

北海道・東北ブロック② 宮城県

仙台市立柞江小学校

食数 191 食

校長 高橋 美香

宮城県仙台市宮城野区柞江 15 - 1



栄養教諭 越後 久美子



調理員 藤岡 貴子

献立

雪菜飯(ゆきなめし)、牛乳、かつおのねぎみそ焼き、まめまめサラダ、米粉めん汁

使用地場産物

環境保全米「ひとめぼれ」、玄米「金のいぶき」、仙台ゆきな、牛乳、気仙沼産かつお、みょうがたけ、こねぎ、根深ねぎ、仙台みそ、大豆「ミヤギシロメ」、冷凍むきえだまめ、キャベツ、たまねぎ、米粉(ひとめぼれ)めん、森林どり肉、油揚げ、こまつな、木綿豆腐

栄養価

エネルギー	657 kcal	亜鉛	3.4 mg
たんぱく質	30.9 g	ビタミンA	218 μgRAE
脂質	19.4 g	ビタミンB ₁	0.39 mg
脂質	27 %	ビタミンB ₂	0.53 mg
カルシウム	379 mg	ビタミンC	25 mg
マグネシウム	141 mg	食物繊維	5.7 g
鉄	3.8 mg	食塩相当量	2.0 g

レシピ



雪菜飯(ゆきなめし)

① 精白米に玄米を合わせ、普通炊飯する。(回転釜湯炊き) ② ごまはといっておく。 ③ ゆきはゆでて冷やし、水けを絞り、細かく刻む。 ④ ③をごま油で炒め、食塩で軽く味をつける。 ⑤ 炊きあがったごはんに、ゆきなどごまを混ぜる。

かつおのねぎみそ焼き

① みょうがたけとねぎ類はみじん切りにし、調味料と合わせる。 ② かつおに①を塗り、10分程度なじませてから焼く。

まめまめサラダ

① 大豆は一晩戻し、70分程度弱火で煮、冷却する。

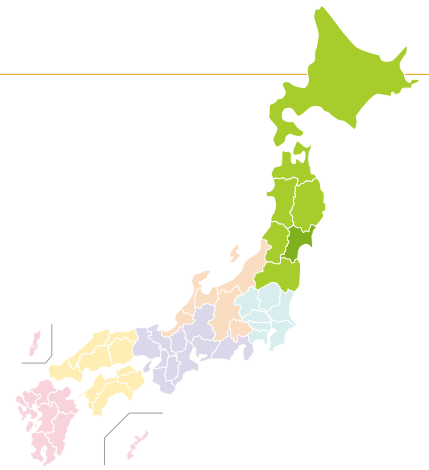
② キャベツは1cm幅の千切りにし、ゆでて冷却する。 ③ 冷凍えだまめととうもろこしはゆでて冷却する。 ④ ドレッシング たまねぎはみじん切りにする。油でよくたまねぎを炒め、調味料を加え加熱後冷却する。 ⑤ 冷却後の野菜とドレッシングを合わせる。

米粉めん汁

① にんじんはいちょう切り、こまつなは2cm、しいたけは戻して千切り、ねぎは小口切りにする。 ② 豆腐はさいの目、油揚げは油抜き後千切りにする。 ③ だしをとり、とり肉と干しいたけを煮、具材を順に加熱する。 ④ 米粉めんとこまつな、調味料を加え仕上げる。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象: 小学校

雪菜飯(ゆきなめし)		牛乳		かつおのねぎみそ焼き		まめまめサラダ		米粉めん汁	
玄米(金のいぶき)	10	普通牛乳	206	かつお	50	黄大豆 乾	5	米粉めん(半生めん)	8
精白米(ひとめぼれ)	70			みょうがたけ	3	(冷) むきえだまめ	10	とり肉むね皮なしカット	10
ゆきな	12			こねぎ	4	キャベツ	15	油揚げ	7
ごま油	1.5			根深ねぎ	3	(冷) とうもろこし	8	にんじん	10
食塩	0.3			赤色辛みそ仙台みそ	2.5	たまねぎ(甲高ルージュ)	5	こまつな	8
ごま いり	2			ごま油	0.3	米サラダ油	3	根深ねぎ	7
				みりん	1	三温糖	0.3	木綿豆腐	15
				ごま いり	0.5	穀物酢	2	乾しいたけ	0.5
						食塩	0.4	さば節	4
						こしょう白粉	0.01	こいくちしょうゆ	5
								水	110



本校は仙台市街の住宅地にある小学校であることから、農業や漁業とは縁遠い児童がほとんどです。そこで、児童が日々口にする食品への興味関心を高めることを目的に給食を通した食育活動を推進しています。給食を通して食材の旬や産地について学び、どんな視点で食材が選ばれているのか、給食時間の放送や教室訪問、展示などで指導してきました。また5年生の社会では、他の地域の給食と比較することで本校の特徴を考え、産地について学びを深めるなど、多面的な食育を実践しています。

「食材王国宮城の食べ物を知ろう! 味わって食べよう!」と題した献立では、宮城県の地場産物を豊富に使いました。主食は環境保全米の「ひとめぼれ」と玄米の「金のいぶき」を混ぜたごはん、仙台市の特産野菜であるゆきなのごま油炒めをあえた「ゆきな飯」です。主菜の「かつおのねぎみそ焼き」には、宮城県北東端にある気仙沼で水揚げされたかつおを使いました。風味付けに用いたみょうがたけは、みょうがの若い茎を軟白栽培したもので、地元でもあまり口に入らない特産野菜です。これとともに使われたこねぎは、6月のねぎのトウ立ちシーズンをカバーする特産野菜「スリムねぎ」を使用しています。市内産の大豆「ミヤギシロメ」や県産えだまめをキャベツの千切りとあえた「まめまめサラダ」には、宮城県農業高等学校の生徒が栽培した赤たまねぎのドレッシングを合わせました。「ひとめぼれ」の米粉を用いた「米粉めん」の汁にも、県内で飼育された「森林どり」のとり肉や、地場産のこまつな、地元で加工された油揚げや木綿豆腐を、具だくさんに入れました。