

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            | 春              |
| 献立内容 | ①主食          | ②牛乳                       | ③主菜            |                |
|      | ブルーベリーパン     | 牛乳                        | 春色大和ポークの若草あんかけ |                |
| 献立内容 | ④副菜          | ⑤汁                        |                | ⑥その他(果物・デザート等) |
|      | 宇陀グリーンパスタサラダ | 大和まなと新じゃがいも・新たまねぎのビシソワーズ風 |                | Wベリーゼリー        |

|            |                                                                |                    |    |                   |    |
|------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|----|-------------------|----|
| 使用<br>地場産物 | ブルーベリー・大和ポーク・大和茶葉・アスパラガス・こまつな・なばな・<br>にんじん・たまねぎ・大和まな・じゃがいも・いちご | 総使用食材数<br>(調味料除く)  | 21 | 総使用食材数<br>(調味料含む) | 33 |
|            |                                                                | 使用地場産物<br>数(特産物除く) | 11 | 総地場産物数<br>(特産物含む) | 11 |

|     |       |          |        |          |        |           |
|-----|-------|----------|--------|----------|--------|-----------|
| 栄養価 | エネルギー | 667 kcal | マグネシウム | 76 mg    | ビタミンB2 | 0.6 mg    |
|     | たんぱく質 | 29.1 g   | 鉄      | 2.3 mg   | ビタミンC  | 34 mg     |
|     | 脂質    | 22.3 g   | 亜鉛     | 3 mg     | 食物繊維   | 4.3 g     |
|     | 脂質    | 17.5 %   | ビタミンA  | 287 μgRE | 食塩相当量  | 再集計 2.8 g |
|     | カルシウム | 313 mg   | ビタミンB1 | 0.8 mg   |        |           |

| 献立                               | 材料名           | 分量(g)            | 作り方                               |
|----------------------------------|---------------|------------------|-----------------------------------|
| ブルーベリーパン                         | 味付けパン         | 60               |                                   |
|                                  | ○ブルーベリー(乾燥)   | 0.18             |                                   |
| 牛乳                               | 牛乳            | 206              |                                   |
|                                  | ○大和ポーク(ヒレ)    | 40               | 春色大和ポークの若草あん                      |
| 春色大和ポークの<br>若草あんかけ               | カリカリ梅         | 0.4              | ①大和ポークは、じゃがいもでん粉をつけ油で揚げる          |
|                                  | ○大和茶葉         | 0.3              | ②鍋に水と昆布・大和茶葉を加え、じゃがいもでん粉でとろみをつけて  |
| 宇陀グリーン<br>パスタサラダ                 | 昆布(粉末)        | 0.05             | あんを作る。                            |
|                                  | じゃがいもでん粉      | 0.3              | ③あんを①にかけ仕上げにカリカリ梅をふりかける。          |
|                                  | 水             | 30               |                                   |
|                                  | なたね油          | 4                |                                   |
|                                  | ○アスパラガス(グリーン) | 3                | 宇陀グリーンパスタサラダ                      |
|                                  | ○こまつな         | 5                | ①アスパラガス…斜め3cmにし、ゆでておく             |
|                                  | ひじき           | 0.3              | 菜の花…子房に分け、ゆでておく                   |
|                                  | ○なばな          | 8                | にんじん…せん切りにし、ゆでておく                 |
|                                  | ○にんじん         | 10               | たまねぎ…3mmの薄切り                      |
|                                  | ○たまねぎ         | 10               | とうがらし(果実・乾)…輪切り                   |
| 大和まなと新たまねぎ<br>新じゃがいもの<br>ビシソワーズ風 | ハーフスパゲティ      | 6                | ①フライパンにオリーブ油・にんにく・とうがらし(果実・乾)を入れ、 |
|                                  | にんにく(おろし)     | 0.25             | 火にかけたたまねぎを炒める。                    |
|                                  | オリーブ油         | 2                | ②茹でた野菜とスパゲティを加え、塩・黒こしょうで味をととのえる。  |
|                                  | 塩             | 0.05             |                                   |
|                                  | 黒こしょう         | 0.05             |                                   |
|                                  | とうがらし(果実・乾)   | 0.05             |                                   |
|                                  | ○大和まな         | 15               | 大和まなと新たまねぎ・新じゃがいものビシソワーズ風         |
|                                  | ※たまねぎ         | 25               | ①大和まな…1.5cmにし、ゆでる                 |
|                                  | ○じゃがいも        | 25               | たまねぎ…すりおろし                        |
|                                  | ショルダーベーコン     | 5                | じゃがいも…すりおろし                       |
| 鶏がらスープ                           | 2             | ショルダーベーコン…0.5cm幅 |                                   |
| Wベリーゼリー                          | 豆乳(無調整)       | 25               | ②フライパンに油をひき、ベーコンを炒める。             |
|                                  | 水             | 750              | ③すりおろしたたまねぎを加え、炒める。               |
|                                  | 塩             | 0.05             | ④すりおろしたじゃがいもを加え、さらに炒める。           |
|                                  | 黒こしょう         | 0.05             | ⑤水を入れ、鶏がらスープを加え煮込む。               |
|                                  | なたね油          | 0.5              | ⑥豆乳を入れ、塩・こしょうで味をととのえる。            |
|                                  | ※ブルーベリー       | 3.75             | Wベリーゼリー                           |
|                                  | ○いちご          | 3.75             | ①鍋に白ワインを入れ、アルコールを抜く。              |
|                                  | 白ワイン          | 7.5              | ②水・上白糖を入れ、ブルーベリーといちごを加え、少し煮る。     |
|                                  | アガー           | 1.25             | ③弱火にし、レモン汁・アガー入れる。                |
|                                  | 上白糖           | 5.6              |                                   |
| レモン果汁                            | 1.25          |                  |                                   |
| 水                                | 15            |                  |                                   |

## アピールポイント

## 献立と地場産物の活用等

約20年ほど前から宇陀市ではブルーベリーを栽培しており、甘酸っぱく上品な甘さが特徴です。パンは宇陀市にある辻本朝日堂さんに焼いてもらいました。パン本来の美味しさを残しつつ、ブルーベリーの甘酸っぱさがほんのりするパンに仕上がりました。

「春色大和ポーク若草あんかけ」では、奈良県のきれいな水と澄んだ空気の中で育てられた大和ポークに梅を春色に見立て、春の香りに大和茶で若草あんを、香ばしいお茶と梅の酸味が絶妙にマッチした食欲をそそる春らしさの感じられる料理に仕上げました。大和茶発祥の地は、大和高原の一角にある宇陀市の仏隆寺とされ、歴史の深いものです。日本人の心に潤いと安らぎを与えてくれ、口にすると気持ちを落ち着かせてくれるようなお茶なので、程よい苦みに爽やかさが感じられます。また、健康飲料として私たちの生活に溶け込み、世界的にも注目されています。

「宇多グリーンパスタサラダ」では宇陀市で育てている立派なアスパラガスや、柔らかく甘みのある新たまねぎなど季節を感じられる野菜を使用し、オリーブ油でさっぱり仕上げました。

春が旬の新たまねぎ・新じゃがいもをふんだんに使ったピシソワーズ風のスープにし、豆乳を使用することで、ノンアレルギーに仕上げました。奈良県の伝統野菜である大和まなほのりとした甘みと、ピリッと辛みがあります。今回は彩に使用しました。

宇陀市産のブルーベリーと奈良県産の旬のイチゴを使い、Wベリーのデザートに甘酸っぱくさっぱりと仕上げました。

## 食育への取組・教科との関連、生産者等の地域との連携等

昨年度より「宇陀やさいの日」と称して、その日使用する野菜をすべて宇陀市でとれた野菜にするように調節し、実施しています。

実施するにあたって、4つの直売所などから納品してもらうために、生産者さんの農家に直接出向き協力を願い出ています。

宇陀市産の野菜を子どもたちに知ってほしい、口にしてほしいという気持ちは生産者さんも同じなので、快く協力して下さい、現在も実施を続けることができています。

農家に出向いた際には、作物がどのように育つか、旬はいつかなどを取材し、「給食センターからこんにちは」という題で、各学校や幼稚園、直売所に貼っています。自分たちの口にしてほしい野菜を誰が作っているのか、どうやって作られているのかという情報を発信することで、子どもたちが食に興味を示し、自ら学ぶ意思を持ってくれることを考えています。

## 行事食・伝統食等

「宇陀やさいの日」と称し昨年度より、その日使用する野菜をすべて宇陀市でとれた野菜にするように調節し実施しています。

地場産物を使用することで、子どもたちにとれたて新鮮で栄養満点な野菜を提供することができています。

地産地消率も28年度の19%から昨年の29年度は32%と、10%以上も上がっています。本年度も維持できるようにと献立作成時に試行錯誤しています。

また、「入学・進級 お祝い献立」や日本の料理だけではなく、ほかの国々の料理も知ってほしいと考え、「世界の料理献立」なども実施しています。30年6月に行われたサッカーワールドカップの週では、開催国にちなんでロシアの献立を出しました。

それだけではなく、奈良の伝統料理の「飛鳥鍋」や「大和茶飯」も献立に活用しています。

## 献立写真

