

中国・四国ブロック② 香川県

高松市立屋島小学校

食数 759 食

校長 山地 八重

香川県高松市屋島西町 1205 - 1



栄養教諭 定谷 晴子



調理員 山内 真紀子

献立

黒豆ごはん、牛乳、瀬戸のかたくちいわしの南蛮漬け、食べて菜の磯香あえ、金時計、香緑（キウイフルーツ）

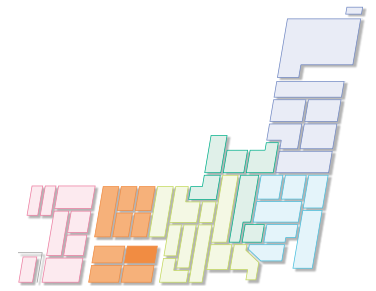
使用地場産物

精白米、もち米、黒豆、牛乳、かたくちいわし、細ねぎ、食べて菜、もやし、のり、金時にんじん、金時いも、だいこん、ぶなしめじ、中ねぎ、煮干し、香緑

栄養価

エネルギー	674 kcal	亜鉛	3.5 mg
たんぱく質	26.9 g	ビタミンA	288 μgRAE
脂質	21.8 g	ビタミンB ₁	0.53 mg
脂質	29 %	ビタミンB ₂	0.58 mg
カルシウム	551 mg	ビタミンC	75 mg
マグネシウム	120 mg	食物繊維	7.6 g
鉄	3.9 mg	食塩相当量	2.0 g

レシピ



本校では、学校給食週間や食育の日にあわせ、香川の郷土料理を給食に登場させています。また、地場産物を使った新たな献立を開発することで、地場産物の使用割合の増加に努めています。

今回の主菜は、かたくちいわしのから揚げにたれをかけた「瀬戸のかたくちいわしの南蛮漬け」です。瀬戸内海は昔からかたくちいわしが多く獲れることから、これを原料とする煮干しの産地となっていますが、近年は海の環境の変化により、煮干しに適さない脂がのったものが多くなりました。以前は漁業関係者のみが口にしていたが、急速冷凍することで、最近では学校給食に用いるほか、一般の家庭にも普及。やわらかく骨ごと食べられるので、人気の食材となっています。「食べて菜の磯香あえ」は、香川県農業試験場が2006年に開発した県の特産野菜「食べて菜」を使ったメニュー。もやしと一緒にゆでもみのりとあえて磯の香りを付けました。「金時計」は、讃岐の伝統野菜「金時にんじん」と、甘くておいしい地場産の「金時いも」を使った汁物。だしは県産のかたくちいわしで作る煮干しからとります。デザートには香川県オリジナル品種のキウイフルーツ「香緑」を付け、彩りを添えました。

地場産物のかたくちいわしについては、漁の様子をビデオで視聴。煮干し作りの理解を深める一方、煮干しに向かない脂がのったかたくちいわしを給食に使用していることを紹介します。また、家庭では市販だしが普及していることを知り、郷土の煮干しだしのおいしさを調理実習で学習。家庭で行う調理課題がある際は煮干しを持ち帰り、そのおいしさを家庭でも味わってもらいます。

黒豆ごはん

- ① 黒豆は異物確認をする。
- ② もち米が入るため、水分量に気を付けて炊く。

瀬戸のかたくちいわしの南蛮漬け

- ① たれを沸かし、ねぎを加えて温度確認をする。
- ② かたくちいわしを180℃の油で揚げる。温度確認する。
- ③ 揚げたいわしをバットに並べ、たれをかける。

食べて菜の磯香あえ

- ① 野菜をゆでて温度確認して、冷却する。
- ② 野菜と調味料をあえる。

金時計

- ① 煮干しでおいしいだしをとる。
- ② だし汁を沸かし、具を入れて煮る。
- ③ 溶いたみそを入れる。
- ④ ねぎを入れ、温度確認して仕上げる。

香緑

- ① よく洗い、塩素濃度200ppmで5分消毒をする。
- ② 流水でよく洗い、半分にカットする。

材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：小学校

黒豆ごはん		牛乳		瀬戸のかたくちいわしの南蛮漬け		食べて菜の磯香あえ		金時計		香緑	
精白米・強化米	60	牛乳	206	かたくちいわし（でん粉つき）	35	食べて菜	40	油揚げ	5	キウイフルーツ	50
精白米 もち米	10			植物油	4	もやし	25	だいこん	15		
いり黒豆	10			細ねぎ	2	いりごま	1	さつまいも（金時）	35		
食塩	0.5			食酢	3	味付けもみのり（県産）	1.5	金時にんじん	7		
だし昆布	1			しょうゆ	1.5	しょうゆ	0.5	ぶなしめじ（ブナビー）	7		
				砂糖（上白）	2			中ねぎ	5		
				みりん	1			麦みそ	8		
				一味	0.01			煮干し（だし）	4		
				水	1.5						