

関東ブロック② 東京都

新宿区立西戸山小学校

食数 470食

校長 篠塚 幸次

東京都新宿区百人町4-2-1



学校栄養職員 菅田 望



調理員 吉田 美由紀

献立

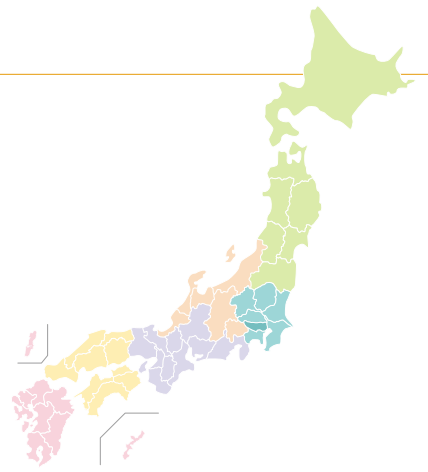
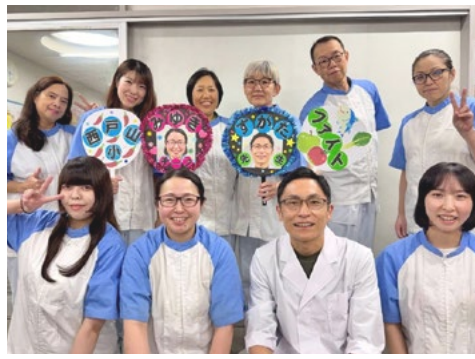
内藤とうがらしのうまみコーンごはん、東京牛乳、八丈島産きめじと夏野菜の揚げ煮、こまつなのごま酢あえ、内藤とうがらしのかおりピリから豚汁、伊那産りんごゼリー

使用地場産物

内藤とうがらし、とうもろこし、牛乳、きめじ、ズッキーニ、こまつな、キャベツ、にんじん、じゃがいも、しいたけ、長ねぎ

栄養価

エネルギー	629 kcal	亜鉛	2.7 mg
たんぱく質	28.5 g	ビタミンA	229 μgRAE
脂質	20.5 g	ビタミンB1	0.40 mg
脂質	29 %	ビタミンB2	0.47 mg
カルシウム	368 mg	ビタミンC	43 mg
マグネシウム	100 mg	食物繊維	4.5 g
鉄	3.5 mg	食塩相当量	2.1 g



東京都新宿区には農地がなく、農業や生産者を身近に感じる機会がほとんどありません。そんな農地ゼロの都心だからこそ、給食で東京産食材を味わい、児童の関心を高めたいと考えています。地場産物の活用に積極的な納入業者の協力を得て、今回の献立には11種類の東京産食材を取り入れることができました。

一方で、江戸時代に内藤新宿（甲州街道の宿場町）で栽培され、現在は「江戸東京野菜」に認定されている「内藤とうがらし」に着目。毎年5年生が内藤とうがらしについて調べたり、栽培したり、地域に伝えたりする活動をおこない、地域の伝統的な食文化を未来へ継承しようと取り組んでいます。

この献立にも内藤とうがらしのうまみと香りを生かした「内藤とうがらしのうまみコーンごはん」と「内藤とうがらしのかおりピリから豚汁」を入れました。主菜の「八丈島産きめじと夏野菜の揚げ煮」は、八丈島で水揚げされるきめじ（きはだまぐろの幼魚）、地場産のズッキーニ、パプリカを揚げ、たれをからませた彩りのよいメニュー。副菜は、東京都江戸川区発祥でほぼ一年中手に入る地場産こまつなを使った「こまつなのごま酢あえ」です。

また、新宿区は江戸時代に信濃国高遠藩、内藤家の下屋敷があったことから、現在も長野県伊那市と友好提携都市を結んでいます。新宿区は交流事業の一環として、給食に伊那市の特産品であるりんご、なし、アスパラガスなどの食材を現物支給してもらっていて、この献立でもデザート「伊那産りんごゼリー」に用いたりんごジュースのほか、米やすりごまに伊那市産を使用しています。

レシピ



内藤とうがらしのうまみコーンごはん

① とうもろこしの皮をむき、実をそぎ取る。② とうがらしをだしパックに入れる。その際、半分は丸ごと、残り半分は1cm幅に刻む。③ 洗米して浸水した米に、調味料を加え、とうがらし、とうもろこしの実、とうもろこしの芯を上に乗せて炊飯する。④ バターを湯煎して溶かす。（温

度確認）⑤ 炊きあがったごはん（温度確認）から、とうがらし、とうもろこしの芯を取り出し、溶かしバターを混ぜ込んで配食する。

八丈島産きめじと夏野菜の揚げ煮

① ズッキーニは5mm幅のいちょう切り、パプリカは小さめの乱切りにする。② きめじに清酒と食塩で下味を付ける。③ 水気を切ったきめじに、かたくり粉をまぶして油で揚げる。（温度確認）④ ズッキーニ、赤パプリカを素揚げする。（温度確認）⑤ うすくちしょうゆ〜だし汁を合わせて加熱し、少し煮詰める。（温度確認）⑥ 具材が崩れないように、③〜⑤をさっくりと混ぜ合わせて、配食する。

こまつなのごま酢あえ

① こまつなは2cm幅、キャベツは短冊に切る。② 野菜をゆでて、水冷する。（加熱後及び水冷後の確認・水冷前に残留塩素濃度測定）③ 野菜の水気を良く切って配食する。④ すりごまは乾煎りして香りを出す。⑤ 上白糖〜本みりんを合わせて加熱し、すりごまを加える。鍋ごと流水に当て、冷却する。（加熱後及び冷却後の温度確認）⑥ ⑤を

配食する。（教室で野菜と調味料をあえる。）

内藤とうがらしのかおりピリから豚汁

① とうがらしの種を取り除き、ミルで細かく粉砕して、少量の水（分量外）を加えて混ぜる。② なたね油を170℃に熱し、①に加える。③ にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、しいたけは2mm幅、板こんにやくは紙切り、生揚げは一口大、長ねぎは斜め小口切りにする。板こんにやくは下ゆでする。④ こんぶとかつお薄削り節でだしをとる。⑤ なたね油でぶた肉、こんにやく、にんじんを炒める。⑥ だし汁、じゃがいも、しいたけ、生揚げを順に加えて煮る。⑦ みそ、長ねぎを加える。⑧ 辛さを見ながら、②のとうがらしオイルを加えて仕上げ、配食する。（温度確認）

伊那産りんごゼリー

① 上白糖とアガーをよく混ぜ合わせておく。② 水に①を加え、混ぜながら加熱する。③ 沸騰後、完全にアガーが溶けたら、湯煎したりんごジュースを加える。（温度確認）④ カップに③のゼリー液を注ぎ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で保冷する。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象: 小学校

内藤とうがらしのうまみコーンごはん	東京牛乳	八丈島産きめじと夏野菜の揚げ煮	こまつなのごま酢あえ	内藤とうがらしのかおりピリから豚汁	伊那産りんごゼリー										
精白米	60	牛乳	206	きめじ(きはだまぐろ)	45	上白糖	2.1	こまつな	30	水	100	板こんにやく 黒	5	水	20
内藤とうがらし 乾燥	0.03			清酒	1.5	清酒	1.1	キャベツ	15	だし用こんぶ	0.5	生揚げ	15	アガー	1.5
食塩	0.45			食塩	0.1	だし汁	3	上白糖	1	かつお薄削り節	3	本みりん	1	上白糖	6
清酒	0.8			じゃがいもでん粉	4.5			こいくちしょうゆ	1.8	なたね油	0.5	赤色辛みそ	3.4	りんごジュース	50
水	72			なたね油(きめじ用)	3			穀物酢	1.55	ぶたかた肉 小間切れ	5	淡色辛みそ	3.4		
とうもろこし	15			ズッキーニ	15			本みりん	1.2	ぶたも肉 小間切れ	5	長ねぎ	6		
有塩バター	1			赤パプリカ	7			白すりごま	1.8	にんじん	8	なたね油	0.4		
				なたね油(野菜用)	2.2					じゃがいも	15	内藤とうがらし 乾燥	0.01		
				うすくちしょうゆ	2.1					生しいたけ	2				