

中部・近畿ブロック① 岐阜県

美濃加茂市学校給食センター

食数 6420 食  
 所長 松尾 和哉  
 美濃加茂市蜂屋台1-3-1



栄養教諭 中島 祐佳



調理員 中井 智子

献立

白飯、牛乳、とり肉の梅ジャムソース、  
 切干しだいこんとツナのミルク煮、夏けんちん、  
 冷凍南濃みかん

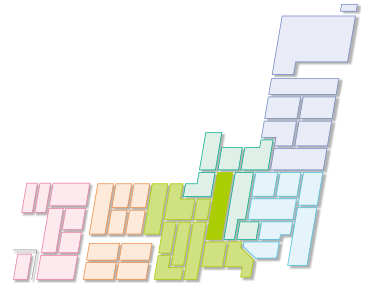
使用地場産物

精白米、牛乳、梅ジャム、切干しだいこん、こまつな、  
 えだまめ、たまねぎ、なす、豆腐、油揚げ、ねぎ、富加みそ、  
 冷凍南濃みかん

栄養価

|        |          |                    |           |
|--------|----------|--------------------|-----------|
| エネルギー  | 674 kcal | 亜鉛                 | 3.4 mg    |
| たんぱく質  | 27.4 g   | ビタミンA              | 250 μgRAE |
| 脂質     | 21.0 g   | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.63 mg   |
| 脂質     | 28 %     | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.52 mg   |
| カルシウム  | 360 mg   | ビタミンC              | 40 mg     |
| マグネシウム | 105 mg   | 食物繊維               | 5.4 g     |
| 鉄      | 4.8 mg   | 食塩相当量              | 1.9 g     |

レシピ



美濃加茂市学校給食センターが作るのは、岐阜県中南部の美濃加茂市と富加町にある13の小中学校、約6400食です。大型の給食センターですが、地場産物の積極的な活用を推進しています。

「白飯」には、美濃加茂市と富加町で生産するコシヒカリを使用。年間を通じ地場産米を安定して提供できるよう、納入業者と協力しています。「とり肉の梅ジャムソース」は、でん粉をまぶしてカリッと焼いたとり肉に、甘めの梅ジャムソースをかけた、ごはんが進む一品。ソースに使う梅ジャムは、市内にある高校で食品の製造を学ぶ生徒たちが作ったもので、美濃加茂市産の梅を原料としています。「切干しだいこんとツナのミルク煮」は、煮物に苦手意識がある児童生徒が多いことから、ツナを入れて食べやすく工夫しました。切干しだいこんは、だいこんの栽培がさかんな郡上市ひるがの地域で作られたものを使用。歯ごたえがあるので、ふだんから煮物のほかサラダなどにも積極的に取り入れています。「夏けんちん」は、たまねぎやなすなど、市内や県内で収穫される夏野菜を使った具だくさんの汁物。味付けに加える富加みそは、地元JAの女性部が地域で栽培する大豆を使い、手作りしています。「冷凍南濃みかん」は、岐阜県唯一のみかん生産地である海津市で収穫されるブランドみかんです。

今回は、献立に使う梅ジャムに注目し、栄養教諭が製造する高校を取材して動画にまとめ、各クラスで視聴。その後、梅ジャム作りの様子や作り手の思いを理解することで、感謝の心を育むとともに、食べる意欲につなげるなど、学年ごとに設定された課題に向けて食育指導を行いました。

とり肉の梅ジャムソース

- とり肉はんにくと酒で下味を付ける。
- でん粉をまぶして焼く。
- 梅ジャム、練り梅、うすくちしょうゆ、みりん、三温糖、清酒を加熱し、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ②に③をかける。

切干しだいこんとツナのミルク煮

- 切干しだいこんは戻しておく。にんじんは千切り、こまつなは1cm幅に切る。
- 赤こんにゃくは下ゆでする。
- 鍋に油をひいて、にんじんと赤こんにゃくをいれて炒める。
- 切干しだいこん、ツナ、調味料を入れて味が染みるように煮る。
- こまつなとむきえだまめと牛乳を入れて煮る。

夏けんちん

- たまねぎはスライス、とうがんとなすはいちょう切り、ごぼうはささがき、豆腐はさいの目、ねぎは小口切りにする。
- 油揚げは短冊切りにして油抜きする。
- 煮干しでだしをとる。
- だし汁に、材料を入れて煮る。みそを入れて味付けをする。

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：小学校

| 白飯  |    | 牛乳 |     | とり肉の梅ジャムソース |     | 切干しだいこんとツナのミルク煮 |     | 夏けんちん |     | 冷凍南濃みかん |    |
|-----|----|----|-----|-------------|-----|-----------------|-----|-------|-----|---------|----|
| 精白米 | 80 | 牛乳 | 206 | とりもも肉       | 50  | 切干しだいこん         | 5   | たまねぎ  | 20  | 冷凍南濃みかん | 60 |
|     |    |    |     | おろしにんにく     | 0.2 | にんじん            | 12  | とうがん  | 20  |         |    |
|     |    |    |     | 清酒          | 1   | ツナ(油漬け)         | 5   | なす    | 10  |         |    |
|     |    |    |     | でん粉(とり肉用)   | 5   | 赤こんにゃく          | 3   | ごぼう   | 8   |         |    |
|     |    |    |     | 梅ジャム        | 4.5 | こまつな            | 5   | 木綿豆腐  | 15  |         |    |
|     |    |    |     | 練り梅         | 0.2 | むきえだまめ          | 10  | 油揚げ   | 3   |         |    |
|     |    |    |     | うすくちしょうゆ    | 1.5 | 米ぬか油            | 0.6 | ねぎ    | 5   |         |    |
|     |    |    |     | 本みりん        | 1   | 三温糖             | 1.5 | 煮干し   | 2.3 |         |    |
|     |    |    |     | 三温糖         | 0.5 | うすくちしょうゆ        | 1.8 | 富加みそ  | 7.5 |         |    |
|     |    |    |     | 清酒          | 1   | 清酒              | 1   |       |     |         |    |
|     |    |    |     | 水           | 1.5 | 牛乳              | 8   |       |     |         |    |
|     |    |    |     | でん粉(ソース用)   | 0.2 | 和風だしの素          | 0.5 |       |     |         |    |