

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)

桜井	ブロック	宇陀市	中学校	秋
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	さつまいも入り大和茶飯	牛乳	宇陀の牛と宇陀金ごぼうのハンバーグ 大和の柿ソース	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	きらずのたいたん	黒豆煮麺	大和の柿	

使用 地場産物	米・さつまいも・ほうじ茶・宇陀牛・大和ポーク・宇陀金ごぼう・にんじん たまねぎ・黒大豆・吉野葛・柿・大和まな・おから 乾しいたけ・大和太ねぎ・水菜 (奈良漬け・大和当帰葉・ハーブ・黒豆素麺・こんにやく)	総使用食材数 (調味料除く)	28	総使用食材数 (調味料含む)	37
		使用地場産物数 (特産物除く)	16	総地場産物数 (特産物含む)	20

栄養価	エネルギー	862 kcal	マグネシウム	129 mg	ビタミンB2	0.67 mg
	たんぱく質	33.1 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	72 mg
	脂質	26.5 g	亜鉛	6 mg	食物繊維	10.1 g
	脂質	28 %	ビタミンA	322 μgRE	食塩相当量	2.3 g
	カルシウム	411 mg	ビタミンB1	0.65 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
さつまいも入り大和茶飯	○ 米	76	さつまいも入り大和茶飯	
	○ さつまいも	40	①さつまいもは1.5センチ角に切る。	
	○ ほうじ茶(抽出液)	117	②ほうじ茶を濃い目に煮出し、さましておく。	
	食塩	0.2	③米とさつまいも、ほうじ茶、塩を加え炊飯する。	
	牛乳	206		
	宇陀の牛と宇陀金ごぼうのハンバーグ	○ 宇陀の牛(ひき肉)	39	宇陀の牛と宇陀金ごぼうのハンバーグ
		○ 大和ポーク(ひき肉)	6.5	①宇陀金ごぼう・・・みじん切り にんじん・たまねぎ・・・みじん切り
		○ 宇陀金ごぼう	13	ひじき・・・もどす 奈良漬け・・・粗みじん切り
		○ にんじん	10	②炒り大豆に熱湯を加え、もどしておく
		○ たまねぎ	31	③鍋に油を引き、宇陀金ごぼうを炒める。清酒を加え炒め、
		なたね油	0.5	にんじん・たまねぎを炒める。鍋から取り出し、さましておく。
		○ いら大豆(黒大豆)	10	④牛ひき肉と豚ひき肉を良く混ぜる。
		ひじき	1	当帰葉ハーブを加え、混ぜ合わせる。
△ 奈良漬け		6.5	コンソメ 清酒 水 無調整豆乳を加え練る。	
△ 大和当帰葉ハーブ		0.15	⑤さめた③とひじき 大豆 奈良漬けを混ぜ込む	
清酒		2.6	⑥葛粉を加えよく混ぜ、等分に分ける。	
コンソメ		0.08	⑤スチームコンベクションオープン・コンビモードで焼く。	
水		5		
豆乳(無調整)	5			
○ 吉野葛	0.8			
○ かき	8.3	柿ソース		
水	5	①柿・・・粗みじん切り		
白ワイン	2	②鍋に柿、水、白ワイン、砂糖を加え、さっと煮る。仕上げにレモン果汁		
レモン果汁	2.5	を加える。		
上白糖	1			
きらずのたいたん	○ おから	13	きらずのたいたん	
	※ にんじん	5	①にんじん・・・短冊切り 大和まな・・・1cm こんにやく・・・短冊切り	
	○ 大和まな	20	油揚げ・・・短冊切り 乾しいたけ・・・もどして短冊切り さば・・・ほぐす	
	△ こんにやく	4	②大和まな・こんにやくを下ゆです。大和まなは軽く絞っておく。	
	油揚げ	4	油揚げは油抜きしておく。	
	○ 乾しいたけ	0.65	③鍋にさばを加え乾煎りする。	
	さば水煮	6.5	④③に乾しいたけと、分量の水(しいたけのもどし汁を含む)と調味料を加え煮る。	
	砂糖	2	⑤煮立ったら、油揚げとおからを加え煮る。	
	うすくちしょうゆ	2	⑥煮汁が少なくなってきたら、にんじんを加え煮る。	
	顆粒和風だし	0.42	⑦完成直前にゆでておいた大和まなを加え仕上げる。	
	みりん	2.34		
	清酒	0.65		
	水(戻し汁含む)	100		
黒豆煮麺	△ 黒豆そうめん	6.5	黒豆煮麺	
	※ 大和牛	13	①牛肉・・・3cm幅 乾しいたけは戻しておく。戻ったら2mm幅に切る。	
	※ 乾しいたけ	1.3	たまねぎ・・・半分に切って3ミリ幅に切る 大和太ねぎ・・・1cm幅の小口切り	
	※ にんじん	10	水菜・・・3cm長さ(ゆでておく) 黒豆そうめんを硬めにゆでる。	
	※ たまねぎ	10	③鍋に分量の水を入れダシパックと煮干を加えだしをとる。	
	○ 大和太ねぎ	6.5	④たまねぎ、乾しいたけ、分量の水(もどし汁も含む)、液体昆布だし、	
	○ みずな	6.5	うすくちしょうゆを加える。	
	煮干し	0.65	⑤別の鍋で牛肉を炒め、④に加える。にんじんと大和太ねぎを加える。	
	うすくちしょうゆ	4	⑥水溶き葛粉でとろみをつけ、黒豆そうめんと水菜を加える。	
	清酒	2.6	(煮干はとりださない)	
	だしパック	2		
	液体昆布だし	0.3		
	※ 葛粉	0.8		
水	166			
大和の柿	※ かき(カットフルーツ)	50		

アピールポイント

献立と地場産物の活用等

毎日の献立を作成する中で、奈良県の郷土料理や昔から伝わる料理を学校給食に取り入れ、子どもたちに伝えていくことに力を入れています。児童生徒も親しんだ味として受け入れ、たくさん食べてくれています。また、宇陀市は農地が多く新鮮な野菜がたくさん取れるため、学校給食に活用する事ができています。昨年度は重量ベースで使用野菜の32%が市内産の野菜でした。このことから「宇陀市の農業について」「地域の食文化について」「奈良県の食の歴史」等も伝えていきたいと考えています。

「宇陀の牛と宇陀金ごぼうのハンバーグ」という献立は、6年生の家庭科「1食分の食事を考えよう」の単元で、「給食の献立を考えよう」の取り組みから、児童が考えた献立で、いろどりがよく、かみごたえのあるハンバーグにしたいというものでした。

今まで当センターでは「手作りハンバーグ」ができなかったのですが、何とか給食に取り入れられないかと、当センターの調理員(元和食料理人)と共に考え、実現した一品です。「ハンバーグ」に野菜をたっぷり混ぜて栄養が豊富になるように考え、そこに宇陀市を代表する「宇陀金ごぼう」と「宇陀の黒大豆」をアクセントに加え、新しい献立が出来ました。

「宇陀金ごぼう」は、生産量が少なく、規格もそろわない、価格も高いということから、なかなか給食に取り入れられない野菜でしたが、調理を工夫して給食に使用できるように考え、あわせて「奈良漬け」「大和当帰葉ハーブ」を加え、塩分控えてしっかりと、宇陀野菜がたっぷり入ったハンバーグができあがりました。薄味でもおいしく食べられるように、生産量全国第2位の奈良の柿をソースに仕立て、柿本来の甘みと酸味を生かしたソースで、ハンバーグとの愛称もぴったりです。

「きらずのたいたん」の「きらず」は、奈良では古くから「おから」のことを言います。「おから」⇒「からっぽ」⇒「財布が空っぽになる」ということから嫌い、「財布の中を切らさない」という意味で「きらず」と呼ばれています。当センターで大切にしている献立で、このような献立を児童生徒に伝えていきたいと年数回提供している献立です。家庭では「喉がつまる」と子どもたちが食べないのに給食の「きらずのたいたん」はしっかりといてなめらかなので喜んで食べていると聞いています。PTAや地域の方々と交流が持てる試食会などで、レシピを紹介し、当センターでの炊き方のコツを伝えたりしています。また、宇陀ではお正月に「エイの煮付け」を食べる習慣があり、食べ残した「エイ」や「エイの煮汁」で「きらず」を炊きます。エイの代わりに「さば」を加え伝統的な味に近づけるように考えました。他にも地域で採れる「大和まな」や「干しいたけ」も加え、地域に根ざした「きらずのたいたん」です。

「黒豆煮麺」は、奈良県の特産物である素麺に宇陀の黒豆を練りこんだものです。この料理は黒豆素麺に合うよう力強い「出汁」をとり、合わせています。日頃から、おいしい給食を届けるために基本の「出汁」にこだわって、調理員が一丸となって取り組んでおり、煮だす時の「火加減」「かつおの量」「具材を煮込むタイミング」などにこだわっています。今回の出汁は、「かつお」と「煮干し」と「こんぶ」と「乾しいたけ」と「牛肉」のパンチのきいた自慢の合わせ出汁です。市内産のたまねぎ、大和太ねぎとの愛称もよくおいしくできました。

「柿」は奈良が発祥で、歴史ある果物です。多くの若い農業者が意欲的に柿作りに取り組んでいる農産物で、「御所柿」を始め、様々な柿が生まれています。秋になると必ず給食で提供し、奈良県の柿を児童生徒に知らせ、栄養価の高い食品であることも伝えていきたいです。

食育への取組・教科との関連、生産者等の地域との連携等

使用する野菜を宇陀産100%とする「宇陀やさいの日」は、昨年度は9回提供できました。この日にすべてのクラスに「今日の献立について」という資料を配布し、「今日の野菜は何か」「このだれが作ったのか」「市内産の野菜でこんなおいしい料理ができるよ」等を知らせる取り組みをしています。「宇陀やさいの日」に限らず、「お正月献立」「ひなまつり献立」等、折にふれ「ミニ給食便り」を届けています。教室では先生が読み上げてくれたり、給食当番が読み上げています。生産者の思いや、給食センターからの思いを届け、心こもった給食であることを表すようにしています。

また、「給食センターからこんにちは」と題し、生産者である農家の方の畑に取材に行き、掲示資料を作成しています。取材させていただくすべての方が、「子どもたちが食べるから、おいしいものを届けたい」と話してくれます。作物が病気になるまいし収穫できない時や、天候が不順で思っていた大きさに成長していなかったりと、いろいろなことがあります。生産者の方々の声を児童生徒に届け、感謝していただけるように続けています。

宇陀市では「児童生徒に届ける給食が食育の教材である」と考え、おいしい給食を届けることを信念に取り組んでいます。わずかですが、残食で戻ってくるのは、やはり野菜が中心です。市内からいただいた新鮮でおいしい野菜であっても残食になります。また、郷土料理であったり、伝統的な献立であっても、家庭で食べ慣れていない児童生徒は、手をつけずに返してしまうこともあるそうです。

そのことから、食べてみたくなる料理にするため、見た目が美しく、彩りや取り合わせる具材を工夫し、まずは一口食べてもらえるような料理になるように調理員と検討し、改善・工夫をします。そのことを給食時間に児童生徒に伝え、「まずは一口食べてみる」。次に、野菜の栄養や体の中の働きなども、あわせて給食時間中に指導しています。「なすは嫌いやけど、おいしい」「きのこ多すぎやけど食べられる」などうれしい言葉が返ってくることもあります。

家庭科で「1食分の食事を考えよう」の単元で、「給食の献立を考えよう」という取り組みの中で、給食用献立を6年生が提案してくれました。給食に出せるようにアレンジし、給食として2品提供する事が出来ました。「6年生が考えたハンバーグ」と「6年生が考えたじゃこビーマンの野菜炒め」です。ここからアレンジを加え、新しい献立も出ています。

また、栄養士と調理員で、生産者をゲストに迎え、児童と保護者を対象に「親子ふれあいクッキング」を計画しています。生産者・調理する側・食する側との調理教室で、給食献立の紹介を通して、給食センターや生産者の思いを伝え、触れ合える機会にしたいと考えています。今後も児童生徒に食に関心が向くよう取り組んでいきたいと思ひます。

行事食・伝統食等

6月の食育月間には、奈良県産の食材や特産物を活用した「大和の食育月間」に取り組んでいます。又、「かみかみ献立」や「世界の料理」などを献立に取り入れ、学校や園から「地図を確認しました」「今日はフランスに行ってきました。」など、感想をいただいています。

昨年度より、市内の公立の保育所と連携をして、月1回「なかよしこんだて」の日を設けました。この日は保育所と給食センターから届けている、幼稚園・小学校・中学校と同じ献立を実施し、家庭で話題にしたいだけよう取り組んでいます。

行事食では、お正月料理に「奈良のお雑煮」を提供したり、節分献立では「手作り獅子の磯辺揚げ」「節分豆」、ひなまつり献立では「奈良のちらし寿司」「ひしもち」等を提供しています。1月の学校給食週間には「日本味めぐり」と題し、日本各地の郷土料理やB級グルメを提供し喜ばれました。

また、奈良の郷土料理や、昔から伝わる伝統料理も提供しています。「奈良のお七和え」「柿の白和え」「奈良茶飯」「大和の煮麺」「大和地鶏のすき焼き」「きらずのたいたん」等、人気の献立です。

献立写真

