

中部・近畿ブロック① 岐阜県

美濃加茂市学校給食センター

食数 6396 食

所長 松尾 和哉

岐阜県美濃加茂市蜂屋台 1-3-1



栄養教諭 中島 祐佳



調理員 中井 智子

献立

ごはん、牛乳、さといもとぶた肉の五平だれ、こまつなのたくあんあえ、大豆の変身汁、みかん

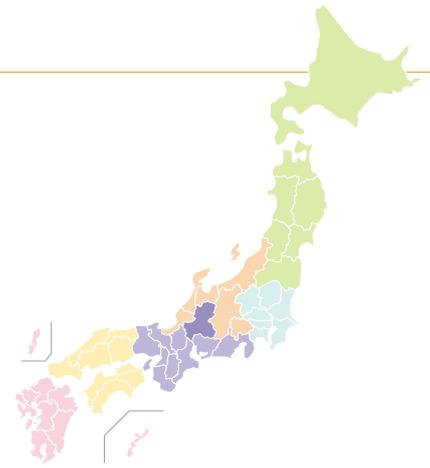
使用地場産物

米、牛乳、ぶた肉、さといも、米粉、はちみつ、こまつな、もやし、だいこん、木綿豆腐、油揚げ、湯葉、えだまめ、ねぎ、豆乳

栄養価

エネルギー	693 kcal	亜鉛	3.9 mg
たんぱく質	24.2 g	ビタミン A	226 μgRAE
脂質	20.7 g	ビタミン B ₁	0.94 mg
脂質	27 %	ビタミン B ₂	0.49 mg
カルシウム	394 mg	ビタミン C	40 mg
マグネシウム	118 mg	食物繊維	5.3 g
鉄	3.2 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



本センターは、美濃加茂市と富加町の小・中学校 13 校に約 6400 食を提供する大型給食センターです。地場食材に対する関心を高め、ふるさとへの愛着を育むために、毎月「ふるさとを味わう日」を実施。今回は「さといもとぶた肉の五平だれ」を中心に、岐阜県産の食材を多く取り入れた献立としました。

美濃加茂市の土はサラサラしていて水はけがよいので、さといも作りに適しています。この土壌を生かして生産されたさといもは粘りがありやわらかく、郷土自慢の食べ物の一つです。主菜の「さといもとぶた肉の五平だれ」は、このさといもと地場産ぶた肉を油で揚げ、岐阜県の郷土料理である五平もちのような甘辛いたれを絡めました。ナッツアレルギーのある児童生徒も安全に食べられるよう、五平もちのたれに加えるくるみやピーナッツを使わず、ねりごまやはちみつで香ばしさやコクを出すよう工夫しています。「こまつなのたくあんあえ」には、県内の主要産地である神戸町産こまつなを使用。キャベツやもやし、千切りたくあんなどとあえました。「大豆の変身汁」は、小学3年生の国語「すがたをかえる大豆」と関連を意識して、県産の大豆から作られた豆腐・油揚げ・湯葉・えだまめ・豆乳・みその6種類の大豆加工品を使っています。「ごはん」は、市内で生産された岐阜県のブランド米「ハツシモ」です。

美濃加茂市で収穫されるさといもについては、小学5年生の社会「わたしたちの生活と食糧生産」と関連付け、ふるさとの「風土」と生産に関わる「人」の努力や工夫が、おいしい地場産物に欠かせないことを学びました。

ごはん

① 米を洗い、浸漬させて炊く。

さといもとぶた肉の五平だれ

- ① ぶた肉に酒とおろししょうががで下味を付ける。
- ② さといもは一口大に切る。 ③ ①と②に米粉をつけて油で揚げる。 ④ 鍋に本みりんと清酒を入れて火にかけ、アルコールをとばす。 ⑤ こいくちしょうゆ、三温糖、はちみつ、すりごま、ねりごま、水を入れて加熱する。 ⑥ 揚げたぶた肉とさといもをたれでからめる。

こまつなのたくあんあえ

- ① キャベツは8mm幅、こまつなは1cm幅に切る。
- ② キャベツ、もやし、こまつな、ホールコーンをゆ

でて冷却し、水気をしぼる。 ③ ②の野菜とたくあん、かおり粉をあえる。

大豆の変身汁

- ① だいこん、にんじんは5mmのいちょう切り、ごぼうはささがき、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。 ② 油揚げは1cm幅に切り、油抜きをする。 ③ 煮干しでだしをとる。 ④ ③のだし汁に、だいこん、にんじん、ごぼうを入れて煮る。 ⑤ 野菜に火が通ったら、豆腐、油揚げ、湯葉を入れる。 ⑥ 豆乳、みそを入れ、最後にえだまめとねぎを入れる。

みかん

- ① 洗浄し、消毒する。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

ごはん		牛乳	さといもとぶた肉の五平だれ			こまつなのたくあんあえ		大豆の変身汁		みかん			
精白米 (強化米入り)	80	牛乳	206	ぶたも肉角切り	35	すりごま	1.8	キャベツ	15	だいこん	25	みかん	50
				清酒 (下味用)	1	ねりごま	2	こまつな	15	にんじん	10		
				おろししょうが	0.2	水	3	りょくとうもやし	10	ごぼう	8		
				さといも	20			ホールコーン	5	木綿豆腐	20		
				米粉	8			千切りたくあん漬け	8	油揚げ	5		
				大豆油 (揚げ油)	4			かおり粉	0.2	湯葉	4		
				本みりん	1.5					むぎえだまめ	5		
				清酒 (たれ用)	1					ねぎ	5		
				こいくちしょうゆ	2.5					調整豆乳	15		
				三温糖	2.2					だし用煮干し	2.5		
				はちみつ	0.8					合わせみそ	7		