

中国・四国ブロック① 岡山県

岡山県立岡山東支援学校

食数 385 食
校長 原田 敬子
岡山県岡山市東区宍甘 1018



栄養教諭 川上 啓子



調理員 小坂 雅子

献立

黒豆くりごはん、牛乳、さわらの甘酢あんかけ、岡山野菜とひじきのあえ物、とうがんと黄にらのぼち汁、うんしゅうみかん

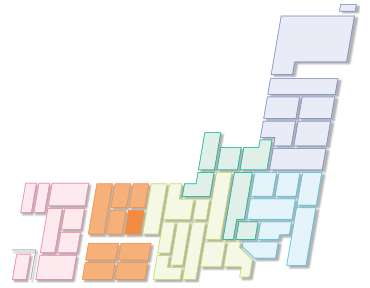
使用地場産物

米、黒豆、塩こうじ、牛乳、さわら、しょうが、葉ねぎ、しらす、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、干しひじき、そうめん、とうがん、干しいたけ、はくさい、ごぼう、黄にら、うんしゅうみかん

栄養価

エネルギー	664 kcal	亜鉛	3.0 mg
たんぱく質	28.4 g	ビタミンA	260 μgRAE
脂質	21.2 g	ビタミンB ₁	0.59 mg
脂質	29 %	ビタミンB ₂	0.64 mg
カルシウム	360 mg	ビタミンC	53 mg
マグネシウム	123 mg	食物繊維	7.4 g
鉄	3.4 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



岡山県南部に位置する岡山市は、気候が温暖で降水量が少ないことから果物や野菜の栽培に適しており、白桃、マスカット、黄にらなどの産地として全国に知られています。本校の中学部と高等部でも、米、たまねぎ、なす、ピーマン、さつまいもなどを栽培。販売するほか、給食にも使用しています。今回は、岡山の地場産物を豊富に使った給食を通して、地産地消の大切さを学びました。

主食は、岡山を代表するブランド米「朝日」に、全国第2位の生産量を誇る県産の丹波黒大豆を混ぜ、県内で作られる塩こうじを加えて炊いた「黒豆くりごはん」。岡山の県魚であるさわらを揚げた「さわらの甘酢あんかけ」は、衣におからパウダーを使うことで、サクツとした食感が楽しめるとともに、食物繊維も摂取できます。県産のしらす、ひじき、野菜をたっぷり入れた「岡山野菜とひじきのあえ物」は、ごま油の風味がよく、児童・生徒に人気のメニューです。汁物は「とうがんと黄にらのぼち汁」。「ぼち汁」は、手延べそうめんの製造過程で出る切り落とし部分＝「ぼち」を野菜などと煮込んだ岡山の郷土料理です。今回は、県産のとうがんや黄にらなど、たくさんの地場野菜を使いました。デザートは、隣接する瀬戸内市で収穫されたうんしゅうみかんです。

岡山県のとうがん生産量は全国3位であるにもかかわらず、県内出荷比率は10%で、地産地消が課題となっています。障がいのある児童・生徒が地産地消やSDGsを意識することは難しい面もありますが、今回とうがんと「ぼち汁」に合わせて家庭でも取り入れやすい野菜であることを紹介したように、学校給食を通して社会に参加するきっかけとしたいと考えます。

黒豆くりごはん

① 黒大豆を水に浸す。 ② 精白米、①の黒大豆、くり、こんぶ、酒、塩こうじ、水を入れ、炊飯する。

さわらの甘酢あんかけ

① さわらに酒、しょうがで下味を付ける。 ② でん粉とおからパウダーを混ぜておく。 ③ 大豆油を温めておく。 ④ 米酢、上白糖、こいくちしょうゆ、水、葉ねぎを鍋に入れ加熱し、でん粉でとろみを付つける。 ⑤ ①のさわらに②の衣をまぶし、大豆油で揚げる。 ⑥ ⑤のさわらに④のたれをかける。

岡山野菜とひじきのあえ物

① こまつな2cm、キャベツ短冊切り、にんじん千切りにする。 ② 干しひじきを水で戻す。 ③ ごまを炒る。 ④ しらす、①の野菜、②のひじき、もやしをス

チームコンベクションで蒸す。 ⑤ ④の材料を真空冷却機で冷ます。 ⑥ 上白糖、こいくちしょうゆ、米酢、ごま油を混ぜ、加熱し、冷ます。 ⑦ ⑤の材料と⑥のたれをあえる。

とうがんと黄にらのぼち汁

① あさりの水を切る。 ② そうめんをゆでる。 ③ とうがん、にんじんはいちょう切り、干しいたけは薄切り、はくさいは短冊切り、こまつな、黄にらは2cm、ごぼうは千切りにする。 ④ とうがんの臭みをとるため、下ゆでする。 ⑤ かつおと昆布だしにあさり、③の野菜を入れ、煮る。 ⑥ こいくちしょうゆ、食塩、みりんで調味する。 ⑦ ⑤にゆでたそうめんを入れる。

うんしゅうみかん

① 洗う。

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：小学校

黒豆くりごはん		牛乳		さわらの甘酢あんかけ		岡山野菜とひじきのあえ物		とうがんと黄にらのぼち汁		うんしゅうみかん	
精白米(強化米配合)	70	牛乳	206	さわら	50	しらす	1	あさり	2.8	うんしゅうみかん	70
黒大豆	5			酒	0.8	こまつな	12	そうめん	2.5		
くり	30			しょうが	0.8	キャベツ	20	とうがん	15		
こんぶ	1			でん粉(さわら用)	3.5	にんじん	2.88	にんじん	5		
酒	3			おからパウダー	1.5	りょくとうもやし	11.2	干しいたけ	0.5		
塩こうじ	5			大豆油	4.48	干しひじき	0.56	はくさい	7		
				葉ねぎ	2.5	いりごま	1	こまつな	7		
				米酢	2.24	ごま油	0.44	ごぼう	5		
				上白糖	1.76	上白糖	0.57	黄にら	7		
				こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	1.26	かつお・昆布だし	95		
				でん粉(甘酢あん用)	0.17	米酢	0.77	こいくちしょうゆ	3		
				水	3.12			食塩	0.05		
								みりん	0.5		