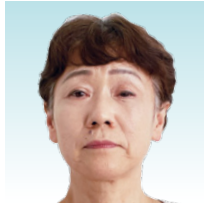


周防大島町立大島学校給食センター

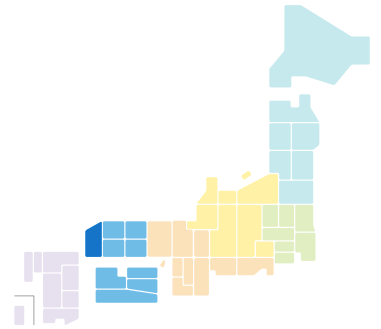
センター長 小泉 周三  
山口県大島郡周防大島町西屋代 2598



栄養教諭 平原 みゆき



調理員 酒井 秀子



山口県東南部に位置し、瀬戸内海で3番目に大きな屋代島を中心とする周防大島町は、農業と漁業が盛んな島です。なかでも山口県で生産されるみかんの約8割を占めることから、「みかんの島」としても知られています。一方、2002年に島内で初めて確認されたイノシシが急増し、農作物への被害が深刻化したため、2020年には3023頭を捕獲。その処分に地元精肉店が「ジビエセンター」を設置して、加工するようになりました。

今回の給食にも、このいのしし肉を活用。山口県全域で食べられている郷土料理「けんちょう」に入れ、「ぼたんけんちょう」としました。「金時ささげごはん」は、ささげ豆のごはんに周防大島産のブランドいも「東和金時」を混ぜたもの。「ささげごはん」は、弘法大師の命日に行われる“お大師まいり”の振る舞い料理として、地元ではなじみ深いメニューです。主菜の「小さいのみかん風味」は、島沿岸で漁が盛んな小さい（かたくちい）を揚げ、特産のみかんのたれをからめた風味豊かな一品。「はなっこりーとれんこんのひじきあえ」は、ブロッコリーと中国野菜サイシンを交配した山口県生まれの野菜「はなっこりー」を使い、県特産のれんこんや春に沿岸で採れるひじきと一緒にあえました。デザート「せとみ」もまた、県オリジナル品種のみかん。「清見」と山口県原産の「吉浦ポンカン」を交配し、糖度が高く、皮がむきやすいのが特長です。

3年生の社会科では、地場産物を豊富に使った給食を通して、郷土の気候風土を生かした産業と食文化との結びつきを学ぶとともに、食材や生産者への感謝を促しました。

献立

金時ささげごはん、牛乳、  
小さいのみかん風味、  
はなっこりーとれんこんのひじきあえ、  
ぼたんけんちょう、せとみ（ゆめほっぺ）

使用地場産物

米、東和金時（さつまいも）、ささげ、牛乳、  
小さい、みかんジュース、はなっこりー、れんこん、  
ひじき、いのしし、豆腐、油揚げ、だいこん、  
にんじん、きくらげ、せとみ

栄養価

エネルギー	683 kcal	亜鉛	3.3 mg
たんぱく質	26.4 g	ビタミンA	420 μgRAE
脂質	20.6 g	ビタミンB1	0.59 mg
脂質	27 %	ビタミンB2	0.52 mg
カルシウム	373 mg	ビタミンC	71 mg
マグネシウム	166 mg	食物繊維	5.7 g
鉄	3.6 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



金時ささげごはん

① ささげは洗って一晩水につけておく。火にかけてゆで、調味料で煮あめる。② 米を洗う。東和金時は一口大に切る。米に東和金時、酒、食塩を加えて炊く。

③ 炊き上がったさつまいもごはんに、ささげを加えてほぐすように混ぜる。

小さいのみかん風味

① 瀬戸内産小さいの天ぶらを180℃でからりと揚げる。② うんしゅうみかん果粒入りジュースと三温糖、こいくちしょうゆを混ぜて煮溶かし、たれを作る。

③ ①の小さいの天ぶらに②のたれをからめる。

はなっこりーとれんこんのひじきあえ

① はなっこりーは2cm長さで切る。れんこんは、半月の薄切りにする。ひじきは水で戻す。② はなっこりーとれ

んこんをゆでて、冷却する。③ ひじきを三温糖としょうゆ、水少々で炒め煮にし、冷却する。④ それぞれをあえる。

ぼたんけんちょう

① いのしし肉の薄切りに、酒をからめておく。② 油揚げは1.5cm角、だいこん、にんじんはいちょう切り、きくらげは千切りにする。豆腐は水切りし、くずしておく。

③ 鍋に油をひき、いのしし肉を炒める。色が変わったら、くずした豆腐を炒める。④ だいこん、にんじん、油揚げ、きくらげを加え、さらに炒める。⑤ 三温糖、本みりん、水を加えて煮る。⑥ だいこんがやわらかくなったらしょうゆを加え、少し煮て火を止める。

せとみ

① せとみはよく洗い、4等分にずる。

材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：小学校

金時ささげごはん		牛乳		小さいのみかん風味		はなっこりーとれんこんのひじきあえ		ぼたんけんちょう		せとみ	
精白米	68	牛乳	206	瀬戸内産小さい（でん粉つき）	30	はなっこりー	20	いのしし肉	10	せとみ（ゆめほっぺ）	35
強化米	0.2			なたね油	2	れんこん	15	清酒 普通酒	1.5		
水（炊飯用）	88			うんしゅうみかん果粒入りジュース	8	ひじき	1	木綿豆腐	50		
東和金時（さつまいも）	20			三温糖	0.8	三温糖	0.8	油揚げ	3		
清酒 普通酒	1			こいくちしょうゆ	1.5	こいくちしょうゆ	1.2	だいこん	65		
食塩	0.2					すりごま	1	にんじん	15		
ささげ	7							きくらげ	0.5		
三温糖	0.15							三温糖	1		
こいくちしょうゆ	0.4							こいくちしょうゆ	5		
食塩	0.1							本みりん	1		
水（ささげ調理用）	25							なたね油	0.8		
								水	20		