

甲信越・北陸ブロック② 石川県

加賀市立山代中学校

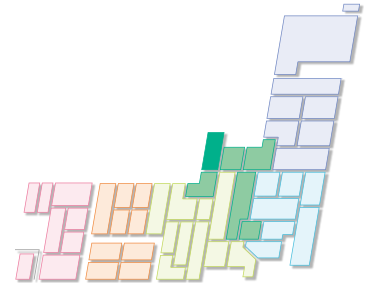
食数 422 食
 学校長 谷鋪 景子
 石川県加賀市上野町工 45 番地 2



栄養教諭 宮西 美緒



調理員 西牧 友香



石川県の最西端に位置する加賀市は、白山山系を水源とする清流と、これにより形成された肥沃な平野が広がる自然豊かな地域。かつては北前船の寄港地として栄えた橋立漁港もあり、農業と漁業が盛んです。近年では、食品リサイクル事業や、特別栽培米の生産によるSDGsへの貢献や、「加賀久谷野菜」のブランド化にも注力。今年度は「加賀市産野菜を味わう日」を11月に設け、地元JAと連携して市内の全小中学校で地場野菜をふんだんに使った給食を実施しました。

「加賀棒茶と生わかめの味わいごはん」は、特別栽培米「加賀ほまれ」を使用。特産の加賀棒茶と押麦を加えて炊き、橋立地域の生わかめを炒めて混ぜました。「きときとぶりカツ〜トマトとブロッコリーの食べる旨味ソースがけ〜」は、橋立漁港で水揚げされた新鮮なぶりをカツにし、「加賀久谷野菜」であるトマトとブロッコリーを茎から使ったソースをかけます。「加賀五菜のシャキシャキごまあえ」は、日本で唯一、給食の残渣を用いた食品リサイクル事業で作られた肥料を用いて生産した「加賀五菜」のこまつなとみずなを使用。郷土料理をアレンジした「打ち豆とかもりのふるさと和風ポタージュ」には、かもり(とうがん)をはじめ「加賀久谷野菜」の味平かぼちゃやねぎなど野菜はすべて市内産を、ぶた肉や打ち豆は県内産を使用しました。加賀市は県内一のなしの産地。デザートは、年に一度給食で提供する「加賀なし」です。

本校では、生徒が自分で作ったお弁当を持参する「自家弁の日」を年に1回設け、家族に感謝する気持ちの醸成や生きる力の育成に取り組んでいます。今回はさらに地場産物の活用とSDGsへの貢献という2つの視点を加え、今後の「自家弁の日」の献立作成に生かしたいと考えています。

献立

加賀棒茶と生わかめの味わいごはん、牛乳、きときとぶりカツ〜トマトとブロッコリーの食べる旨味ソースがけ〜、加賀五菜のシャキシャキごまあえ、打ち豆とかもりのふるさと和風ポタージュ、加賀なし(あきづき)

使用地場産物

精白米、押麦、加賀棒茶、生わかめ、牛乳、ぶり、米粉、卵、トマト、ブロッコリー、こまつな、みずな、ぶた肉、打ち豆、かもり(とうがん)、味平かぼちゃ、にんじん、はくさい、生しいたけ、ねぎ、味平かぼちゃペースト、米みそ、加賀なし

栄養価

エネルギー	848 kcal	亜鉛	4.5 mg
たんぱく質	37.2 g	ビタミンA	409 μgRAE
脂質	28.2 g	ビタミンB ₁	0.62 mg
脂質	30 %	ビタミンB ₂	0.82 mg
カルシウム	455 mg	ビタミンC	79 mg
マグネシウム	143 mg	食物繊維	10.5 g
鉄	4.7 mg	食塩相当量	2.5 g

レシピ



加賀棒茶と生わかめの味わいごはん

- ① 加賀棒茶を濃めに煮だし、冷ましておく。
- ② 米と押麦をとき、加賀棒茶、酒を加えて炊く。
- ③ 生わかめは粗みじん切り、むきえだまめは洗う。
- ④ 鍋にごま油を熱し、生わかめを炒め、軽く水分を飛ばす。
- ⑤ むきえだまめを加えてさらに炒め、塩・みりんを味付けし、温度を確認する。
- ⑥ 炊けたごはんに、炒めた具を混ぜ込んで仕上げる。

きときとぶりカツ〜トマトとブロッコリーの食べるうまみソースがけ〜

- <きときとぶりカツ> ① ぶりは、塩・こしょうで下味を付ける。② 米粉、卵、水でバター液を作り、ぶりをくぐらせてパン粉をまぶし、熱した油で揚げ、温度を確認する。

<トマトとブロッコリーの食べるうまみソース>

- ① トマトは湯むきして種を取り、1cm角に切る。② ブロッコリーは茎の皮をむき、つぼみとともに粗みじん切りしてゆで、水冷・脱水する。③ たまねぎ、にんにくは粗みじん切りする。④ 鍋に調味料を熱し、にんにく、たまねぎの順で煮込んだら、トマト、ブロッコリーを加えて煮詰め、温度を確認する。⑤ 揚げたぶりカツにかける。

加賀五菜のシャキシャキごまあえ

- ① こまつな、みずなを2.5cm幅に切る。
- ② 切った野菜を、ゆでて水冷・脱水する。
- ③ 野菜を白すりごま、調味料であえ、温度を確認する。

打ち豆とかもりのふるさと和風ポタージュ

- ① ぶた肉は料理酒で下味を付けておく。
- ② かもりは短冊切り、味平かぼちゃは角切り、にんじんはちょう切り、はくさいは葉と茎に分けて短冊切り、生しいたけは石づきをとって薄くスライスし、ねぎは小口切りにする。
- ③ 冷凍味平かぼちゃペーストは解凍しておく。
- ④ 鍋に水を沸騰させ、混合節だしパックを入れてだしをとる。
- ⑤ だしにぶた肉を入れ、火が通ったら打ち豆、かもり、にんじん、はくさいの茎、生しいたけ、はくさいの葉、味平かぼちゃの順に加える。
- ⑥ 材料がやわらかくなったら、味平かぼちゃペースト、牛乳、米みそ、顆粒コンソメを加える。
- ⑦ ねぎを加え、こしょうで味を調え、少量の水で溶いた米粉を加えてとろみをつけ、温度を確認する。

加賀なし(あきづき)

- ① 加賀なしはよく洗い、6等分して芯をとり、皮をむく。

材料と分量 (1人分・単位g)		献立対象：中学校													
加賀棒茶と生わかめの味わいごはん		牛乳		きときとぶりカツ〜トマトとブロッコリーの食べる旨味ソースがけ〜			加賀五菜のシャキシャキごまあえ		打ち豆とかもりのふるさと和風ポタージュ			加賀なし(あきづき)			
精白米	85	牛乳	206	ぶり切り身	45	たまねぎ	5	こまつな	20	ぶた肉	14	冷凍味平かぼちゃペースト	25	なし	50
押麦	10			塩	0.12	にんにく	0.3	みずな	18	料理酒	0.4	牛乳	20		
加賀棒茶	114			こしょう	0.01	上白糖	0.8	白すりごま	1.2	打ち豆	10	混合節だしパック(いわし、かつお)	2		
料理酒	1.8			米粉	3.6	穀物酢	2	上白糖	0.7	かもり(とうがん)	20	手作り米みそ	7		
生わかめ	2			卵	3.6	しょうゆ	0.4	しょうゆ	1.2	味平かぼちゃ	25	顆粒コンソメ	0.4		
冷凍むきえだまめ	7			パン粉	3.6					にんじん	5	米粉	4.5		
塩	0.7			揚げ油	4.5					はくさい	25	こしょう	0.02		
みりん	1.5			トマト	25					生しいたけ	4				
ごま油	0.3			ブロッコリー	12					ねぎ	8				