

北海道・東北ブロック② 岩手

遠野市学校給食センター

食数 1819 食
 所長 菊池 今英
 岩手県遠野市松崎町白岩 31 - 44 - 1



栄養教諭 黒田 麻由



調理員 運萬 里花

献立

ごはん、牛乳、さけのごま竜田揚げ、
 遠野産切干しだいこんとえだまめのサラダ、
 山菜ひつつみ

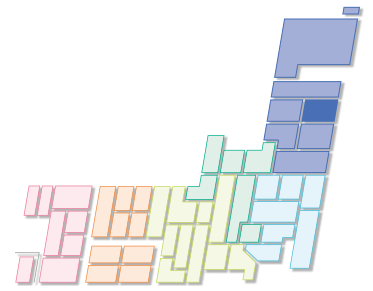
使用地場産物

米、牛乳、さけ、切干しだいこん、こまつな、キャベツ、
 えだまめ、にんじん、すいとん、とりもも肉、ごぼう、
 山菜ミックス、乾しいたけ、長ねぎ

栄養価

| | | | |
|--------|----------|--------------------|-----------|
| エネルギー | 671 kcal | 亜鉛 | 2.8 mg |
| たんぱく質 | 24.8 g | ビタミンA | 262 μgRAE |
| 脂質 | 20.3 g | ビタミンB ₁ | 0.60 mg |
| 脂質 | 27 % | ビタミンB ₂ | 0.53 mg |
| カルシウム | 369 mg | ビタミンC | 23 mg |
| マグネシウム | 100 mg | 食物繊維 | 5.1 g |
| 鉄 | 2.7 mg | 食塩相当量 | 1.7 g |

レシピ



遠野市は、岩手県の南東部、北上高地の中央にあります。中心市街地を形成する遠野盆地は、標高1917mの早池峰山を最高峰とする標高300~700m前後の高原群にぐるりと取り囲まれています。古くから沿岸部と内陸部を結ぶ交通の要衝で、江戸時代には城下町、宿場町として栄えました。民俗学者である柳田國男が著した『遠野物語』の地としても知られ、多くの観光客が訪れます。

この献立は、毎月19日の「食育の日」にあわせたもので、郷土料理や地元食材など、身近な「食」について理解を深めることを目指しています。主食は遠野産「あきたこまち」のごはん。「さけのごま竜田揚げ」は、岩手を代表する魚で全国3位の水揚げを誇るさけを使った主菜です。「遠野産切干しだいこんとえだまめのサラダ」で使う切干しだいこんは、貞任高原で育てられた青首だいこんを使用。寒暖差が大きい高原育ちのだいこんは、甘みとうまみが凝縮されています。えだまめは、岩手生まれの「秘伝豆」という味が濃い品種を使用しました。汁物の「山菜ひつつみ」は、岩手県を代表する郷土料理「ひつつみ」に、春の恵みである県内産のわらび、ふき、みず、姫たけといった山菜を入れたものです。「ひつつみ」の名は、小麦粉に水を加え耳たぶくらいのやわらかさにこねたものを、食べやすい大きさに「ひつつまんで」具とともに煮込んだことが由来。「ひつつまむ」は「ひきちぎる」の方言です。

給食日よりでは、栄養価が高く地場食材であるものの、残食の多い食材である切干しだいこんに注目し、持続可能な食生活と地産地消について、児童生徒や保護者たちへ情報発信しました。

さけのごま竜田揚げ

① 酒、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを混ぜ、さけ切身を約20分漬け込む。② ①に、いりごま白・黒・かたくり粉をまぶし、油で揚げる。

遠野産切干しだいこんとえだまめのサラダ

① 切干しだいこんを戻す。② こまつなは1.5cm幅、キャベツは1cm幅、にんじんは千切りにする。③ えだまめ・コーンを洗う。④ 材料をボイル・冷却し、調味料であえる。

山菜ひつつみ

① とりもも肉を酒に約20分漬け込む。② 乾しいたけを戻す。③ にんじんはいちょう4mm、ごぼうは笹切り、長ねぎは小口3mmに切る。油揚げは3cm×4mmに切り油抜きをする。④ 山菜ミックスを洗う。⑤ だしパックでだしをとり、とり肉・野菜を煮る。調味料を加え、油揚げ・すいとんを煮て、仕上げに長ねぎを入れる。

材料と分量 (1人分・単位g)

献立対象：小学校

| ごはん | | 牛乳 | | さけのごま竜田揚げ | | 遠野産切干しだいこんとえだまめのサラダ | | 山菜ひつつみ | | | |
|-----|----|----|-----|-----------|------|---------------------|-----|-------------|-----|--------------|---|
| 精白米 | 75 | 牛乳 | 200 | ぎんざけ | 40 | 切干しだいこん | 2 | すいとん 冷凍 | 20 | こいくちしょうゆ | 5 |
| | | | | 合成清酒 | 1 | こまつな | 20 | 若どりもも皮なし | 10 | 合成清酒(すいとん汁用) | 1 |
| | | | | こいくちしょうゆ | 2 | キャベツ | 12 | 合成清酒(とり調理用) | 1 | | |
| | | | | トウバンジャン | 0.25 | えだまめ 冷凍 | 10 | にんじん | 10 | | |
| | | | | ごま いり 白 | 1.8 | スイートコーン カーネル 冷凍 | 5 | ごぼう | 15 | | |
| | | | | ごま いり 黒 | 0.6 | にんじん | 5 | 山菜ミックス | 15 | | |
| | | | | じゃがいもでん粉 | 6.5 | 車糖 三温糖 | 0.5 | 乾しいたけ | 0.5 | | |
| | | | | ホワイトサラダ油 | 4 | 米酢 | 1.5 | 油揚げ | 5 | | |
| | | | | | | こいくちしょうゆ | 2 | 根深ねぎ | 15 | | |
| | | | | | | ごま油 | 0.3 | だしパック | 2.5 | | |