

甲信越・北陸ブロック② 長野県

南相木村立南相木小学校

食数 72食

校長 宮島千恵子

長野県南佐久郡南相木村 2904



栄養教諭 飯島 芙未



調理員 中島 里美

献立

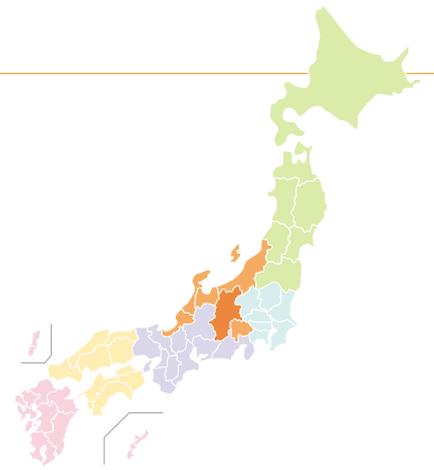
きびごはん、牛乳、
信州サーモンときのこのホイル焼き、
寒天和え、青大豆呉汁、
ミルクゼリーのいちご甘酒ソース

使用地場産物

米、きび、牛乳、信州サーモン、たまねぎ、
えのきたけ、しめじ、はくれいだけ、にんじん、
キャベツ、チンゲンサイ、だいこん、こまつな、
長ねぎ、青大豆、いちご甘酒

栄養価

エネルギー	657 kcal	亜鉛	2.9 mg
たんぱく質	26.2 g	ビタミンA	258 μgRAE
脂質	19.6 g	ビタミンB1	0.96 mg
脂質	27 %	ビタミンB2	0.57 mg
カルシウム	415 mg	ビタミンC	26 mg
マグネシウム	113 mg	食物繊維	6.0 g
鉄	3.2 mg	食塩相当量	1.9 g



本校では、ふるさと学習の一環として、毎月「ふるさと給食」を実施。郷土料理や地場産物を味わうことでふるさとの特色を知り、愛着と誇りを育むことをねらいとしています。給食に使われる野菜の多くが、村のJA女性部によって生産されており、生産者を招いての農業体験や交流給食も実施しています。

今回の主食「きびごはん」には、長野県産のコシヒカリと近隣の佐久穂町産のきびを使用しました。主菜の「信州サーモンときのこのホイル焼き」に使われた「信州サーモン」は、長野県で養殖開発されたブランド魚で、今回は佐久穂町八千穂漁業で養殖されたものを使用。村で生産された野菜や、長野県が生産量全国1位を誇るえのきたけやしめじ、隣町の小海町で生産されるはくれいだけと一緒に調理しました。「寒天和え」には、村内で収穫されたにんじん、キャベツ、チンゲンサイなどと、県の郷土食である寒天を使用。「青大豆呉汁」にも、村のだいこん、こまつな、青大豆などが具だくさんに入っています。「ミルクゼリーのいちご甘酒ソース」は、地元の牛乳で作ったミルクゼリーに、村の夏いちごで製造される「いちごの甘酒」をかけました。牛乳も八ヶ岳・野辺山地域で生産された生乳を使用しています。

本校では、全校児童と教職員が一齐にランチルームに集い給食を味わいます。ランチルームの栄養黒板には、その日の献立に使われた地場産食材を掲示。給食時間には、健康委員会の児童による献立紹介や、食べた感想や意見を発表する“食レポ”などが行われ、全校で郷土食や地元食材の理解を深めています。

レシピ



きびごはん

① すべて混ぜ、洗米、炊飯する。

信州サーモンときのこのホイル焼き

① たまねぎはスライス、えのきたけ、はくれいだけは短冊切り、わけぎは小口切りにする。② 信州サーモンは、酒をふる。③ 米油で、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、はくれいだけ、わけぎを炒め、こいくちしょうゆ、みりんを味を付け、かたくり粉でとろみを付ける。④ アルミホイルに、①の信州サーモンを置き、上に③をかけて包む。⑤ 200℃のオーブンで15分焼く。

寒天和え

① 糸寒天は、水で戻す。② にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、チンゲンサイは2cm幅に切る。③ 米油、レモン果汁、塩、こしょう、砂糖は合わせて加熱する。④ 白いりごまはから煎りする。⑤ 野菜は加熱し、冷

却する。⑥ 糸寒天と野菜を③と④で和える。

青大豆呉汁

① 煮干しでだしをとる。② だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、生揚げは色紙切り、こまつなは2cm幅、長ねぎは小口切りにする。③ 青大豆は浸水してから、ゆでてみじん切りにする。④ だし汁を加熱し、だいこん、にんじん、こんにゃく、生揚げ、こまつな、長ねぎを加えて煮る。⑤ ③の青大豆、無調整豆乳、みそを加える。

ミルクゼリーのいちご甘酒ソース

① アガーと砂糖をよく混ぜ、水を加えて加熱する。② 牛乳、生クリームを加えて加熱する。③ ②をゼリーカップに流し入れ、冷まして、粗熱をとる。④ ③の上に、いちご甘酒をかけて、冷蔵庫で冷やす。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

きびごはん		牛乳		信州サーモンときのこのホイル焼き		寒天和え		青大豆呉汁		ミルクゼリーのいちご甘酒ソース	
精白米	72	飲用牛乳	206	信州サーモン	45	糸寒天	0.8	煮干し	2.5	アガー	1.2
強化米	0.5			酒	2	にんじん	5	水	100	砂糖	5
きび	5			米油	0.5	キャベツ	20	だいこん	15	水	15
				たまねぎ	15	チンゲンサイ	10	にんじん	8	調理用牛乳	30
				えのきたけ	5	コーン	5	こんにゃく	10	生クリーム	3
				しめじ	10	米油	1.2	生揚げ	25	いちご甘酒	15
				はくれいだけ	5	レモン果汁	1.8	こまつな	10		
				わけぎ	5	塩	0.5	長ねぎ	5		
				こいくちしょうゆ	2	こしょう	0.03	青大豆	5		
				みりん	1	砂糖	0.3	無調整豆乳	15		
				かたくり粉	0.5	白いりごま	0.8	米みそ	6		