

平成 28 年度地産地消給食等メニューコンテスト

学校給食・社員食堂部門 東海農政局長賞受賞献立レシピ



- ・大豆なめし
- ・岐阜野菜の薄墨味噌汁
- ・あゆのハーブ揚げ
- ・つき大根のきんぴら
- ・冷凍南濃みかん
- ・牛乳

大豆なめし	材料	4人分量(g)	作り方
	精白米	320	① 大根葉は塩ゆでし、水分を絞り、細かく切る。大豆は前日に水洗いし、冷蔵庫で3倍の水に浸漬しておく。 ② 精白米は洗い、麦、大豆を入れて普通の水加減で炊く。炊きあがったら大根葉をまぶし、彩りよくする。
	麦	32	
	大豆	20	
	大根葉	40	
	塩	0.8	

岐阜野菜の薄墨味噌汁	材料	4人分量(g)	作り方
	だいこん	60	① かつお厚削り節でだしをとる。 ② だいこんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、根深ねぎは小口切りにし、わかめはよく洗い戻す。木綿豆腐はさいの目に切り、水気をとる。油揚げは短冊に切る。 ③ ①のだし汁に、だいこん、たまねぎ、油揚げの順に加える。みそを溶き入れたら、豆腐、わかめ、ねぎを加えて仕上げる。
	たまねぎ	60	
	木綿豆腐	80	
	油揚げ	12	
	カットわかめ	2	
	根深ねぎ	16	
	薄墨味噌	34	
	かつお厚削り節	12	

あゆの ハーブ揚げ	材料	4人分量(g)	作り方
	あゆ(開き)	4尾	① あゆに塩、こしょう、バジル、パセリ、ガーリックをまぶす。 ② ①に小麦粉と片栗粉を付けて、170℃で6分じっくり揚げる。(骨ごと食べられるように香ばしく揚げる。)
	塩	1.2	
	こしょう(白)	0.04	
	バジル粉	0.2	
	パセリ(乾燥)	0.2	
	ガーリック粉	0.2	
	小麦粉	4	
	片栗粉	12	
	油	適宜	

つき大根の きんぴら	材料	4人分量(g)	作り方
	だいこん	180	① こんにゃく、十六ささげは下茹でする。だいこん、にんじんは千切りにし、その長さに十六ささげを切る。 ② 油を温め、こんにゃくをよく炒め、にんじん、だいこん、十六ささげの順に加えて炒める。 ③ 砂糖、和風だし、濃口しょうゆの順に調味し、味を調える。
	にんじん	60	
	つきこんにゃく	40	
	十六ささげ	32	
	砂糖	2.4	
	濃口しょうゆ	8	
	和風だし	1.2	
	酒	2.4	
	油	3	

献立のねらい

食物を大切にし、食物の生産等に関わる人々への感謝をする心をもつことに繋がるよう指導の観点を踏まえています。教科と関連した献立とし、学級担任等が、いつでも各教科等で学校給食を教材として活用できるように、年間献立計画を反映させながら、事後評価をしています。

地産地消メニュー献立の特徴

- ・技術・家庭 家庭分野の題材「郷土料理を調べて作ろう」の授業を踏まえ、県内の地場食材を調べて考案した「大根をすみずみまで」であり、栄養教諭が時季に採れる食材を活かした郷土色豊かな献立です。
- ・小学校3年生 総合的な学習の時間で生産された大豆を活用しています。
- ・瑞穂市の学校給食農家による計画野菜栽培食材であるたまねぎ、にんじん、ハツシモを使用しています。