと一緒に、県の伝統的な食材である車麩を加えています。「加賀ぶどう」は年に1度、地元果樹農家から購入する巨峰。ごはんは加賀市産のコシヒカリにこだわり、牛乳も県内産です。

食育指導では、橋立漁港の方に加賀市の漁業についてお話を伺うとともに、魚のさばき方を動画で紹介。加賀九谷野菜については、由来や種類を掲示したり、農家を取材したりするほか、3年生を対象に実施する「ブロッコリー教室」で学んだことを発表してもらいます。

献立

白飯、牛乳、とれたてあじの粉わかめ天ぷら、加賀九谷野菜のサラダ、能登牛のすき焼き煮、加賀ぶどう（巨峰）

使用地場産物

米、牛乳、あじ、米粉、粉わかめ、発芽大豆、味平かぼちゃ、ブロッコリー、能登牛、車麩、ねぎ、にんじん、加賀ぶどう

栄養価

エネルギー	687 kcal	亜鉛	4.1 mg
たんぱく質	29.2 g	ビタミンA	259 μgRAE
脂質	23.1 g	ビタミンB ₁	0.65 mg
脂質	30 %	ビタミンB ₂	0.60 mg
カルシウム	364 mg	ビタミンC	61 mg
マグネシウム	108 mg	食物繊維	7.2 g
鉄	3.1 mg	食塩相当量	2.1 g

レシピ



とれたてあじの粉わかめ天ぷら

① あじは水気をふき取る。② 米粉、卵、水で衣を作り、粉わかめと塩を加える。③ 油を熱し、あじに衣をつけて揚げる。温度を確認し、できあがり。

加賀九谷野菜のサラダ

① 冷凍発芽大豆はざるにあげ、さっと水洗いし、ゆでて冷ます。② 味平かぼちゃは2cm角に切り、蒸す。③ ブロッコリーは小房に分けてゆでて水冷する。④ すべてが冷めたらノンエッグマヨネーズと塩こしょうであえる。

能登牛のすき焼き煮

① 牛肉は、しょうゆ、上白糖、料理酒で煮て、いったん取り出す。② 車麩は水に漬けて戻し食べやすい大きさに

切り、水気を絞っておく。③ 糸こんにゃくは3～4cmに切り、ゆでてざるにあげておく。④ 焼き豆腐は4cm角に切り、水にさらす。⑤ にんじんは厚めのいちょう切り、はくさいは葉と芯に分けて、大きめの短冊切り、ねぎは斜めに、えのきたけは石づきを取り、2～3cmに切る。

⑥ 鍋に調味料の1/3程度を入れ、糸こんにゃくを加え、炒りつける。⑦ 残りの調味料を入れ車麩、にんじん、はくさいの芯、焼き豆腐、えのき、ねぎ、はくさいの葉、下煮した肉の順に鍋に入れ、調味する。(必要なら途中で水を加える。)⑧ 温度を確実に上げて、仕上げる。

加賀ぶどう（巨峰）

① ぶどうはよく洗い、水気を切る。

材料と分量（1人分・単位g）

献立対象：小学校

白飯		牛乳		とれたてあじの粉わかめ天ぷら		加賀九谷野菜のサラダ		能登牛のすき焼き煮		加賀ぶどう（巨峰）	
精白米	70	牛乳	206	あじ切り身	30	冷凍発芽大豆	6	能登牛	22	にんじん	7
				米粉	5	味平かぼちゃ	30	しょうゆ	1.2	はくさい	40
				卵	3	ブロッコリー	25	上白糖	0.4	ねぎ	15
				粉わかめ	0.1	ノンエッグマヨネーズ	6	料理酒	0.8	えのきたけ	10
				塩	0.1	塩	0.1	車麩（カット）	2.5	しょうゆ	8
				揚げ油	3	こしょう	0.01	糸こんにゃく	30	上白糖	2
								焼き豆腐	20	料理酒	1.2