

# 全国農業協同組合連合会宮城県本部長賞

宮城県佐沼高等学校 及川 達子 稲邊 和子 佐藤 恵美子



## 献立作成の ねらい

登米市は、野菜や果物など季節の食材がいろいろ生産されています。県内産の食材を組み合わせると、食材豊かな給食になります。地場産の大豆で作られた豆腐を主菜にした、手作りのがんもどきは市販のがんもどきとは違う食感に新しい食の体験をした生徒も多く、大変好評です。がんもどきには、地場産のれんこんも使用しています。にら玉は地場産のにら以外に地場産の赤パプリカで彩り良く仕上げました。汁物は、かつお節でしっかりだしを取り、地場産のキャベツや椎茸をたっぷり使用し、味に変化をつけるためベーコンを使い、ベーコンと野菜のみそ汁にしました。いちごも地場産です。地場産の野菜や果物は収穫の時期が限られているので、旬を逃さず給食に取り入れた献立です。

## 食に関する 指導

大豆は「畑の肉」と言われるほど、良質のたんぱく質が豊富な食品なので積極的に給食の食材に取り入れています。宮城県は、大豆の生産量が全国第2位です。そして、我が登米市は県内第2位の生産量です。市内には仙台味噌の工場もあり、大豆から作られる食品について、栄養面だけでなく、歴史や伝統などについても学校給食を通して知識や理解を深めてもらえるよう指導しています。また、宮城県はパプリカの生産量が全国1位です。農業や食品の流通についても興味や関心を持ってもらえるような給食を目指し献立やおたより、食堂の卓上メモ、ホワイトボードで情報を提供しています。

麦ごはん 牛乳 手作りがんもどき にら玉  
ベーコンとキャベツのみそ汁 いちご

献立名	食品名 地場産物に●印	使用量 (1人当g)	調理法
麦ごはん	●精白米 ●押麦	90 10	<b>【麦ごはん】</b> ①洗米し、水加減した米に押麦を入れて炊く。
牛乳	●牛乳	206	
手作りがんもどき	●木綿豆腐 ひじき にんじん ●れんこん えだまめ 冷凍 きくらげ ながいも 三温糖 ●こいくちしょうゆ 塩 でん粉 薄力粉 米ぬか油 だいこん 濃縮めんつゆ	100 1.5 5 8 5 0.5 5 2 3 0.3 3 2 5 40 5	<b>【手作りがんもどき】</b> ①豆腐はしっかり水切りをする。 ②水で戻したひじき、せん切りにんじん、小さいちょう切りのれんこん、水で戻しせん切りにしたきくらげを調味料で煮て冷ます。 ③えだまめは下ゆでをし冷ます。 ④①の豆腐をつぶし、②と③とすり下ろしたながいも、でん粉、小麦粉を混ぜる。 ⑤丸く成形し油で揚げる。 ⑥すり下ろした大根に濃縮つゆを加えに立たせる。 ⑦揚げたがんもどきに、⑥のたれをかける。
にら玉	鶏むねひき肉 ●こいくちしょうゆ 清酒 ●にら ぶなしめじ ●赤パプリカ ●鶏卵 米ぬか油 三温糖 本みりん 清酒 ●こいくちしょうゆ	8 1.5 1 50 10 5 20 1 1 1 1 3	<b>【にら玉】</b> ①鶏ひき肉に醤油と酒をなじませてから加熱し、鶏そぼろを作る。 ②3cm幅のにらと小房にしたしめじを炒め、調味料で味付けをする。 ③②の上に鶏そぼろとせん切りにした赤パプリカを散らし、溶き卵でとじる。
ベーコンとキャベツのみそ汁	バラベーコン ●キャベツ たまねぎ にんじん ●生しいたけ ●こねぎ かつお節 ●赤色辛みそ ●淡色辛みそ 水	5 20 15 10 8 5 3 3 5 200	<b>【ベーコンとキャベツのみそ汁】</b> ①かつお節でだしを取る。 ②ベーコンを弱火で炒め、ベーコンの油でにんじんとたまねぎを炒める。 ③②にだし汁を入れ、煮立ってきたらキャベツと生しいたけを入れる。 ④みそで味付けをし、最後にこねぎを入れて仕上げる。
果物	●いちご	50	<b>【いちご】</b> ①流水で洗う。 ②へたを取る。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	g	g	mg	mg	mg
	824	32.8	24.5	472	143	4.9
亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
mg	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g	g
4.1	328	0.31	0.54	39	8.5	3.4