

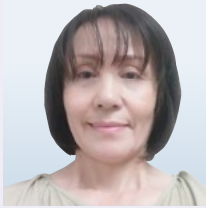
中部・近畿ブロック② 愛知県

西尾市立西尾小学校

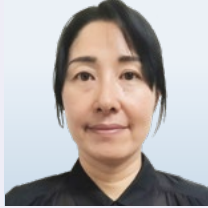
食数 708 食

校長 伊藤 嘉樹

愛知県西尾市錦城町 162 - 1



栄養教諭 富田 直美



調理員 杉本 ゆう子

献立

ごはん、牛乳、長野さんのねぎ油淋鶏、6の2っちゃんサラダ、すまし汁にも春がくる、蒲郡デコボン

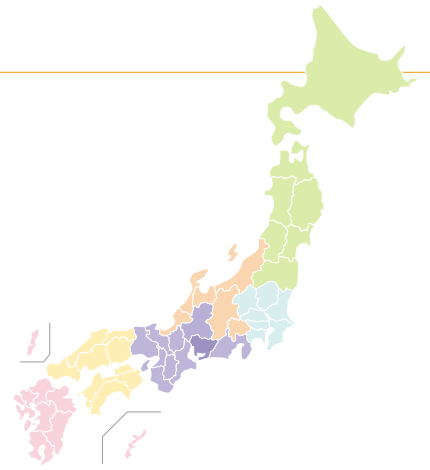
使用地場産物

ごはん、牛乳、愛知奥三河どり、ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、れんこん、みつば、デコボン

栄養価

エネルギー	676 kcal	亜鉛	3.4 mg
たんぱく質	28.7 g	ビタミンA	389 μgRAE
脂質	20.0 g	ビタミンB ₁	0.66 mg
脂質	27 %	ビタミンB ₂	0.62 mg
カルシウム	387 mg	ビタミンC	75 mg
マグネシウム	93 mg	食物繊維	4.6 g
鉄	3.3 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



西尾市街地の中心部、かつての西尾城東の丸に建つ本校は、敷地内に歴史的遺構が散在し、周辺にもその名残が残っています。この地域性を生かし、本校では「町学習」に取り組んでいます。6年生の家庭科「こんだてを工夫して」でも「町学習」を組み入れて献立を考案。「にしき定食」と名付けられ、6年生が卒業を控えた3月に実施されました。

「ごはん」は、愛知県のブランド米であり、西尾市内で生産された「あいちのかおり」です。主菜「長野さんのねぎ油淋鶏（ユーリンチー）」には、奥三河高原で育てられた愛知奥三河どりを使用。ねぎは子どもの苦手食材ですが、農家の長野さんから話を伺いSDGsの観点から残さずおいしく食べられるよう工夫して、油淋鶏のたれに混ぜ込みました。「6の2っちゃんサラダ」は、野菜が苦手な子でも親しみが持てるよう、1年生の国語「サラダでげんき」の登場人物「りっちゃん」と学級名を掛けてネーミング。収穫量全国1位を誇る愛知県産キャベツ、収穫量全国3位のブロッコリー、近隣市のブランドにんじん「へきなん美人」を使用し、カルシウムや鉄分を補うためにチーズやアーモンドを加えています。汁の「すまし汁にも春がくる」には地場産野菜に春野菜のなばなを加え、仕上げに出荷量全国2位のみつばで風味付けしました。デザート「蒲郡デコボン」は、完熟するまで樹上で栽培される樹熟デコボン。旬の味を楽しみます。

実施当日の給食の時間、6年生が手作りしたビデオ資料を全校児童に向けて放映。子どもたちが主体となって食育指導をおこないました。

長野さんのねぎ油淋鶏

- 1 とり肉は、おろししょうがと酒で下味を付ける。
- 2 しょうゆ、三温糖、酢、酒、みりんを煮る。
- 3 ②に小口切りしたねぎとごま油を加えてたれを作る。
- 4 ①にでん粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- 5 揚げたての④に③のたれをかけて完成。

6の2っちゃんサラダ

- 1 ブロッコリーは、小房に切る。キャベツは、8mm幅に切る。れんこんは、3mm幅のいちょうに切る。にんじんは、細切りにする。
- 2 ①の野菜をゆでて冷却する。
- 3 上白糖、サラダ油、酢を煮て冷却する。
- 4 ②の野菜、汁気をきったホールコーンを③の調味料であえる。塩昆布、かつお節、チーズ、アーモンドを加えて混ぜる。

すまし汁にも春がくる

- 1 かつお節で分量のだし汁をとる。
- 2 干しいたけは水で戻し、細く切る。
- 3 生揚げは、1cm角切りし油抜きをする。なばなとこまつなは、長さ2cmに切る。にんじんは、短冊に切る。えのきたけは、長さ2cmに切りほぐす。みつばは、長さ2cm程に切る。
- 4 ①に②の戻し汁を加えてだし汁を準備。③のみつば以外の実と②を加えて煮る。
- 5 調味料を入れて味を調える。
- 6 仕上げにみつばを入れて完成。

蒲郡デコボン

- 1 デコボンは流水で3回洗い、塩素消毒をする。
- 2 ①を流水ですすぎ、塩素を落とす。
- 3 ②は果物衛生専用包丁・まな板を使用し1/6にカットする。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

ごはん		牛乳		長野さんのねぎ油淋鶏		6の2っちゃんサラダ		すまし汁にも春がくる		蒲郡デコボン	
精白米	80	牛乳	206	愛知奥三河どり	40	ブロッコリー	18	生揚げ	28	デコボン	30
				しょうが	1	キャベツ	15	なばな	10		
				清酒(下味用)	1	れんこん	7	こまつな	10		
				でん粉	4	にんじん	6	にんじん	10		
				大豆白絞油	4	ホールコーン	4	えのきたけ	7		
				ねぎ	6	上白糖	1.5	みつば	2		
				しょうゆ	3	サラダ油	1	干しいたけ	1		
				三温糖	0.7	穀物酢	2	かつお節(だし用)	2		
				穀物酢	2.5	塩昆布	1.3	しょうゆ	2		
				清酒(たれ用)	1.3	かつお節(あえ物用)	1	しろしょうゆ	4		
				本みりん	3	サラダチーズ	2				
				ごま油	0.3	刻みアーモンド	1.2				