

2018 奈良県学校給食献立コンテスト(我が町・我が校の自慢献立)

桜井		ブロック		宇陀市		小学校		秋	
献立内容	①主食		②牛乳		③主菜				
	宇陀産ブルーベリーのサワーライス		牛乳		大和ポークのソテー 宇陀産黒豆クラッシュ メープルマスタードソース				
	④副菜		⑤汁		⑥その他(果物・デザート等)				
大和まなと宇陀産紫奏子のサラダ 大和当帰葉の自家製ドレッシング		宇陀金ごぼうとゴロゴロ根菜のチャウダー 柿の葉チップのせ		地元フレッシュ大根ムース ブルーベリーソース					

使用 地場産物	米 大和ポーク 炒り黒豆 紫奏子 オレンジクイン 大和まな 宇陀金ごぼう たまねぎ にんじん じゃがいも だいこん葉 だいこん 冷凍ブルーベリー (乾燥ブルーベリー 大和当帰葉ハーブ 柿の葉チップ)		総使用食材数 (調味料除く)	19	総使用食材数 (調味料含む)	37
	使用地場産物 数(特産物除く)	15	総地場産物数 (特産物含む)	17		

栄養価	エネルギー	866 kcal	マグネシウム	113 mg	ビタミンB2	0.57 mg
	たんぱく質	26.5 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	34 mg
	脂質	28.9 g	亜鉛	3.9 mg	食物繊維	6.4 g
	脂質	30 %	ビタミンA	246 μgRE	食塩相当量	2.8 g
	カルシウム	385 mg	ビタミンB1	0.89 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
宇陀産ブルーベリーの サワーライス	○ 米	80	<u>宇陀産ブルーベリーのサワーライス</u> ①米を洗っておく。 ②炊飯器に①の米とブルーベリー、調味料を加え炊く。	
	○ ブルーベリー(乾燥)	1.6		
	米酢	7.8		
	上白糖	7.8		
	食塩	0.6		
	水	100		
	牛乳	206		
	○ 大和ポーク(肩ロース)	60		<u>大和ポークのソテー 宇陀産黒豆クラッシュ メープルマスタードソース</u> ①豚肉に塩・こしょうをする。ホテルパンに並べ熱風モードで焼く。 ②鍋に白ワイン、メープルシロップ、粒入りマスタード、ココナッツミルク、水、コンソメを加えよく混ぜる。火にかけて煮つめる。レモン汁を加え混ぜ合わせる。 ③豚肉を配食し、上からソースをかける。炒り黒豆の粗びきをふりかける。
	食塩	0.12		
	黒こしょう	0.04		
メープルシロップ	5			
粒入りマスタード	3			
白ワイン	2.5			
ココナッツミルク	2.5			
水	2.5			
コンソメ	0.08			
レモン果汁	0.2			
大和まなと 宇陀産紫奏子のサラダ 大和当帰葉の 自家製ドレッシング	○ 炒り黒豆(粗びき)	2.4	<u>大和まなと宇陀産紫奏子のサラダ大和当帰葉の自家製ドレッシング</u> ①紫奏子…1.5cm オレンジクイン…1.5cm 大和まな…1.5cm ちりめんじゃこ…異物を取り除く ②海藻麺を3cmに切り、茹でておく。 ③酢を加えた湯を沸かし、大和まな、オレンジクイン、紫奏子をゆでる。 ④調味料を合わせ火にかけ、ちりめんじゃこを加えて煮立てる。 ②の海藻麺と軽くほった③を加え混ぜ合わせる。 ⑤さっと火にかけ、仕上げる。	
	○ 紫奏子	18		
	○ オレンジクイン	18		
	○ 大和まな	18		
	ちりめんじゃこ	2.4		
	海藻麺	1		
	米酢	3		
	バルサミコ酢	0.44		
	オリーブオイル	5		
	おろしにんにく	0.06		
上白糖	0.46			
食塩	0.04			
黒こしょう	0.01			
△ 大和当帰葉ハーブ	0.25	<u>宇陀金ごぼうとゴロゴロ根菜のチャウダー 柿の葉チップのせ</u> ①宇陀金ごぼう…1cm幅 たまねぎ…みじん切り にんじん…1cm角 じゃがいも…1cm角 大根葉…3cmに切りサツとゆで軽くほっておく。 ②鍋に油をひき玉ねぎを炒める。ごぼう・水・コンソメを加え煮る。 ③にんじん・じゃがいもを加える。 ④材料が軟らかくなった豆乳を加え、塩こしょうで味をととのえる。 ⑤茹でただいこん葉を加え、柿の葉チップを振り入れる。		
○ 宇陀金ごぼう	30			
○ たまねぎ	36			
○ にんじん	18			
○ じゃがいも	18			
○ だいこん葉	3			
なたね油	0.3			
豆乳(無調整)	90			
水	75			

2018 奈良県学校給食献立コンテスト(我が町・我が校の自慢献立)

地元フレッシュだいこんのムース ブルーベリーソース	コンソメ	1.5	
	食塩	0.2	
	白こしょう	0.03	
	△ 柿の葉チップ	0.01	
	○ だいこん	25	地元フレッシュだいこんのムース ブルーベリーソース
	○ 豆乳(無調整)	5	①だいこんはすりおろす。
	だいこんの水分	2.5	おろしただいこんをザルにとり、だいこんの水分と分ける。
	上白糖	4	②おろしただいこんと分量の水分を入れ煮る。煮立ったら上白糖を加える。
	ココナッツミルク	5	③なめらかになってきたら、豆乳、ココナッツミルクを加え煮る。
	レモン果汁	2.5	④レモン果汁を加え混ぜ合わせる。
	アガー	3	⑤一部をすくい取り、アガーをとかし、全体に混ぜ合わせる。
	○ ブルーベリー(冷凍)	2.5	⑥食缶に配食し、配膳室で冷ます。
	白ワイン	0.33	⑦ブルーベリーソースを作る。ブルーベリー、白ワイン、上白糖、水を加え煮る。
レモン果汁	0.8	⑧レモン果汁を加え、中心温度を確認する。	
上白糖	0.8	⑥のムースにかける。	
水	0.33		

アピールポイント

献立と地場産物の活用等

私たちは、地場産物をより多く使った給食を作りたいという思いで、地元で栽培されたたくさんの野菜等を使ってきました。今回は、彩りのよい野菜を使った給食を子どもたちに食べてもらいたいと考え、宇陀市内の直売所・農家さんらに「彩りのよい野菜はどんなものがあるか」を聞き、探し回りました。そして見つけ出したのが、宇陀市にある種苗研究所で開発されたアントシアニンが多く含まれている紫色のハクサイ「紫奏子」です。宇陀市で種を開発しているのに、宇陀市で栽培していないということで、逆に給食センターの方から直売所を通して農家の方々にこの「紫奏子」を栽培していただき事を、関係機関と連携して学校給食で使えるよう協力を願いました。今までにない試みになりましたが、農家の方々に賛同いただき、実施できるように栽培してくれています。この「紫奏子」をおいしく調理して、宇陀市中の各家庭で食べてもらえるような献立にしたいと思います。そして、地産地消が進むようにと考えています。

今回は、伝統野菜の「大和まな」とオレンジ色のハクサイ「オレンジクイン」を合わせています。近年、注目されている「大和当帰葉」をハーブのように使い、ドレッシングを作りました。とてもよく合うおいしいサラダに仕上がりました。

宇陀市自慢のブルーベリーは、ジャムやコンポート、粉末、ブルーベリー酢など色々な形に加工されています。今回は果実を乾燥させたものを使い、彩りのきれいなサワーライスを作ります。粒も大きく、濃いブルーベリーの風味がとてもさわやかで、ごはん全体を包み込むやさしい色ができます。

大和ポークにあわせるソースは、宇陀市の町おこしで始まった木造校舎を利用してカエデ3000本が植えてある「かえでの郷ひらら」にちなんで「メイプルシロップ」を使い、宇陀市産の質の良い炒り黒豆のクラッシュを乗せました。柔らかい大和ポークの食感と、香ばしいプチプチとした黒豆の食感をメイプルの甘みが調和してくれます。

汁物は、宇陀市の名産「宇陀金ごぼう」を使いました。「宇陀金ごぼう」をやわらかくよく煮ることで、ごぼうのうま味だけを閉じ込め、豆乳も臭みのないおいしいスープに調理することができました。宇陀市の代名詞ともいえる「金ごぼう」を洋風のスープに使い奈良県発祥の柿からつくられた「柿の葉チップ」を乗せました。

デザートは、地元のきめの細かいみずみずしい大根を使って、デザートを作りました。乳や卵を使わず、果物のような大根でムースを作りました。ブルーベリーと共に、ホッとする味に仕上げました。

それぞれ、たくさんの地域の野菜を使い献立を作成しました。各家庭にレシピが広がり、地産地消が進み児童生徒の宇陀市愛が増せばと考えています。

食育への取組・教科との関連、生産者等の地域との連携等

昨年度、「学校給食における食物アレルギー対応マニュアル」を作成しました。対応はまだ十分ではありませんが、できるかぎりミスのないよう今できることを頑張っているところです。私たちの目指す給食というのは、食物アレルギーを持つ幼児・児童・生徒とそうでないすべてのみんなが笑顔で、同じ給食が食べられるような、おいしい給食を作ることです。今回はバターや牛乳・生クリーム等が欠かせない洋風の献立を乳製品や卵を使わず献立を計画し、よりおいしくなるよう挑戦しています。試行錯誤を重ね、よく煮ることや、時間差で加えるなど基本に戻り調理することで、おいしく出来上がったと思います。アレルギー対応食を作ることは当たり前になってきていますが、クラス全員が同じ給食を食べ、すべての児童が笑顔で給食時間が過ごせるようになってほしいと思い、取り組んでいます。27品目を除去することはできませんが、この思いで取り組んでいます。

地産地消を進めるため、給食センター内でチームを作っています。給食センターの職員が生産者の畑に取材に行き、野菜について、土づくりについて教えてもらいます。農家の方の、野菜に対する熱い思いを受け止め、こちらからは安全で新鮮な地域の野菜を子どもたちに食べさせたいという思いを伝えて、より多くの方に、協力していただけるように頑張っています。又、その取材の様子を掲示資料として学校・園に掲示しています。

行事食・伝統食等

お正月のお雑煮は「きなこ雑煮」を実施しています。宇陀市特産の黒大豆のきなこをお皿に少量ずつ盛り付け、雑煮の汁から取り出したお餅をつけて食べます。学校でしか、この食べ方をしない児童・生徒、また、家庭でもきな粉をつける習慣のある児童もいて、教室では盛り上がりです。

ひなまつりには「奈良のちらしずし」を実施しました。奈良漬けを具材に加え、風味のあるちらし寿司ができました。児童に「隠し味はなにか?」と質問すると、「奈良漬け」と答えてくれて、慣れない食材でしたが、奈良県の味をまた一つ覚えてくれたように思います。

今後も宇陀の食材をたくさん取り入れて、「たなばた給食」「お月見給食」「世界の料理」「宇陀やさいの日」を実施したいと思います。

献立写真

