



■桜井市立学校給食センター



施設概要

- 名称 ● 桜井市立学校給食センター
- 所在地 ● 桜井市河西100番地
- 開設 ● 昭和46年9月2日
- 敷地面積 ● 4053㎡
- 構造 ● 鉄筋コンクリート
- 調理能力 ● 8000食/日

イ チ オ シ 献 立



- 栄養価（小学校高学年）**
- 牛乳
 - 米粉パン
 - 豆乳シチュー
 - 根菜ソテー
- エネルギー量… 821kcal
タンパク質… 33.1g
脂質… 26.1g
食物繊維… 5.9g
食塩相当量… 4g

豆乳シチュー

作り方

材料・分量

- 鶏肉…………… 20g
- じゃがいも…………… 28g
- にんじん…………… 12g
- たまねぎ…………… 28g
- はくさい…………… 28g
- かぶ…………… 15g
- 豆乳…………… 30ml
- 白みそ…………… 4g
- 赤みそ…………… 3g
- 液体かつおだし… 1.2g
- でん粉…………… 1.2g
- 塩・こしょう… 少々
- 米油…………… 適量

- 1 じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、かぶは一口大、白菜は色紙切り、鶏肉は1cm幅に切る。
- 2 なべに油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、塩、こしょうを加えて炒める。
- 3 水を加えて、沸騰させ、あくを取り、かぶと白菜、だしを加えて、やわらかくなるまで煮込む。
- 4 火を弱めて、みそを加え、水溶きでん粉でとろみをつけて、豆乳を入れる。

※分離しないよう、弱火ででん粉でとろみをつけてから豆乳を加えるのがポイントです。



- 栄養価（小学校高学年）**
- 牛乳
 - 柿の葉寿司
 - にゅうめん汁
 - 大豆の磯煮
- エネルギー量… 575kcal
タンパク質… 19.9g
脂質… 10.8g
食物繊維… 4.4g
食塩相当量… 3g

にゅうめん汁

作り方

材料・分量

- 三輪そうめん…………… 10g
- にんじん…………… 9g
- ほうれん草…………… 6.5g
- うすあげ…………… 5g
- ちらしかまぼこ…………… 10g
- 干しいたけ…………… 0.4g
- 青ねぎ…………… 4g
- 削り節…………… 2.7g
- 淡口しょうゆ…………… 3.5g

- 1 水で戻した干しいたけ、にんじんはせん切り、青ねぎは小口切り、ほうれん草は2cm幅に切り下ゆでする。
- 2 うすあげは細切りにして、油抜きをする。
- 3 三輪そうめんはかためにゆでておく。
- 4 だし汁に調味料を加え、しいたけ、にんじん、うすあげを加え煮る。
- 5 さらに、そうめん、ほうれん草、ちらしかまぼこ、青ねぎを加え仕上げます。



「食に関する指導」

食べものの3つのはたらきをしよう

給食の栄養バランスの良さに気づき、好き嫌いや食べ残しをしないことの大切さを伝えています。
(3年生を対象)



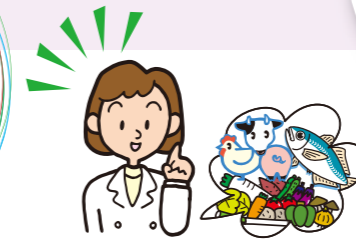
給食の食材を3つのはたらきに分けるのは簡単に見えて、難しいようでした。



そうめんのルーツである麦縄は、とても固いので、子どもたちはびっくりしていました。



食育及び地産地消の取り組み



桜井市では、栄養教諭が市内の小学校に食に関する指導の出前授業を行っています。

『地場産物の「三輪そうめん」について知ろう』では、三輪そうめんの歴史や作り方を学習し、地域に伝わる料理の大切さを伝えています。授業後には、保護者あてに授業の内容を紹介した食育だよりを配布しています。

