

中部・近畿ブロック 兵庫県

宍粟市立山崎学校給食センター

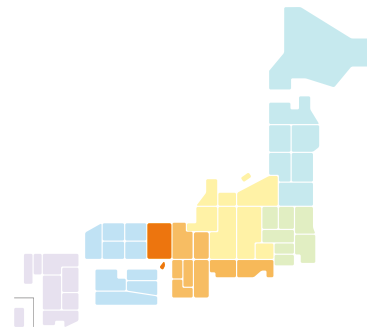
所長 池本 雅彦
兵庫県宍粟市山崎町下町 1



栄養教諭 世良 光



調理員 安原 風花



宍粟市は、日本海と瀬戸内海の2つの海に挟まれた兵庫県の中西部に位置し、山あいでありながら山海の幸に恵まれています。奈良時代に編纂された『播磨国風土記』には、宍粟市一宮町にある神社で日本酒を作った最古の記録が残されており、市では古くから伝わる発酵文化を普及促進するための「発酵のふるさと宍粟」プロジェクトを推進。学校給食では、週5回の米飯給食や旬の野菜を使った地産地消メニューを実施するとともに、発酵食品を取り入れた献立の研究にも取り組んでいます。

「紫黒米ごはん」は、市内産コシヒカリの七分つき米に市内で収穫した紫黒米を加えた、紫色のごはんです。「さわらのしょうゆこうじソース」は、春と秋に旬を迎えるさわらを使ったメニュー。日本海で水揚げされたさわらを素焼きにし、市内産の米を市内のこうじ店で加工したしょうゆこうじのソースをかけていただきます。「切干しだいこんのサラダ」は、市内産だいこんを生産者の手で加工した切干しだいこんを使い、瀬戸内海産のちりめんじゃこやひじきと一緒に、ノンエッグマヨネーズをあえました。兵庫県産とり肉とたっぷりの地元野菜を入れた「野菜と豆乳のクリームスープ」は、ベースに市内産大豆の豆乳と市内産小麦の全粒粉を使い、地元のこうじ店が作る塩こうじと甘酒、地元酒造の酒かすでうまみとコクを出します。デザートは、温暖な淡路島で収穫されるうんしゅうみかんです。

給食週間中は、発酵食品を使った献立を多く取り入れるとともに、宍粟市の発酵文化について、クラス配布の資料や給食だより、パワーポイントによる紹介などを通して、児童生徒に啓発を行いました。

献立

紫黒米ごはん、牛乳、さわらのしょうゆこうじソース、切干しだいこんのサラダ、野菜と豆乳のクリームスープ、みかん

使用地場産物

七分つき米、紫黒米、さわら、しょうゆこうじ、切干しだいこん、ちりめんじゃこ、ひじき、こまつな、とり肉、たまねぎ、じゃがいも、はくさい、とうがん、しいたけ、みえんどう、全粒粉、豆乳、甘酒、酒かす、塩こうじ、みかん

栄養価

エネルギー	655 kcal	亜鉛	3.5 mg
たんぱく質	28.4 g	ビタミンA	250 μgRAE
脂質	19.4 g	ビタミンB ₁	0.52 mg
脂質	27 %	ビタミンB ₂	0.60 mg
カルシウム	348 mg	ビタミンC	49 mg
マグネシウム	126 mg	食物繊維	7.5 g
鉄	3.1 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



紫黒米ごはん

① 七分つき米、紫黒米ともに洗米、浸水し炊飯する。

さわらのしょうゆこうじソース

① しょうゆこうじのソースを作る。しょうゆこうじ、みりん、酒、砂糖を煮立て、一人 2.5mlの水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつける。② さわらは両面を素焼きする。③ 焼いたさわらにソースをかける。

切干しだいこんのサラダ

① 切干しだいこんとひじきはそれぞれ水戻しして、ゆでて冷まし、水気を切る。② ちりめんじゃこはゆでて冷まし、水気を切る。③ こまつなは 1.5cmほどの幅に切り、ゆでて冷まし、水気を切る。④ ノンエッグマヨネーズとしょうゆ、こまを混ぜてドレッシングを作り、①～③の材料を加えてあえる。

野菜と豆乳のクリームスープ

① とり肉(5g位に切ったものを使用)に塩こうじをまぶしておく。(30分以上) ② 野菜を切る。たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、はくさいはざく切り、じゃがいも・とうがんはさいの目切り、しいたけは薄切りにする。③ みえんどうは別ゆでておく。④ ルウを作る。全粒粉に豆乳を加えてだまにならないように混ぜ合わせてから、弱火にかけて、かき混ぜながら、なめらかなとろみのあるルウにする。⑤ 釜に米油を熱し、始めにたまねぎを炒めて、とり肉を加えて炒め合わせる。⑥ ⑤に火の通りにくい野菜から加えて炒め合わせ、一人あたり60～70mlぐらいの水、甘酒、酒かすを加え弱めの中火で煮込む。⑦ じゃがいもがやわらかくなったら、④のルウを加え弱火にし、塩こしょうで味を調え、みえんどうを散らす。

材料と分量 (1人分・単位 g) 献立対象：小学校

紫黒米ごはん		牛乳		さわらのしょうゆこうじソース		切干しだいこんのサラダ		野菜と豆乳のクリームスープ			みかん		
七分つき米	75	牛乳	206	さわら	40	切干しだいこん	4	とりもも肉	10	全粒粉	3	みかん	80
紫黒米	3			しょうゆこうじ	3	ちりめんじゃこ	3	たまねぎ	30	甘酒	5		
				本みりん	1	ひじき	0.2	じゃがいも	30	酒かす	3		
				酒	1	こまつな	10	はくさい	20	塩こうじ	2		
				砂糖	0.4	ノンエッグマヨネーズ	4.5	とうがん	15	食塩	0.2		
				かたくり粉	0.1	うすくちしょうゆ	1	にんじん	10	こしょう	0.02		
						白すりごま	1.5	しいたけ	5	米油(炒め用)	0.4		
								みえんどう	4				
								豆乳	40				