

中国・四国ブロック① 島根県

松江市立北学校給食センター

食数 4290 食

所長 足立 訓英

島根県松江市西川津町 2760 - 2



栄養教諭 角田 まゆ



調理員 川本 茂広

献立

ごはん、牛乳、いかとごぼうのだんご揚げ、ごまあえ、すげ~だいこんのおでん

使用地場産物

精白米、牛乳、まるごといかだんご、ほうれんそう、にんじん、だいこん、さといも、だいこん葉

栄養価

エネルギー	670 kcal	亜鉛	2.2 mg
たんぱく質	25.8 g	ビタミン A	335 μgRAE
脂質	21.0 g	ビタミン B ₁	0.60 mg
脂質	28 %	ビタミン B ₂	0.53 mg
カルシウム	369 mg	ビタミン C	27 mg
マグネシウム	107 mg	食物繊維	4.5 g
鉄	2.9 mg	食塩相当量	2.0 g

レシピ



ごはん

① 米は洗って、浸水し炊く。

いかとごぼうのだんご揚げ

① でん粉をまぶして 180℃の油で3~4分揚げる。

ごまあえ

① ほうれんそうは2cm幅に、はくさいは1cm幅に、にんじんは千切りにして、ゆでて冷ます。② いりごまは、すっておく。③ 野菜とすったごまを合わせ、しょうゆで味付けをする。

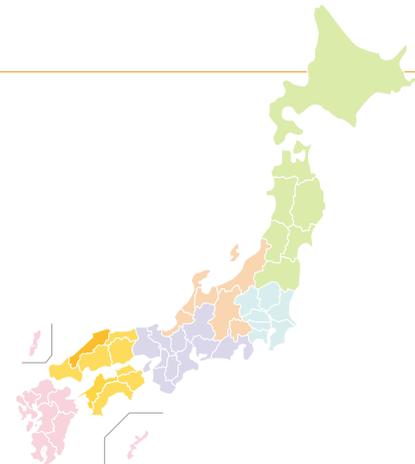
すげ~だいこんのおでん

① だいこん、にんじんは1cm幅のちょう切りに、さといもは乱切り、板こんにゃくは5mm幅のさいの目に切っておく。② 冷凍絹厚揚げは油抜きをする。③ だいこん葉は1cm幅に切り、さっとゆでしておく。④ 釜でとり肉も角切りを炒め、①の食材を入れてやわらかくなるまで煮る。⑤ 冷凍絹厚揚げを入れ、調味料を加える。⑥ 最後にだいこん葉を入れ、火を止めて味をなじませる。

松江市では、児童・生徒が栽培・収穫した食材を給食で使う「1品運動」に取り組むことで、子どもたちの食への関心や地場産物への理解を促しています。本センターは市内13の小・中学校、約4300食を作る大量調理施設ですが、「給食センター1品運動」を通して各学校とのつながりを大事にしています。

なかでも、小学2年生は毎年9月にだいこんの種まきをし、10月に間引き、12月に収穫を体験。毎回200kg近いだいこんが収穫されます。今回の給食の主役は、児童たちが「1品運動」を体験した菅浦地区のふれあい農園「すげ~畑」にちなみ名付けられた「すげ~だいこんのおでん」です。あらかじめ収穫時期を決めるので、新鮮なうちに管内の学校に届けられ、葉まで使うことができます。主菜の「いかとごぼうのだんご揚げ」には、島根県産で獲れたするめいかの胴・耳・げそを丸ごと使い、魚のすり身と合わせただんごを使用しました。丸ごと使用しているため、紫色をしているのが特徴です。ごぼうだんごとともに、彩りもきれいな2色揚げにしました。副菜の「ごまあえ」は、地元で獲れたほうれんそうやにんじん、はくさいといった冬野菜をゆで、いりごまであえます。「ごはん」や「牛乳」も地場産物を使用しています。

この献立が実施される日は、給食時間の放送原稿を各学校に渡し、小学2年生が栽培・収穫しただいこんであること、また献立名の由来などを紹介。食材が給食になるまでに多くの人に関わっていることを知ることで、感謝の気持ちを育み、食べる意欲につながるよう指導しています。



材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象: 小学校

ごはん		牛乳		いかとごぼうのだんご揚げ		ごまあえ		すげ~だいこんのおでん	
精白米	75	牛乳	200	まるごといかだんご	18	ほうれんそう	20	若どりもち	25
				たっぶりごぼうだんご	27	はくさい	50	だいこん	45
				でん粉	7	にんじん	5	にんじん	20
				揚げ油	3.15	白いりごま	3	さといも	10
						こいくちしょうゆ	2	板こんにゃく	15
								冷凍絹厚揚げ	30
								だいこん葉	5
								三温糖	0.5
								食塩	0.2
								こいくちしょうゆ	4
								本みりん	1.5
								水	60