

「大空町東藻琴学校給食センター」



献立名	①大空町産おぼろづきごはん ②大空野菜の豚汁 ③ほっけのねぎみそ焼き ④きたロツソのマヨサラダ ⑥東藻琴乳酪館びん牛乳
適度な塩分で道産食材をおいしく食べるポイント	○毎月実施の大空町のふるさと給食で実施予定の献立です。(全ての料理に大空町産の食材を使用しています) ○汁物に野菜を多く入れることで、汁の水分量を減らし、味噌の使用量を減らし減塩しています。 ○豚汁はだしをしっかり取り、隠し味にしょうがを入れることで少量の味噌でも美味しい豚汁になります。 ○主菜と汁物に東藻琴農産加工研究会ののんき—味噌(香りが高く美味しい)を使用して、豚汁の塩分を抑えています。 ○ねぎみそ焼きは北海道産のほっけに甘いねぎみそを乗せることで、魚嫌いな子どもでも食べられるようにしました。 ☆きたロツソとは？・・・北海道総合研究機構で開発された赤インゲン豆の新品種。大空町等で生産されています。 ○きたロツソのマヨサラダは食塩ではなくカレー粉で味づけることで、低塩分でも子どもたちが苦手がちなきたロツソをモリモリ食べられるサラダに仕上げました。(大豆などで代用しても美味しいです！) ○町内産・道産の美味しい食材を豊富に使用することで、子どもたちに郷土愛や地域の食材への興味・関心を持ってもらう、適度な塩分の「おおぞら&ほっかいどう満載」なふるさと給食のレシピです。
家庭への発方法や家庭、地域との双方向取組	【家庭への発信方法】各家庭に給食だよりを配布し、中学校では毎日の給食をホームページで紹介しています。 【学校への発信方法】毎月ふるさと給食のリーフレットを作成し、学級掲示・放送で児童・生徒の食育に活用しています。 【地域との双方向取組】地域の農家・企業から沢山の地場産物の提供をいただき、実際に子どもたちと一緒に給食を食べていただくことで食育へとつなげていました。

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	626 kcal	マグネシウム	102 mg	ビタミンB ₂	0.47 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	18 %	鉄	2.6 mg	ビタミンC	18 mg
脂質 (エネルギー比率)	29.6 %	亜鉛	3.4 mg	食物繊維	7.8 g
		ビタミンA	159 μgRE	食塩相当量	1.9 g
カルシウム	271 mg	ビタミンB ₁	0.5 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
大空町産おぼろづきごはん	おぼろづき	75		
	強化米	0.24		
大空野菜の豚汁	さくら豚ばら肉	10	1. 5cm幅	1 材料を左に記載した切り方で切る。 2 かつお節と昆布でだしを取り、肉・じゃがいも・人参・ごぼうを煮て、灰汁をとる。 3 具材に火が通ったら豆腐・つきこんを入れ煮る。 4 最後に生姜と味噌で味を調味し、仕上げる。
	さくら豚もも肉	15	1. 5cm幅	
	じゃがいも	30	乱切り	
	人参	10	いちよう切り	
	ごぼう	5	輪切りスライス	
	たまねぎ	30	くし切り	
	木綿豆腐	10	36等分	
	つきこんにやく	5	さっと湯通しする	
	しょうが	1	すりおろす	
	のんき—みそ	8		
	かつお中厚削り節	2		
昆布バッグ	1			
ほっけのねぎみそ焼き	しまほっけ	40	小口切り	1 ほっけに塩コショウで下味をつける。 2 調味料を合わせ一煮立ちする。ねぎを加え混ぜる。 3 ホイルの上にほっけとねぎみそを乗せ、オーブンで焼く。
	食塩	0.1		
	こしょう	0.01		
	ながねぎ	10		
	のんき—みそ	4		
	みりん	1		
	上白糖	0.5		
清酒	1			
きたロツソのマヨサラダ	きたロツソ(水煮)	10	千切り	1 きゅうりとホールコーンを茹で、冷却する。 2 きたロツソ、きゅうり、コーンを和える。
	きゅうり	15		
	冷凍ホールコーン	10		
	マヨネーズ	6		
	カレー粉	0.1		
	上白糖	0.8		
東藻琴乳酪館びん牛乳	牛乳	180		