

2019 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)

吉野・内吉野	ブロック	東吉野村	小学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	麦ごはん	牛乳	ひよしひろす	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	こまつなとじゃこのサラダ	にゅうめん	ほうじ茶プリン	

使用 地場産物	米・木綿豆腐・キャベツ・こまつな・葉ねぎ・ぶなしめじ・だいこん (せん茶・そうめん・ほうじ茶)	総使用食材数 (調味料除く)	26	総使用食材数 (調味料含む)	37
		使用地場産物 数(特産物除く)	7	総地場産物数 (特産物含む)	10

栄養価	エネルギー	730 kcal	マグネシウム	179 mg	ビタミンB2	0.56 mg
	たんぱく質	27.4 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	31 mg
	脂質	25.5 g	亜鉛	3.1 mg	食物繊維	5.6 g
	脂質	31.4 %	ビタミンA	250 μgRE	食塩相当量	2.2 g
	カルシウム	463 mg	ビタミンB1	0.59 mg		

献立		材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん 牛乳 ひよしひろす	○	米	67.5	<u>ひよしひろす</u> ①豆腐は重石を置いて1.5時間水切りする。ひじきと乾しいたけはもどしてゆでる。 ②にんじん…みじん切りにしてゆで、冷却する 乾しいたけ…1cm幅に切る えだまめ(冷凍)…流水解凍し洗浄後、下ゆでして冷却する せん茶…きざむ ③木綿豆腐を泡だて器などでつぶす。 ④鶏卵と調味料類を加えて混ぜる。 ⑤ひじき、にんじん、しいたけ、えだまめ、せん茶、ごまを混ぜ合わせる。 ⑥じゃがいもでん粉を固さを調節しながら加え、丸めて成形する。(1人2個) ⑦きつね色になるまで揚げる。
		麦	7.5	
		牛乳	206	
	○	木綿豆腐	70	
		ひじき	0.3	
		にんじん	6.5	
		乾しいたけ	0.5	
		えだまめ(冷凍)	6	
	△	せん茶	0.42	
		いりごま	0.4	
		鶏卵	4	
		じゃがいもでん粉	5.5	
		清酒	0.5	
		本みりん	1	
		こいくちしょうゆ	1.3	
		食塩	0.3	
		顆粒和風だし	0.3	
		なたね油	8	
こまつなとじゃこのサラダ	○	こまつな	30	<u>こまつなとじゃこのサラダ</u> ①調味料、いりごま、すりごま、水を混ぜ、加熱してドレッシングをつくり、冷却する。 ②こまつな…3cm幅に切る キャベツ…せん切り スイートコーン(冷凍)…流水解凍して洗う ちりめんじゃこ…清酒をまぶす ③ちりめんじゃこをカリッとすると水分をとばしながら炒め、冷却する。 ④こまつな、キャベツ、スイートコーンをボイルして冷却する。 ⑤ちりめんじゃこを加え、①のドレッシングで和える。
	○	キャベツ	15	
		スイートコーン(冷凍)	5	
		ちりめんじゃこ	2	
		清酒	0.5	
		すりごま	0.5	
		いりごま	0.5	
		三温糖	0.8	
		清酒	0.7	
		こいくちしょうゆ	1.6	
		水	0.4	
		鶏肉(むね)	12	
		しょうが	0.1	
	△	そうめん	8	
	○	ぶなしめじ	10	
		たまねぎ	20	
	○	葉ねぎ	5	
	○	だいこん	15	
にゅうめん		本みりん	2	②かつお節とだし昆布でだしをとる。 ③鶏肉をしょうがと一緒に炒める。たまねぎを加えてさらに炒める。 ④②とだいこん、しめじを加えて煮る。 ⑤そうめん、ねぎを入れて煮立たせ、調味料を加えて仕上げる。 <u>ほうじ茶プリン</u> ①ゼラチン(粉)を水(分量外)でふやかしておく。 ②ほうじ茶を沸騰した湯で煮出し、抽出液をつくる。 ③鍋に牛乳、上白糖を入れて溶けるまで加熱する。②を加えて混ぜる。 ④温度を80℃程度に調節してゼラチンを入れ、溶かしてカップに分け入れ、冷やし固める。
		うすくちしょうゆ	3.8	
		かつお節	3.3	
		だし昆布	0.7	
	△	ほうじ茶	2	
		水	30	
		牛乳	45	
ほうじ茶プリン		上白糖	5	
		ゼラチン	1.3	

アピールポイント

献立と地場産物の活用等

東吉野村では冷涼な気候を利用して、かつて茶葉が盛んに栽培されていました。現在は農家数が減少していますが、お茶は村の特産品として知られています。村の小学生は総合学習の一環としてお茶について学ぶことがあるため、茶葉を活かした献立を考えました。「ひよしひろす」はせん茶を混ぜることにより、かすかにお茶の香りがします。茶葉の苦みが苦手な低学年児童でも、茶葉をそのまま食べられるように工夫しました。「ひよし」とは、「東吉野」の略称で、村の子どもたちは『ひよっ子』と呼ばれています。食べるとひよっ子が元気になるひろす、ということでこの料理名をつけました。「ほうじ茶プリン」は、茶葉を焙じて作るほうじ茶を使ったデザートです。ほうじ茶の香ばしい香りを感じることができます。加工方法によって風味が変わる茶葉について、一つの献立で紹介し、味わえるよう、ひよしひろすと組み合わせました

東吉野村 公認マスコットキャラクター
ひよしちゃん



食育への取組・教科との関連、生産者等の地域との連携等

村内の茶生産者を東吉野村商工会に紹介していただき、東吉野産の茶葉2種類を購入しました。当日はお茶についての指導資料を作成し、小・中学校で給食時間の指導に活用していただきました。

行事食・伝統食等

献立写真

