

中部・近畿ブロック② 奈良県

広陵町立真美ヶ丘第一小学校

食数 425 食

校長 谷口 亜由紀

奈良県北葛城郡広陵町馬見南2丁目1番30号



栄養教諭 伊是名 萌



調理員 田中 和恵

献立

白ごはん、牛乳、ぶた肉の塩こうじ炒め、大和まなの煮びたし、具だくさん汁

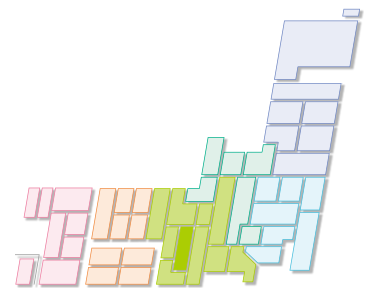
使用地場産物

精白米、キャベツ、ぶなしめじ、大和まな、葉ねぎ

栄養価

エネルギー	593 kcal	亜鉛	3.3 mg
たんぱく質	24.3 g	ビタミンA	195 μgRAE
脂質	18.5 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.83 mg
脂質	28 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.51 mg
カルシウム	405 mg	ビタミンC	40 mg
マグネシウム	97 mg	食物繊維	6.1 g
鉄	3.8 mg	食塩相当量	1.8 g

レシピ



広陵町では、毎月19日の「食育の日」の前後に地産地消デー「奈良の日」を設け、地場産物を多く取り入れた献立を実施しています。今回は、さらに日本人の健康課題である減塩にも取り組み、だしや塩こうじ、肉や野菜のうまみを上手に生かすことで、おいしく減塩できるよう工夫しました。

主菜の「ぶた肉の塩こうじ炒め」は、奈良県産のキャベツとぶなしめじを使い、広陵町に店を構える麴屋の手作り塩こうじと、県内で製造されたうすくちしょうゆで味付けしました。塩こうじを加えることで、ぶた肉のうまみや野菜の甘みが引き立ち、味に深みが出るので、塩分控えめでもおいしく食べられます。副菜の「大和まなの煮びたし」は、奈良県の伝統野菜である「大和まな」を使用します。材料の「大和まな」とはくさいは調理する際に水分がたくさん出ますが、最初に釜で蒸し、水分をできるだけ取り除いた後に味付けすることで、調味料の使用量を減らす工夫をしました。「具だくさん汁」は、時間をかけてだしをしっかりととり、たまねぎ、えのきたけ、じゃがいもなど甘みやうまみの出る食材を入れて、仕上げに奈良県産の葉ねぎを加えました。

「奈良の日」の献立と使う地場野菜は、毎月配布する給食だよりに掲載。当日は、児童や職員に「奈良の日」を意識してもらうために、奈良をイメージした鹿のイラストを各教室に掲示します。給食時には栄養教諭が「大和まな」を持って各教室を回り、伝統野菜や地産地消について説明。減塩の取り組みについても、6年生の家庭科の学習で取り上げるほか、今年度から再開される保護者向け給食試食会でも紹介します。

ぶた肉の塩こうじ炒め

- キャベツ…2×3cm幅に切る、にんじん…短冊切り、ぶなしめじ…小房に分け、大きいものは切る、にんにく…みじん切り ② 米ぬか油でぶた肉とにんにくを炒める。 ③ にんじんとキャベツを加えて炒める。
- ぶなしめじを加えて炒め、塩こうじで調味する。
- うすくちしょうゆで味を調える。

大和まなの煮びたし

- 大和まな…1cm幅に切る、はくさい…1cm幅に切る
- はくさいと大和まなを釜に入れて蒸す。 ③ 水分を取り、調味する。

具だくさん汁

- 油揚げ…油抜きして細切り、たまねぎ…薄切り、じゃがいも…1cm幅のちよう切り、えのきたけ…2cm幅に切る、葉ねぎ…小口切り ② 分量の水でだしをとる。 ③ たまねぎとえのきたけを加えて煮る。
- じゃがいもを加えて煮る。 ⑤ 冷凍豆腐と油揚げを加えて煮る。 ⑥ 調味する。 ⑦ 葉ねぎを加えて煮て、味を調える。

材料と分量 (1人分・単位 g)

献立対象：小学校

白ごはん		牛乳		ぶた肉の塩こうじ炒め		大和まなの煮びたし		具だくさん汁	
精白米	80	牛乳	206	ぶた肉もも	35	大和まな	20	冷凍豆腐	25
				塩こうじ	3.5	はくさい	30	油揚げ	6
				キャベツ	30	だししょうゆ	1.5	たまねぎ	25
				にんじん	10	上白糖	0.1	じゃがいも	20
				ぶなしめじ	5			えのきたけ	10
				にんにく	0.2			葉ねぎ	5
				うすくちしょうゆ	0.1			淡色辛みそ	7.5
				米ぬか油	0.4			だしパック	0.7
								水	110