

関東ブロック② 埼玉県

朝霞市立朝霞第八小学校

食数 1255 食

校長 田中 誠

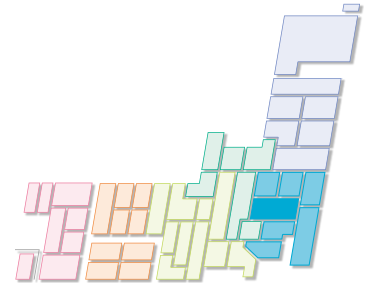
埼玉県朝霞市栄町5-1-41



栄養教諭 中 美奈子



調理員 横山 利和



献立

プチッとコバトンごはん、牛乳、黒豚とさといものしょうゆこうじ揚げ、スイスチャードのごまだれあえ、コールラビのかきたま汁、きらきらキャロットゼリー

使用地場産物

米、黒米、もち麦、えだまめ、牛乳、彩の国黒豚、さといも、しょうゆこうじ、キャベツ、にんじん、こまつな、スイスチャード、鶏卵、コールラビ、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ、にんじんペースト、はちみつ、ゆず果汁

栄養価

エネルギー	687 kcal	亜鉛	3.6 mg
たんぱく質	28.2 g	ビタミンA	273 μgRAE
脂質	22.7 g	ビタミンB ₁	0.69 mg
脂質	30 %	ビタミンB ₂	0.64 mg
カルシウム	352 mg	ビタミンC	40 mg
マグネシウム	106 mg	食物繊維	5.8 g
鉄	3.7 mg	食塩相当量	2.0 g

本校では、今回『キラリ☆「た」さいたま献立』と題して、伝統の味から新たな特産物まで、埼玉の多彩な食材の魅力をj知るための献立を提供しました。

もち麦の食感が楽しい「プチッと！コバトンごはん」は、埼玉県のマスコットキャラクター「コバトン」をイメージして、黒米を混ぜ薄紫色に炊き上げたごはんです。「黒豚とさといものしょうゆこうじ揚げ」には、約100年前から飼育されるブランド豚「彩の国黒豚」と、埼玉県が生産量全国1位を誇るさといもを使用。120余年の歴史をもつ県内のしょうゆ蔵のこうじを使い、塩分を抑えつつ肉のうまみを引き出しました。「スイスチャードのごまだれあえ」には、さいたまヨーロッパ野菜研究会（ヨロ研）が生産するカラフルな葉野菜、スイスチャードを使用。同じくヨロ研のコールラビを使った「コールラビのかきたま汁」には、県特産のねぎを散らしました。「きらきらキャロットゼリー」は、朝霞市が埼玉一の生産量を誇るにんじんのデザート。2層仕立てで、上層は県産のゆずとはちみつが入ったクラッシュゼリーになっています。

給食実施に先立ち、栄養教諭や給食委員会の児童が出演する指導用動画を視聴後、食材クイズに挑戦してもらうなどして、地場産物の知識を深めました。また、本校では3年生が農家の協力を得て、学校農園でにんじん栽培を体験。収穫したにんじんを給食に利用します。この他にも、児童の声を調理員や生産者に伝える「給食レター」や、本の中の料理が登場する「おはなし給食」、学校と家庭双方向の交流をめざす「おむすび通信」など、生産者・地域・家庭を巻き込んだ多彩な食育活動を、児童が主体となって活発に行っています。

レシピ



プチッとコバトンごはん

① 精白米に水、黒米、もち麦、調味料を入れ、こんぶのをせて炊飯する。※水分量は、精白米に黒米、もち麦を加えた重量で計算する。② えだまめは塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、さや、薄皮をむく。③ ①に②を入れ、攪拌する。

黒豚とさといものしょうゆこうじ揚げ

① しょうが、にんにくはおろす。さといもは、塩もみ後洗う。② しょうがから三温糖までをよく混ぜ、ぶた肉によくもみこむ。2時間以上漬けておく。③ さといもの水気を切り、素揚げにして塩をまぶす。④ ぶた肉の水気を切り、でん粉をまぶして揚げる。さといも、ぶた肉を配伍し、缶の中で軽く混ぜる。

スイスチャードのごまだれあえ

① すりごまは炒る。調味料、ごまペーストを合わせて一煮立ちさせてドレッシングを作り、冷ましておく。② キャベツは短冊、にんじんは千切り、こまつな、スイスチャードは2cm長さに切る。③ ②をそれぞれゆでて、冷却する。④ 配伍間際に③、すりごま、ドレッシングをあえる。

コールラビのかきたま汁

① 厚削り節でだしをとっておく。卵は割卵し、ほぐしておく。② コールラビは、皮と緑色の部分をむき、短冊に切る。えのきたけは石づきを落として1/2、ねぎは小口に切る。ぶなしめじはさつと洗う。③ 釜にだしを煮立て、えのきたけ、ぶなしめじ、調味料、コールラビを入れる。④ 野菜に火が通ったら、水溶きでん粉でとろみをつける。再度沸騰したら、溶き卵を少しずつ流し入れる。⑤ おぎを入れて仕上げる。

きらきらキャロットゼリー

① 【キャロットゼリー】にんじんペーストは解凍する。みかん果汁をよく混ぜ、80℃程度まで温めておく。② 釜に水を入れ、粉寒天をふり入れてよく混ぜる。かき混ぜながら加熱し、沸騰状態を2分間続ける。砂糖を加えて溶かす。③ ②に①を混ぜ、カップに流して固める。④ 【ゆずゼリー】ゆず果汁、はちみつをよく混ぜ、80℃程度まで温めておく。⑤ 釜に水を入れて火をつけ、ル・カンテンをふり入れる。よく混ぜながら、80℃以上に加熱する。砂糖を加えて溶かす。⑥ ⑤に④を混ぜ、天板に流して固める。⑦ 【仕上げ】固まったらゆずゼリーをくずし、キャロットゼリーにのせる。

材料と分量 (1人分・単位g)

献立対象：小学校

プチッとコバトンごはん		牛乳		黒豚とさといものしょうゆこうじ揚げ		スイスチャードのごまだれあえ		コールラビのかきたま汁		きらきらキャロットゼリー	
精白米	60	牛乳	206	彩の国黒豚(もも2cm角)	38	キャベツ	20	鶏卵	17	粉寒天	0.2
もち麦	5			しょうが	0.2	にんじん	5	コールラビ	13	上白糖	3
黒米	2			にんにく	0.1	こまつな	15	えのきたけ	6	水	12
清酒	1			しょうゆこうじ	3.8	スイスチャード	15	ぶなしめじ(ほぐし)	5	にんじんペースト(冷凍)	8
粗塩	0.15			清酒	1	ごま油	0.6	ねぎ	5	みかん果汁	20
まこんぶ(乾燥)	0.3			三温糖	0.2	りんご酢	0.9	清酒	0.3	ル・カンテン・ウルトラ	0.85
えだまめ	12			でん粉	5	こいくちしょうゆ	1.65	うすくちしょうゆ	3	水	32
				カットさといも(乱切り)	32	白ごま(皮つきペースト)	1.7	粗塩	0.4	上白糖	1.5
				精製塩	0.08	白すりごま	1.1	かつお厚削り節	4	はちみつ	3
				米ぬか油	3.5	上白糖	0.83	でん粉	1	ゆず果汁	2.2
						こしょう(白)	0.01	水	135		
						粗塩	0.1				