

## 北海道・東北ブロック① 北海道

### 大空町立東藻琴学校給食センター

食数 179 食

所長 村山 修

北海道網走郡大空町東藻琴 379 番地 32



栄養教諭 川邊 信司



調理員 大島 洋子

#### 献立

じゃがバターごはん、ひがしもこと乳酪館びん牛乳、大空バーグ〜メルヘンタ焼けソース〜、にんじんときゅうりの松前風あえ物、網走湖しじみ汁、東藻琴芝桜風牛乳プリン

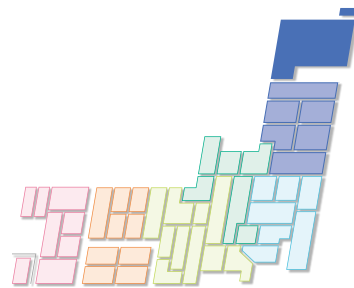
#### 使用地場産物

じゃがいも、バター、とうもろこし、米(おぼろづき)、牛乳、ぶた肉、牛肉、ながいも、たまねぎ、卵、かたくり粉、しめじ、トマトピューレ、にんじん、きゅうり、えだまめ、いか、塩昆布、しじみ、ねぎ、みそ、こんぶ、かつお節、ハスカップ

#### 栄養価

エネルギー	647 kcal	亜鉛	4.2 mg
たんぱく質	27.0 g	ビタミンA	248 μgRAE
脂質	20.7 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.51 mg
脂質	29 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.65 mg
カルシウム	357 mg	ビタミンC	27 mg
マグネシウム	94 mg	食物繊維	5.9 g
鉄	3.7 mg	食塩相当量	2.0 g

#### レシピ



北海道のオホーツク側に位置する大空町の基幹産業は畑作と酪農。地域の特色ある食材を豊富に使い、月1回「ふるさと給食」を実施しています。今回の献立は地場産物使用率が87%と、ほとんどの食材を道内および町内でまかないつつ、町の自慢である美しい景色からヒントを得た彩りの良い北海道・大空町献立を考案しました。

主食の「じゃがバターごはん」は、じゃがバターをごはんに混ぜた見た目も鮮やかな一品。じゃがいもは大空町産、コーンとバターは北海道産です。主菜の「大空バーグ〜メルヘンタ焼けソースがけ〜」は、美しい田園風景が有名な「メルヘンの丘」の夕焼けをイメージした料理。町特産の知床牛やさくらぶた、たまねぎ、ながいもを使ってふんわりと焼き上げたハンバーグに、東藻琴の特産であるトマトピューレ仕立てのソースをかけました。「にんじんときゅうりの松前風あえ物」は北海道産の食材だけを使い、郷土料理である松前漬けをアレンジ。にんじんは町で栽培するベータクイーンを使い、塩昆布とするめいかであえることで、少ない塩分でもおいしく食べられます。「網走湖しじみ汁」には網走湖のしじみと北海道産のねぎを使用。東藻琴農産加工研究会が作る「のんきーみそ」で味付けしました。「東藻琴芝桜風牛乳プリン」は東藻琴の名所である芝桜公園をイメージしたデザートで、東藻琴で生産されるハスカップジャムと牛乳をぜいたくに使用。牛乳は「ふるさと給食」のときだけ、ひがしもこと乳酪館のびん牛乳を提供しています。

給食時にはGoogle Meetを利用して、生産者や加工店について生配信。ふるさとの食材や産業への興味関心を引き出し、感謝の心を育みます。

#### じゃがバターごはん

- ① ごはんを洗米・浸水し、炊飯する。
- ② じゃがいもは1cmの角切りにしコーンと加熱処理する。
- ③ じゃがいもとコーンをバターしょうゆで炒め、ごはんに混ぜる。

#### 大空バーグ〜メルヘンタ焼けソース〜

- ① 夕焼けソースを作る。ぶなしめじ、トマトピューレ、にんにく、しょうゆ、上白糖、ウスターソース、牛乳を合わせ加熱する。
- ② 大空バーグを作る。ながいもは半分はすりおろし、半分は1cmの角切りにし、たまねぎはみじん切りにする。ひき肉だけでよくこね、ながいも、たまねぎ、塩こうじ、卵、牛乳、ナツメグ、こしょうと合わせてこねる。最後にかたくり粉で固さを調整し、成型し焼く。
- ③ 焼いた大空バーグにソースをかける。

#### にんじんときゅうりの松前風あえ

- ① にんじん・きゅうりは千切りにし、ゆでて冷ます。
- ② えだまめもゆでて冷ます。
- ③ 野菜と塩昆布とするめいかをあえる。

#### 網走湖しじみ汁

- ① しじみは解凍し、砂抜きをする。
- ② ねぎは斜め切りにする。
- ③ だしはかつお節とこんぶを水出しし、加熱して取る。
- ④ しじみ(しょうが)・ねぎの順に加熱し、最後にみそで味付けする。

#### 東藻琴芝桜風牛乳プリン

- ① ジャム・牛乳・砂糖を合わせ砂糖が溶けるまで加熱し、60°C前後でゼラチンを混ぜる。
- ② 容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 最後にジャムをトッピングする。

#### 材料と分量 (1人分・単位 g) 献立対象：小学校

じゃがバターごはん	牛乳	大空バーグ〜メルヘンタ焼けソース〜	にんじんときゅうりの松前風あえ	網走湖しじみ汁	東藻琴芝桜風牛乳プリン
水稲穀粒(精白米)	60	ぶたひき肉	15	しじみ	15
じゃがいも	30	牛ひき肉	15	ねぎ	50
コーン缶	5	ながいも	5	しょうが(おろし)	6
強化米	0.1	たまねぎ	1.3	のんきーみそ	1.5
無塩バター	2	卵	1	中厚かつお節	
こいくちしょうゆ	1	牛乳(バーグ用)		こんぶ	
		塩こうじ			
		ナツメグ(粉)			
		こしょう			
		かたくり粉			
		ぶなしめじ			
		トマトピューレ			
		おろしにんにく			
		こいくちしょうゆ			
		上白糖			
		ウスターソース			
		牛乳(ソース用)			