

関東ブロック① 埼玉県

朝霞市立朝霞第八小学校

食数 1190 食

学校長 岩崎 英雄

埼玉県朝霞市栄町 5-1-41



栄養教諭 中 美奈子



調理員 田中 恵美

献立

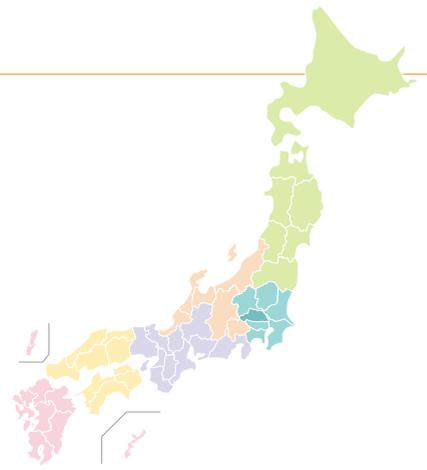
黄金ごはん、牛乳、あじのうまなすソース、
花畑サラダ、かぶのまるやかみそ汁、
かぶの葉ふりかけ

使用地場産物

米、あわ、もち麦、牛乳、なす、しょうゆこうじ、
生揚げ、えのきたけ、かぶ、さやえんどう、みそ、
カラフルにんじん、カリフロール、
スティックセニョール、はちみつ、かぶの葉

栄養価

エネルギー	654 kcal	亜鉛	3.3 mg
たんぱく質	31.3 g	ビタミン A	186 μgRAE
脂質	22.4 g	ビタミン B ₁	0.41 mg
脂質	31 %	ビタミン B ₂	0.57 mg
カルシウム	378 mg	ビタミン C	60 mg
マグネシウム	119 mg	食物繊維	5.9 g
鉄	3.3 mg	食塩相当量	2.0 g



本校では、児童が主体となって体と心を育てる食育を実践しています。例えば、多くの小学校で人気のない2大食材とされる「魚」と「野菜」に注目し、給食委員会では魚チームと野菜チームに分かれてPR活動を展開。児童がシナリオ作成から撮影・編集までおこなって動画を作成したり、「お魚＆野菜チャレンジメニュー」を考案して給食で提供したり、食材に関するクイズビンゴ企画を実施したりすることで、給食の残菜率を減らすことができました。

今回の「魚」と「野菜」を味わう献立も、食材の良さを最大限に引き出し、心と五感においしさを届けるのがならいです。「黄金ごはん」は秩父の郷土料理である雑穀飯。昔、秩父で産出する銅を朝廷に献上する際、帝がこれを食べ「黄金のめしだ」と喜んだと言い伝えられています。主菜の「あじのうまなすソース」は、揚げたあじに給食委員会が育てたなすをはじめ、トマト、たまごたけ、しょうゆこうじなど、うまみ食材をあわせたソースをかけ、食べやすくしました。「かぶのまるやかみそ汁」は、かぶの優しい味わいが引き立つように、みそ汁に豆乳をプラス。生揚げ・ベーコン・さやえんどうの食感と彩りがアクセントです。「花畑サラダ」は、埼玉県が誇るヨーロッパ野菜研究会のカラフルな野菜を豊富に使い、カレー味のドレッシングを合わせました。また学校農園で栽培したかぶの新鮮な葉を生かして、ふりかけを作り、添えました。

給食に児童が学校農園で育てたなすやかぶを取り入れることで、野菜が育つ過程を学び、地場産物に込められた生産者の思いも知ることができました。

レシピ



黄金ごはん

① 精白米に水、きび、あわ、もち麦、酒を入れ、こんぶをのせて炊飯する。② こんぶを取り出し、攪拌する。

あじのうまなすソース

① まあじは、塩、こしょう、酒で下味を付ける。水気をよく切り、でん粉をまぶして揚げる。② なすは虎むぎにしみじん切り、たまごたけはみじん切りにする。ホールトマトはつぶしておく。③ 釜にオリーブ油を熱し、なすをよく炒める。白ワイン、水を加え、炒め煮にする。④ トマト缶を加えて煮詰め、セミドライトマト、たまごたけを加える。調味料を入れる。⑤ ①に④をかける。

花畑サラダ

① カラフルにんじんは7mm角に切る。カリフロール、スティックセニョールは、茎は斜め2cm、房は小房に分ける。コーン缶は汁を切る。② こいくちしょうゆ〜塩までを加

熱し、米油を加えてドレッシングを作り、冷ましておく。

③ ①の野菜をスチコンで蒸す。④ ③を②であえる。※カリフロールの小房は一部取り分けておき、上に散らす。

かぶのまるやかみそ汁

① かつお節でだしをとる。生揚げは縦半分→薄切り、かぶは縦薄切り、たまねぎは薄切りにする。さやえんどうは斜め1/2に切る。② 釜にだしを沸騰させ、たまねぎ、厚揚げ、えのきたけ、かぶを順に入れて煮る。③ ベーコン、豆乳を入れる。みそを加え、さやえんどうを散らす。

かぶの葉ふりかけ

① かぶの葉は小口に切る。② 釜にごま油を熱し、かぶの葉を入れ、塩の一部を振って炒める。いり大豆を加え、さらに炒める。③ 調味料、塩昆布を入れ、かつお節を加えて仕上げる。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

黄金ごはん		牛乳		あじのうまなすソース			花畑サラダ			かぶのまるやかみそ汁		かぶの葉ふりかけ	
精白米	67	普通牛乳	206	まあじ	45	トマトホール缶	7	カラフルにんじん	12	ショルダーベーコン(短冊)	5	かぶの葉	13
きび	3			粗塩	0.1	本みりん	1.1	カリフロール	13	生揚げ	12	いり大豆(碎き)	2
あわ	1.5			黒こしょう	0.02	しょうゆこうじ	0.6	スティックセニョール	18	えのきたけ	7	塩昆布	0.5
もち麦	3			普通酒	1	粗塩	0.05	コーン缶(ホール)	12	かぶ(皮つき)	20	かつおソフト削り節	0.3
普通酒	1			でん粉	5	黒こしょう	0.01	米ぬか油	1.3	たまねぎ	13	粗塩	0.08
まこんぶ(乾)	0.5			米ぬか油(揚げ油)	4	白ワイン	1	こいくちしょうゆ	0.8	さやえんどう	3	こいくちしょうゆ	0.2
				なす	9	水分	0.8	はちみつ	0.8	白みそ	7.5	本みりん	1.2
				たまごたけ水煮	2.4			カレー粉	0.1	かつお厚削り節	4	ごま油	1.2
				オリーブ油	1			りんご酢	1.5	豆乳	15		
				セミドライトマト(冷凍)	4			粗塩	0.2	水分	110		