

中国・四国ブロック② 愛媛県

今治市立大島調理場

食数 210食

場長 矢野 靖司

愛媛県今治市吉海町幸新田 245 - 3



栄養教諭 濱西 美幸



調理員 村上 和賀子

献立

まこもしらすピラフ、牛乳、
はものフリットにんにくねぎソース、
青じそひじきサラダ、れんこん根菜ポトフ、
みかん

使用地場産物

米、まこもたけ、たまねぎ、しらす干し、牛乳、
いちごジャム、はも、ひじき乾燥、こまつな、
青じそ、キャベツ、れんこん、干しいたけ、
厚揚げ、とりひき肉、みかん

栄養価

エネルギー	624 kcal	亜鉛	2.8 mg
たんぱく質	26.5 g	ビタミンA	307 μgRAE
脂質	19.3 g	ビタミンB1	0.56 mg
脂質	28 %	ビタミンB2	0.49 mg
カルシウム	401 mg	ビタミンC	57 mg
マグネシウム	105 mg	食物繊維	4.7 g
鉄	2.9 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



まこもしらすピラフ

- ① 米を洗って、分量の水を加えて炊く。
- ② まこもたけは10mm角、にんじんは8mm角、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 釜にバターを入れ、②の野菜を炒める。
- ④ ③に調味料を加えて味を調える。
- ⑤ ①のご飯に④の具と、オープンで加熱したまこもしらす干しを加えて混ぜる。

はものフリットにんにくねぎソース

- ① はもは解凍し、酒・食塩を振っておく。
- ② たまねぎと白ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにくを炒める。
- ④ ③に②を入れてさらに炒める。
- ⑤ ④に水、いちごジャム、しょうゆを加えて煮る。
- ⑥ ⑤に粉とうがらしとごま油を加えて味を調える。
- ⑦ ①に衣をくぐらせて、油で揚げる。
- ⑧ ⑦をカップに入れて、⑥のソースをかける。

青じそひじきサラダ

- ① ひじきは洗って水戻しし、ざく切りにする。
- ② キャ

- ベツとこまつなは短冊切り、青じそはみじん切りにする。
- ③ 青じそはしょうゆと一緒に沸かして冷ます。
- ④ ごまは、オープンで加熱し冷ます。
- ⑤ ひじき、キャベツ、こまつなはボイル後、冷却する。
- ⑥ ⑤とドレッシング、④をあえる。

れんこん根菜ポトフ

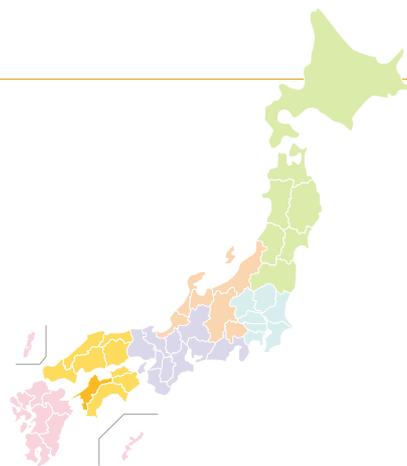
- ① にんじん、れんこん、だいこん、さつまいもはいちよう切り、しいたけは千切りにする。
- ② 釜に油を入れて、ひき肉を炒める。
- ③ ②に水を加えて、にんじん、れんこん、しいたけを煮る。
- ④ さらに、だいこん、さつまいもを加えて煮る。
- ⑤ ④にガラスープを加える。
- ⑥ ⑤に調味料を加えて味を調える。
- ⑦ 短冊切りにし、油抜きした厚揚げを加える。
- ⑧ 仕上げにえだまめを加える。

みかん

- ① みかんは3回洗う。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象: 小学校

まこもしらすピラフ	牛乳	はものフリットにんにくねぎソース	青じそひじきサラダ	れんこん根菜ポトフ	みかん										
米	68	牛乳	206	はも	30	いちごジャム	3	ひじき乾燥	1.14	とりひき肉	11.4	こしょう	0.019	早生みかん	80
水	88.4			酒(はも用)	0.375	こいくちしょうゆ	1.5	キャベツ	19	米油	0.095	チキンコンソメ	0.285		
まこもたけ	8.16			食塩	0.037	水(ソース用)	1.5	こまつな	9.5	にんじん	7.6	水	80.75		
にんじん	5.44			でん粉	1.5	粉とうがらし	0.015	青じそ	0.095	れんこん	11.4				
たまねぎ	13.6			小麦粉	2.7	ごま油	0.375	オリーブ油	0.76	だいこん	17.1				
いりごま	1.02			水(フリット用)	4.5	ホイルカップ	1	米酢	1.425	さつまいも	9.5				
コンソメ	0.544			米白絞油	3			減塩だししょうゆ	2.375	干しいたけ	0.76				
こしょう	0.014			米油	0.075			上白糖	0.475	厚揚げ	11.4				
無塩バター	1.02			おろしにんにく	0.15			いりごま	1.9	えだまめむき身冷凍	2.85				
うすくちしょうゆ	1.02			たまねぎ	5.25					ガラスープ	2.85				
ごま油	0.34			白ねぎ	2.25					食塩	0.095				
しらす干し	2.72			酒(ソース用)	0.375					うすくちしょうゆ	2.66				



瀬戸内海に面した今治市は、新鮮な海の幸が豊富です。吉海小学校の3年生は、地元海産物体験として11月にわかめの種付け作業を行い、3月に収穫体験後わかめは給食に提供されます。一方、5・6年生は10～11月に愛媛県の水産業や海産物の栄養について学習。真鯛のさばき方を見学して、鯛しゃぶを試食したり、真鯛を使った献立づくりに挑戦したりします。それぞれ考えた料理を試作し、選ばれたメニューは全国学校給食週間に提供されます。

今回の献立は、5・6年生の献立づくりの前に給食で提供され、児童のアイデアを引き出す手本としました。主食の「まこもしらすピラフ」は、今治の学校給食には欠かせない食材のまこもたけや、地場産しらすを使ったピラフ。まこもたけは、10～12月に収穫されるイネ科植物です。「はものフリットにんにくねぎソース」は、愛媛県産のはもに衣を付けて揚げ、炒めたにんにくとねぎの香ばしいソースをかけました。ソースには、春に収穫したいちごで作ったいちごジャムも加え、アクセントにします。今治は豊富な魚介類や海産物が手に入るため、干しひじきをよく使います。「青じそひじきサラダ」は、鉄釜で茹でたひじきを地場産のキャベツ・こまつな・青じそと合わせました。汁物は主食のピラフに合わせ、今治の特産品である鳥生(とりう)れんこんを使った「れんこん根菜ポトフ」です。れんこんの他にも、にんじん、だいこん、さつまいもや、地場産のとりひき肉と干しいたけ等が入って具たくさんになっています。デザートは、かんきつ王国と呼ばれる愛媛県産の早生みかんにしました。