

北海道・東北ブロック① 北海道

帯広市学校給食センター

食数 11484 食

センター長 今野 さゆり

北海道帯広市南町南8線42番地3



栄養教諭 辻 陽介



調理員 桑嶋 澄江

献立

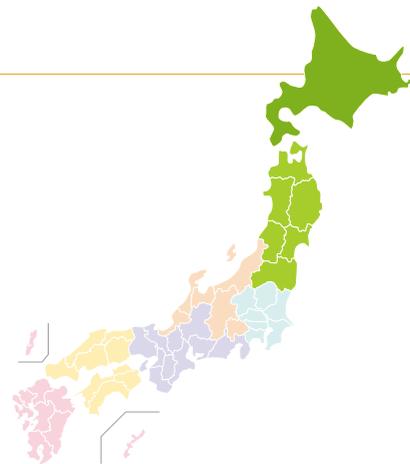
十勝じゃがもちブランパン、牛乳、大豆とながいのオビリーハンバーグ、十勝ごぼうとえだまめのサラダ〜シェフ仕立て〜、オビリースープカレー、かぼちゃとあずきのムース

使用地場産物

小麦、じゃがいも、牛乳、とり肉、たまねぎ、にんじん、大豆、ながいも、ごぼう、えだまめ、ホールコーン、鶏がら、セロリ、にんにく、かぼちゃ、あずき

栄養価

エネルギー	652 kcal	亜鉛	2.4 mg
たんぱく質	29.6 g	ビタミンA	311 μgRAE
脂質	20.7 g	ビタミンB ₁	0.45 mg
脂質	29 %	ビタミンB ₂	0.45 mg
カルシウム	355 mg	ビタミンC	26 mg
マグネシウム	86 mg	食物繊維	8.0 g
鉄	3.0 mg	食塩相当量	1.9 g



北海道の中東部に位置する帯広・十勝は、北海道を代表する農業地帯です。明治時代に依田勉三率いる「晚成社」が開墾し、農業の基盤を築きました。火山灰性の肥沃な黒ボク土と、昼夜の寒暖差が大きい気候は、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ながいも、ごぼう、えだまめなどの栽培に適しており、学校給食に用いる食材の約60%を地場産の野菜が占めています。

主食の「十勝じゃがもちブランパン」は、特産品である帯広産小麦と十勝産じゃがいもを使った、ふすま（小麦の表皮）入りのもちもちパンです。主菜の「大豆とながいのオビリーハンバーグ」は、地元ホテル総料理長監修のもと、生産者や加工業者とともに共同開発したメニュー。食材の生産から加工まで、全工程を帯広・十勝で完結させました。副菜は、特別栽培により梨と同じくらい糖度のあるごぼうを使った「十勝ごぼうとえだまめのサラダ」。地元のたまねぎやにんじんが入ったドレッシングをかけます。「オビリースープカレー」は、地元ホテル総料理長直伝のブイオンを用いた汁物。デザートは、十勝の特産であるあずきを使用した、優しい甘さの「かぼちゃとあずきのムース」です。

献立名にたびたび登場する「オビリー」は、帯広市学校給食センターのキャラクターであるリスの愛称です。地元の小・中学生が考案しました。

本献立を生きた教材として、郷土の地場産物を知るだけでなく、開拓の歴史や地形の特徴にも学びを広げるとともに、食文化を通して郷土愛を深め、生産者から調理員まで給食に関わる人たちへの感謝の心を育むことを目指します。

レシピ



大豆とながいのオビリーハンバーグ

- ① ソースを作る。たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 釜に油を熱し、①を炒める。湯、コンソメ、食塩で味を調える。
- ③ オープン（スチコン）でオビリーハンバーグを180℃18分で蒸し焼きにする。
- ④ ②のソースをかける。

十勝ごぼうとえだまめのサラダ〜シェフ仕立て〜

- ① ごぼうはささがき、にんじんは千切りにする。ゆでて冷却する。
- ② たまねぎはすりおろし、調味料とともに加熱して冷却する。
- ③ 野菜を調味料である。

オビリースープカレー

- ① ブイオンをとる。釜に鶏がらを入れて、がらが浸かるくらいの水をはる。ヘラでがらをゆすりながら、水の中でサッと洗い排水する。
- ② 再度水を入れて加熱する。沸騰後は弱火にし、あくをとる。
- ③ ブイオン用野菜を入れてさらにあくをとりながら、ブイオンをとる。
- ④ カレーを作る。野菜はすべて角切りにする。
- ⑤ 釜に油を熱し、とり肉を炒める。火が通り次第、たまねぎ、ハーブシーズニング、にんじん、ダイストマトを加える。
- ⑥ ⑤にブイオンを加える。適宜あくをとる。
- ⑦ じゃがいも、パプリカ、スープカレールウ、トマトスープを加えて、味を調える。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

十勝じゃがもちブランパン	牛乳	大豆とながいのオビリーハンバーグ	十勝ごぼうとえだまめのサラダ〜シェフ仕立て〜	オビリースープカレー		かぼちゃとあずきのムース
72	牛乳 206	大豆とながいのオビリーハンバーグ 50	ごぼう 15	若どり肉むねぶつ切り 17	若どり鶏がら 9.5	かぼちゃとあずきのムース 36
		たまねぎ 7	にんじん 7	パプリカ 6	にんじん(ブイオン用) 5	
		にんじん 4	えだまめ 10	じゃがいも 18	たまねぎ(ブイオン用) 5	
		コンソメ 0.4	ホールコーン 7	にんじん 18	セロリ(ブイオン用) 2	
		食塩 0.05	たまねぎ 6	ダイストマト 7	にんにく(ブイオン用) 0.2	
		でん粉 0.47	おろししょうが 0.1	トマトスープ 4	ローリエ(ブイオン用) 0.01	
		米サラダ油 2	しょうゆ 2.3	スープカレールウTFC 14.7		
			三温糖 1.2	ハーブシーズニング 0.4		
			米サラダ油 1.2	たまねぎ 34		
			穀物酢 0.8	米サラダ油 1		