

# 宮城県連合小・中学校教育研究会学校給食研究部会長賞

栗原市南部学校給食センター 宮東 いね子 佐藤 瞳 鶴岡 美貴



## 献立作成の ねらい

栗原市内で多く収穫される、パプリカ、ズッキーニ、モロヘイヤなどの夏野菜を使った献立で、園児児童生徒に夏野菜の栄養とともに、地域の農産業についても理解してもらうことを狙った。

## 食に関する 指導

- 献立表、放送資料に栗原産の夏野菜を使っていることを記載し、全児童生徒、家庭に紹介する。
- JA、農業改良普及センターと共同で作った、ズッキーニについてのプリントを配布する。
- 志波姫小学校3年生において、実物を見せながら栗原市で生産された野菜の話をする。

ごはん（強化米） 牛乳 豚肉とパプリカの甘酢煮  
茎わかめのあえもの なめことズッキーニのみそ汁 冷凍りんご

献立名	食品名 地場産物に●印	使用量 (1人当g)	調理法
ごはん	●精白米 強化米	80.0 2.4	【ごはん（強化米）】 洗米し、水加減した米に強化米を混ぜて炊く。
牛乳	●牛乳	206	
豚肉とパ プリカの 甘酢煮	●豚もも肉（味付き） でん粉 大豆白締油 ●乾しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ●赤パプリカ ●黄パプリカ 青ピーマン サラダ油 中華風スープストック 上白糖 丸大豆しょうゆ 米酢 でん粉	30.0 5.0 3.0 0.5 8.0 10.0 5.0 5.0 3.0 0.5 0.3 2.0 2.0 3.0 0.5	【豚肉とパプリカの甘酢煮】 ①豚肉は大きめに切り、しょうがしょうゆの下味をつける。 でん粉をまぶして、揚げる。 ②乾しいたけは戻しておく。戻し汁も使う。 ③たけのこ・にんじんは短冊に切る。 ④たまねぎは1cmのくし形に切る。 ⑤パプリカ、ピーマンは1cm幅のせん切りにする。 ⑥鍋にサラダ油を熱し、たけのこ、にんじん、しいたけ、たまね ぎを炒めてから、戻し汁と水を加え煮る。 ⑦調味料を加え、煮込む。 ⑧ピーマン、パプリカと揚げた豚肉を加え味をなじませる。 ⑨でん粉でとろみを調整する。
茎ワカメ のあえも の	ロースハム ●キャベツ ●きゅうり にんじん ●冷凍くわかめ ●ささかまぼこ かつお節 サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ 上白糖 天日塩	5.0 20.0 8.0 3.0 8.0 5.0 0.5 1.0 2.3 1.2 0.5 0.1	【茎ワカメのあえもの】 ①ハムは短冊切りにし、茹でて冷やす。 ②キャベツ、にんじんはせん切り。きゅうりは輪切りにして、茹 でて冷やす。 ③茎わかめは、茹でて冷やす。 ④ささかまぼこは、せん切りにし、茹でて冷やす。 ⑤サラダ油、米酢、うすくちしょうゆ、上白糖、天日塩でドレッ シングを作り、茹でた材料をあえる。
なめこと ズッキー ニのみそ 汁	●なめこ 木綿豆腐 だいこん ●ズッキーニ ●モロヘイヤ かえり煮干し かつお厚削り節 赤色辛みそ 淡色辛みそ 和風だしの素 水	10.0 25.0 10.0 15.0 2.0 0.3 3.0 4.0 3.7 0.2 15.0	【なめことズッキーニのみそ汁】 ①豆腐は裏の目に切る。 ②だいこん、ズッキーニはいちょうに切る。 ③モロヘイヤは細かく刻む。 ④なめこは洗う。 ⑤かつお厚削り節で出汁をとる。 ⑥出汁に、かえり煮干しを加え、煮えがたい材料から煮る。 ⑦みそを加え、モロヘイヤを加える。
りんご	冷凍りんご	40.0	【冷凍りんご】 ①数える

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
	660	26.9	18.6	310	113	2.0
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
3.1	168	080	0.49	36	4	2.8