

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	冬
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	お祝い鯖ごはん	牛乳	宇陀金ごぼうと大和当帰の松風焼き	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	柿なます	宇陀のお雑煮	黒豆きな粉	

使用 地場産物	米・黒大豆・大和いも・宇陀金ごぼう・さといも ・吉野葛・だいこん・奈良の干しがき	総使用食材数 (調味料除く)	25	総使用食材数 (調味料含む)	32
	きんときにんじん・だいこん葉・祝い大根・大和まな・黒豆きな粉 (大和肉鶏・黒豆みそ・大和当帰葉ハーブ)	使用地場産物数 (特産物除く)	13	総地場産物数 (特産物含む)	16

栄養価	エネルギー	891 kcal	マグネシウム	243 mg	ビタミンB2	0.66 mg
	たんぱく質	40.1 g	鉄	5.2 mg	ビタミンC	37 mg
	脂質	24.7 g	亜鉛	4.8 mg	食物繊維	11.2 g
	脂質	25 %	ビタミンA	315 μgRE	食塩相当量	2.4 g
	カルシウム	532 mg	ビタミンB1	0.65 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
お祝い鯖ごはん	○ 米	76	お祝い鯖ごはん ①米を洗っておく。 ②炊飯器に①の米とさば水煮、黒大豆、調味料を加え炊く。 ③①の材料と木綿豆腐、豆乳、大和いも、調味料を攪拌する。 ④③に②の材料とひじき、黒大豆を混ぜ合わせ、型に流し込む。 ⑤③に混ぜ合わせた粗挽き黒大豆といりごま、大和当帰葉ハーブを上に敷き詰める。 ⑥⑤を15分蒸し焼きにする。
	さば水煮	18	
	○ いろ大豆(黒大豆)	11.6	
	清酒	3.16	
	水	125	
	おろししょうが	1.36	
	牛乳	206	
	木綿豆腐	40	
	豆乳	3	
	○ 宇陀金ごぼう	13	
	○ きんときにんじん	10	
	※ いろ大豆(黒大豆)	4	
	ひじき	1	
	△ 豆みそ	4.6	
	上白糖	0.7	
みりん	1.3		
清酒	1		
しょうが	1.3		
○ 吉野葛	0.8		
※ いろ大豆(黒大豆)	1		
△ 大和当帰葉ハーブ	0.3		
いりごま	1		
柿なます	○ だいこん	40	柿なます ①だいこん…せん切りにし、さっとゆでて水気をきる きんときにんじん…せん切りにし、さっとゆでて水気をきる 干しがき…ヘタをとり、せん切り だいこん葉…2センチに切り、さっとゆでて水気をきる ②鍋に調味料と刻み昆布を入れ、煮立たせる。 ③①を和える。
	※ きんときにんじん	6.5	
	○ 干しがき	6.5	
	○ 葉だいこん	13	
	刻み昆布	0.65	
	いりごま	1.3	
	米酢	8.5	
	上白糖	5.9	
	みりん	5	
	○ 大和まな	26	
木綿豆腐	20		
だしパック	2		
液体昆布だし	0.3		
みそ(米・豆)	8		
水	150		
煮込みもち(冷凍)	20		
黒豆きな粉	○ 黒豆きな粉	2.5	黒豆きな粉 ①黒豆きな粉と砂糖を合わせておく。
	上白糖	2.5	

アピールポイント

献立と地場産物の活用等

「宇陀金ごぼうと大和当帰の松風焼き」に使用する特産物・大和当帰は、当帰の中でも最も薬効に優れていて、江戸時代から奈良県で多く栽培されてきました。せりのような独特な香りが苦手な児童もありますが、大和当帰葉ハーブは、ほのかに当帰葉が香るすっきりとした味で、宇陀市の生産者が商品化したものです。それに加えて、宇陀市で取れる黒豆に、香り高いごまを松風焼きの上に敷き詰めました。宇陀金ごぼうは、肉質がやわらかく、香りの良いものが収穫されます。雲母を多く含んだ宇陀の土壌で栽培され、ごぼうについた土が金のようにキラキラと光ることから「金ごぼう」と呼ばれ、縁起物とされている大和の伝統野菜です。2度挽きしてなめらかにした大和肉鶏と、金ごぼうのしやしやくとした食感に、存在感のある宇陀の黒大豆が良いアクセントになっています。また、豆腐と豆乳・大和いもペーストを加えることで、よりふんわりとした舌触りに仕上がりました。

「柿なます」は奈良県の郷土料理で、なますに柿を加えることで、普段の酢の物とはまた違った甘酸っぱさが、味わい深い酢の物になります。塩を使わず、野菜のうまみと刻み昆布から出る塩分だけで仕上げています。きんとききの鮮やかな赤色と大根の透き通った白色が紅白になり、酢の香りと柿の甘い香りがお祝いの席にぴったりです。

新年を祝うごちそう料理に欠かせないのがお雑煮です。お餅の形や具、味付けに関しては各地域や家庭でさまざまですが、今回の「宇陀のお雑煮」には、里芋、金時人参、豆腐、紅白丸餅、大和の伝統野菜の祝い大根、大和まなが入っています。新年を祝う料理には謂れがあり、里芋は、土から掘り起こしたとき、親いもの下に、子いも、孫いもとたくさん出てくる様子から、子孫繁栄を願って食されます。豆腐は、白蔵の象徴で蔵が建つようにと四角く切ります。さらに、祝い大根と色鮮やかな金時にんじんは輪切りにして丸の形でいただくので、角が立たず円満に過ごせるようにという意味があります。また、関西では丸餅を使うのが主流で、餅はよく伸びるのと長くと生きたと言われ、さらに丸餅にすることでこちらも円満の縁起を担いでいます。そして、かなり珍しいと言われる宇陀の「きなこ雑煮」は、雑煮の中の餅を取り出してきな粉をたっぷりつけていただきます。給食では、宇陀市でとれる黒豆きな粉を使用しています。宇陀市では、肥沃な土壌と昼夜の激しい気温差が好条件となり、古くから黒大豆が栽培されています。大粒で、高品質なので皮が破れにくく、良質なたんぱく質を多く含んでいます。また、生産者と消費者との交流イベント「ふる里宇陀黒豆・枝豆まつり」も大好評です。だしの効いたおいしいお雑煮の塩味ときな粉の甘味が絶妙に合わさってデザートのような満足感が得られます。

食育への取組・教科との関連、生産者等の地域との連携等

平成29年度より「宇陀やさいの日」と称し、その日の献立の野菜をすべて市内産の野菜を使って子どもたちに提供しています。地場産物を使用することで、子どもたちにとれたての新鮮で栄養満点な野菜を提供することができました。あわせて、地産地消率も平成28年度の19.19%から昨年の平成30年度は32.45%と、10%以上も上がりました。実施するにあたって、3つの直売所などから納品してもらうために、生産者の所に出向き、情報交換や協力をお願いしています。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も同じなので、快く協力して下さり、現在も続けることができています。

生産者に出向いた際には、作物がどのように育つか、旬や栄養のことなどを取材し、「給食センターからこんにちは」という掲示物を作成して、各学校や幼稚園・直売所に掲示しています。自分たちの口にしていく野菜は誰が作っているのか、どのようにして作られているのかという情報を発信することで、給食には安全で新鮮な野菜がたくさん使われているのだと感じてもらい、自分たちの心身の健康や、食事の重要性の意識づけにもなればと思い、資料を作成しています。

また、子どもたちが食に興味を示し、自分たちで良い食品を選ぶ能力を身に付けてほしいとの思いから、「給食の献立を考えよう」という授業の中で家庭科に関連つけて子どもたちが献立を考えました。宇陀市の野菜をたっぷり使用した、小学6年生の児童が考えた新しい献立が出来上がり、学校給食でも提供しました。

生産者、食材や給食を運んでいる人、給食を作っている人、食材にも感謝の気持ちをもってもらい、食べ物から命を頂いていることに気づき、命の大切さを学ぶことから、家庭科はもちろん総合学習にも関連づけられると考えています。

行事食・伝統食等

上記に書いたとおり、「宇陀やさいの日」と称し、平成29年度よりその日の献立の野菜をすべて市内産の野菜を使って子どもたちに提供しています。行事食や伝統食にも地元の野菜が取り入れやすくなり、献立作成時に工夫をしています。

例えば、桜のかまぼこやピンクをモチーフにした「入学・進級 お祝い献立」や、星の形のコロケやオクラ、にんじんを星に型どり、星をイメージした「七夕献立」などを提供しています。「お正月」「こどもの日」などにも華やかで色彩のよい献立です。9月には里芋などを使用し、作物の収穫を祝う「お月見献立」も提供します。

それだけではなく、1月には、日本各地の郷土料理や食文化を知り、学んでほしいと「全国うまいもんめぐり」を実施しています。地元、奈良の伝統料理の「飛鳥鍋」・「大和茶飯」、「お七和え」をはじめ、青森県の「せんべい汁」、給食センター手作りの自慢の甘辛いソースに付け込んだ、愛知県の「みそカツ」なども献立で提供しています。

その他にも、他の国々の料理が給食に出る「世界の料理献立」や、するめやごぼうなど、いつも以上によく噛んで食べる「かみかみ献立」なども実施しています。

献立写真

