

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	東宇陀	中学校	夏
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	チキンの香草焼きトマトみそソースかけ	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	じゃこまんがんじ	小松菜のすまし	ゆずゼリー	

使用 地場産物	米・こまつな・たまねぎ・トマト・ししとう(万願寺とうがらし)・ゆず果汁 (米みそ(甘))	総使用食材数 (調味料除く)	14	総使用食材数 (調味料含む)	25
		使用地場産物 数(特産物除く)	6	総地場産物数 (特産物含む)	7

栄養価	エネルギー	767 kcal	マグネシウム	89 mg	ビタミンB2	0.56 mg
	たんぱく質	32.9 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	44 mg
	脂質	17.9 g	亜鉛	3.7 mg	食物繊維	3.7 g
	脂質	21 %	ビタミンA	185 μgRE	食塩相当量	2.8 g
	カルシウム	359 mg	ビタミンB1	0.55 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	○ 米	100	
	水	150	
牛乳	牛乳	206	チキンの香草焼きトマトみそソースかけ
	鶏肉	50	①鶏肉に食塩、粉バジルをふり、下味をつけておく。
チキンの香草焼き トマトみそソースかけ	食塩	0.1	②①をオープンで焼き温度確認する。(コンビ180℃、スチーム8、15分)
	粉バジル	0.02	③トマトを酸味がとぶまで煮込み、三温糖、みそを加えてしっかりと 混ぜ合わせる。
じゃこまんがんじ	○ トマト	30	④②に③をかけて配缶する。
	△ 米みそ(甘)	4	
	三温糖	1.5	
	○ ししとう(万願寺とうがらし)	45	じゃこまんがんじ
	ちりめんじゃこ	5	①ししとう(万願寺とうがらし)…せん切り(長いものは半分に切る)
	さつまあげ	15	さつまあげ…短冊切り
	いりごま	0.5	②ごま油を熱し、ししとうがらしを炒め酒をふる。
	ごま油	0.3	③ちりめんじゃこを加えさらに炒める。
	清酒	1	④三温糖、こいくちしょうゆで調味し、平天を加える。
	三温糖	1	⑤いりごまを加え仕上げる。
小松菜のすまし	こいくちしょうゆ	2.5	
	○ こまつな	15	小松菜のすまし
	焼きふ(豆ふ)	5	①こまつな…2cm長切り下ゆで
	かまぼこ	10	焼きふ(豆ふ)…もどしておく
	○ たまねぎ	50	かまぼこ…いちょう切り
	かつおだし	2.5	たまねぎ…うす切り
	食塩	0.2	②かつおだしでだしをとる。
	みりん	2.5	③だし汁をわかし、たまねぎを入れる。
	うすくちしょうゆ	4	④食塩、みりん、うすくちしょうゆで調味し、焼きふ(豆ふ)、かまぼこを加える。
	水	180	⑤こまつなを加え仕上げる。
ゆずゼリー	○ ゆず果汁	2	
	ゼラチン	0.7	ゆずゼリー
	グラニュー糖	7	①水とグラニュー糖を合わせて煮立たせ、ゆず果汁を入れる。
	水	40	②火を消してから、ゼラチンをふりいれてよく溶かす。 ③②を容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

## 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)

### アピールポイント

#### 献立と地場産物の活用等

夏野菜と地場産物を取り入れた献立です。トマトは曽爾村では、桃太郎トマトとして多く栽培されています。みそは曽爾・御杖両村で作られていて、旬のトマトとみそを合わせてソースを作りました。トマトみそソースは香草との相性もよく、鶏肉を香草焼きにしてソースを添えました。夏野菜はトマトをはじめ、たくさん栽培されていますが、万願寺とうがらしを栽培している方も多く、今回初めて給食に取り入れました。じゃこピーマンは人気のあるメニューで、ピーマンを万願寺とうがらしに変えて作りました。これもご飯と合うおかずになっています。ゆずは曽爾村小長尾で栽培されていて、ゆず100%の果汁を生産しています。このゆず果汁は旬である冬はもちろん、冷凍保存もできることから年中味わうことができます。このゆず果汁で夏でもツルっと食べられるゼリーをデザートにしました。曽爾・御杖村で育ったお米、大和高原野菜をふんだんに使用した給食になりました。

#### 食育への取組・教科との関連、生産者等の地域との連携等

地元の生産者とは、昨年度契約していただいた方を初め、御杖村の道の駅、曽爾村ファームガーデンを通して生産者と連携をとり、継続して取引ができるように調整しているところです。給食で使用した地元食材は、毎月の学校配布資料のひとくちメモや、給食だよりで児童・先生方にはもちろん、保護者の方にも知っていただけるようにしています。

#### 行事食・伝統食等

夏の行事食として、半夏生にはたこめし、土用の丑の日に合わせたメニューを実施しました。

#### 献立写真

