

関東ブロック① 茨城県

桜川市学校給食センター

食数 2825 食
 所長 荒井 真澄
 茨城県桜川市羽田 1008



栄養教諭 渡邊 紗 調理員 森 仁美

献立

桜川市産コシヒカリの麦ごはん、牛乳、
 つくば鶏のチーズタッカルビ、
 しらすと県産野菜のナムル、
 キングポークとトマトの卵スープ、イバラキング

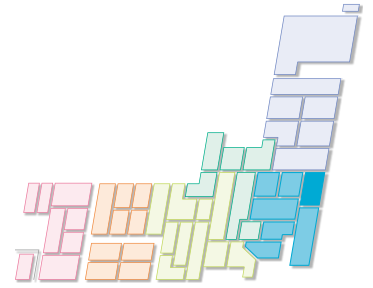
使用地場産物

桜川市産コシヒカリ、牛乳、つくば鶏、筑西きむち、
 さつまいも、たまねぎ、こまつな、モロヘイヤ、もやし、
 しらす、にんじん、キングポーク、木綿豆腐、きくらげ、
 えのきたけ、鶏卵、県産トマトジュース、イバラキング

栄養価

エネルギー	684 kcal	亜鉛	2.9 mg
たんぱく質	30.9 g	ビタミンA	627 μgRAE
脂質	18.7 g	ビタミンB ₁	0.73 mg
脂質	25 %	ビタミンB ₂	0.74 mg
カルシウム	383 mg	ビタミンC	37 mg
マグネシウム	71 mg	食物繊維	4.5 g
鉄	3.3 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



茨城県は、自然豊かで海の幸山の幸に恵まれています。桜川市では、6月と11月に「地産地消ウィーク」を設け、豊富な地場産物を積極的に用いた献立を提供しています。今回は初夏の食材を意識しつつ、暑くても食欲がわくように、地場産物を使った韓国料理を考案しました。

主菜である「つくば鶏のチーズタッカルビ」には、筑波山麓で育てた「つくば鶏」のほか、隣接する筑西市で収穫したなしが入った「筑西きむち」や、生産量全国2位のさつまいもを使用。「しらすと県産野菜のナムル」は、茨城県が生産量全国1位を誇るこまつなをはじめ、栄養価が高く「野菜の王様」とも呼ばれるモロヘイヤ、にんじん、りよくとうもやしといった地場野菜とともにゆで、茨城県沖で獲れるしらすとあえて韓国風に味付けしました。「キングポークとトマトの卵スープ」は、桜川市産の大豆を市内で加工した豆腐のほか、茨城県のブランド豚である「キングポーク」、市内産トマト入りのトマトジュース、県産きくらげを入れ、生産量全国1位の卵でとじました。デザートはメロン天国である茨城県のオリジナル品種「イバラキング」。コロナ禍には給食で用いるのを控えていましたが、令和5年度は4年ぶりに提供できました。

給食時には、生産地を訪ねて取材した生産者のメッセージ動画を放送したり、生産者を給食に招待して生の声を聞かせていただいたりしました。また、5年生は社会科で地場産物の魅力を紹介する学習を行い、6年生は地場食材を用いた朝食メニューをグループごとに考え、調理実習を実施。給食委員会では、地産地消のメリットや食品ロスについて、掲示物を作成しました。

桜川市産コシヒカリの麦ごはん

① 洗米し、浸水する。 ② ①を炊いて、盛り付けて完成。

つくば鶏のチーズタッカルビ

① とり肉に酒、しょうが、にんにくで下味を付ける。 ② たまねぎを洗って皮をむき、スライスする。 ③ 砂糖、しょうゆ、コチュジャン、キムチを混ぜ、②とさつまいもにあえる。 ④ 紙カップに①と③を入れ、上からチーズをかけて蒸し焼きにし、盛り付けて完成。

しらすと県産野菜のナムル

① 野菜をよく洗い、にんじんは皮をむく。 ② こまつなは3cm、モロヘイヤは1cm、にんじんは千切りに切る。 ③ 野菜をゆでて冷却し、しらすはスチコン

で煎る。 ④ 調味料を合わせ、③とあえる。 ⑤ 盛り付けて完成。

キングポークとトマトの卵スープ

① 野菜をよく洗い、皮をむく。 ② 豆腐をさいの目切りにする。 ③ ふた肉をにんにくと油で炒め、①を加える。 ④ ③に水とだしを入れ、煮詰める。 ⑤ 豆腐、えのきたけ、きくらげを加え、火を通す。 ⑥ トマトを入れ一煮立ちさせたら、調味する。調味したら水で溶いたでん粉を入れる。 ⑦ 混ぜながら液卵を回し入れ、火を通す。 ⑧ 盛り付けて完成。

イバラキング

① 消毒してよくすすぐ。 ② 1/16 に切り、盛り付ける。

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：小学校

桜川市産コシヒカリの麦ごはん		牛乳		つくば鶏のチーズタッカルビ		しらすと県産野菜のナムル		キングポークとトマトの卵スープ		イバラキング	
精白米	80	牛乳	206	つくば鶏もも切り身(皮なし)	50	こまつな	20	キングポーク・ぶたもも小間肉	10	メロン・イバラキング	30
米粒麦	8			清酒	0.5	モロヘイヤ	10	にんにく	0.5		
				おろししょうが	0.5	りよくとうもやし	15	キャノーラ油	0.2		
				にんにく	0.5	釜揚げしらす	2	木綿豆腐 桜川市産	15		
				上白糖	1	にんじん	5	にんじん	10		
				こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	2	たまねぎ	15		
				コチュジャン	1	こしょう 白粉	0.01	県産きくらげ	1		
				筑西きむち	5	ごま油	0.8	えのきたけ	8		
				たまねぎ	10			液卵・全卵	2		
				さつまいも・拍子切り	5			県産トマトジュース	20		
				ミックスチーズ	5			洋風だし	0.5		
								中華だし	0.5		
								食塩	0.5		
								こしょう 白粉	0.02		
								ばれいしょでん粉	1		