

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)

郡山	ブロック	大和郡山市	小学校	春
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	大和丸なす入り郡山特製ビビンバ	
ロメインレタスのシャキシャキナムル	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
		奈良のたまごスープ	奈良のはちみつ大豆	

使用 地場産物	米・奈良の大根キムチ・大和丸なす・ロメインレタス 鶏卵・冷凍豆腐・奈良のはちみつ大豆 (こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ)	総使用食材数 (調味料除く)	18	総使用食材数 (調味料含む)	29
		使用地場産物数 (特産物除く)	7	総地場産物数 (特産物含む)	9

栄養価	エネルギー	657 kcal	マグネシウム	106 mg	ビタミンB2	0.65 mg
	たんぱく質	28.3 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	36 mg
	脂質	18.9 g	亜鉛	6.2 mg	食物繊維	4.4 g
	脂質	26 %	ビタミンA	331 μgRE	食塩相当量	2.3 g
	カルシウム	331 mg	ビタミンB1	0.62 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
ごはん 牛乳 大和丸なす入り 郡山特製ビビンバ	○ 米	80	
	牛乳	206	
	牛肉	25	大和丸なす入り郡山特製ビビンバ
	○ 奈良の大根キムチ	6	①大和丸なす…拍子木切り
	○ 大和丸なす	12	にんじん…せん切り
	ほうれんそう(冷凍)	20	②鍋に米ぬか油を熱し、牛肉を炒める。
	にんじん	10	③牛肉に火が通ったら、にんじん、ほうれん草、大和丸なす、
	△ こいくちしょうゆ	1	調味料を加えてさらに炒める。
	三温糖	1.4	④水溶きでんぷんを加えてとろみをつけて、味を調べて仕上げる。
	清酒	1	
	本みりん	0.5	
	トウバンジャン	0.1	
	にんにく	0.1	
	焼き肉のたれ	1.2	
米ぬか油	0.3		
じゃがいもでん粉	0.8		
ロメインレタスの シャキシャキナムル	○ ロメインレタス	25	ロメインレタスのシャキシャキサラダ
	きゅうり	15	①ロメインレタス…ざく切り1.5cm
	スイートコーン(冷凍)	10	きゅうり…輪切り
	ナムルドレッシング	6	②すべての野菜を塩ゆでする。
奈良のたまごスープ	○ 鶏卵	25	③塩ゆでした野菜を真空冷却機でできます。
	○ 冷凍豆腐	15	④ドレッシングで和える。
	鶏肉	10	
	チンゲンサイ	15	奈良のたまごスープ
	たまねぎ	15	①チンゲン菜…ざく切り1.5cm
	えのきたけ	8	たまねぎ…うす切り
	△ うすくちしょうゆ	2	えのきたけ…石づきをとって小房に分けてざく切り
	顆粒中華だし	2	②鍋に米ぬか油を熱し、鶏肉を炒める。
	※ 米ぬか油	0.3	③鶏肉に火が通ったら、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけを加えて煮る。
	※ じゃがいもでん粉	1.5	④水、調味料を加えて煮る。
奈良のはちみつ大豆	○ 奈良のはちみつ大豆	7	⑤冷凍豆腐を加える。
			⑥水溶きでんぷんを加えてとろみをつけて、鶏卵(液卵)を加えて仕上げる。

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)

アピールポイント

献立と地場産物の活用等

5月～7月にかけて、大和郡山市では大和の伝統野菜にも認定されている「大和丸なす」が収穫されます。煮ても揚げても焼いてもおいしいなすとして評判です。大和郡山市自慢の野菜の一つである大和丸なすを知ってほしい、おいしく食べてほしいという思いを込めて、今回は子ども達に人気のピビンバに入れて提供しました。なすが苦手な子どもも多いですが、大好きなピビンバに入っていれば食べやすいのではと考えました。

また、2年前から市内の農家さんが栽培を始められたロメインレタスは、葉が分厚く、加熱してもシャキシャキ感が残る品種です。ロメインレタスは、加熱しても食感が残るので、学校給食に大変向いています。このシャキシャキ感を生かして、今回はナムルとして登場させました。

他にも、ピビンバには奈良県産の大根で作られたキムチ、スープには吉野町の養鶏場のたまごと奈良県産の大豆を使用した豆腐、奈良のはちみつ大豆を組み合わせ、奈良県産の食べ物をたっぷり子ども達に味わってもらえる献立にしました。

食育への取組・教科との関連、生産者等の地域との連携等

大和郡山市では、「JA奈良県大和郡山市経営者クラブ」という若手農家の団体や市の農業水産課と連携し、継続して市内産の野菜を学校給食に提供できるよう協定を組んでいます。今回使用した大和丸なすとロメインレタスも、この連携により使用することができました。

大和郡山市産の野菜を使用する日を「大和郡山の日」と呼び、献立表でアピールしているほか、この日に栄養教諭等が各小学校へ訪問し、給食時間の指導を行っています。市内産の食材を使用していることを伝えたり、この日の給食に使われている食材を三色栄養のグループに分けて食べ物のほたらきについて学習するなどしています。

行事食・伝統食等

大和の伝統野菜である大和丸なすについて、給食時間の指導や献立表、放送資料等で啓発しています。

献立写真

