

1 献立写真(イラスト不可) (お盆に配膳された一人分)



2 献立のねらい

献立名	県産品を使用するにあたって工夫した点, PR
ソフトメン	県産小麦を使用した学校給食用ソフトメンが主食の麺の日の献立です。
茨城の恵みたっぷり ミートソース	ミートソースには、茨城県産の豚肉(美明豚)・大豆ミンチ・マッシュルーム、潮来市産のこまつな・まこもたけ・トマトを使用しています。茨城県の恵みがたくさん入ったミートソースで、野菜もたくさんとれるようにしました。
牛乳	
しらすとれんこんの ジェノベーゼ	茨城県が生産量日本一のれんこんと水菜と、茨城県産のしらすを炒め、バジルペーストで味付けしました。れんこんの食感を楽しめるようにしました。
県産さつまいも入り フルーツヨーグルト	秋の味覚の茨城県産のさつまいもをフルーツヨーグルトに加えました。ほっくりとしてやさしい甘みのさつまいもにより、季節を感じられるようにしました。

3 この献立を使用して学校行事, 授業, 特別活動, 地域等と連携したところ(したいところ)

潮来市では道の駅したこと協力し、市産野菜を積極的に使用したり、市の農家から新鮮な野菜を納品してもらっています。19日の食育の日に合わせて、毎月“まるごと茨城デー”を設定していて、茨城県産、潮来市産の食材を多く取り入れています。給食を通して、食の大国である茨城県、地元の食材にどんなものがあるのかを学べるようにしています。食材についてや栄養などについてを記載した給食指導資料(ランチタイム)を作成し、毎日の給食の時間に放送で流したり、各クラスに掲示して指導したりと各校で活用できるようにしています。

潮来のおいしい野菜

「まこもたけ」

まこもたけはイネ科の野菜で、畑ではなく田んぼで育ちます。収穫する10月～11月頃には、葉の長さは2～2.5mほどに成長します。くきの白い部分の味は、ほのかに甘味があり、淡白な味のため様々な料理に使用されます。しゃきしゃきとした食感が特徴です。食物繊維やたんぱく質、ビタミン、カリウムなどを含む野菜です。



「こまつな」

こまつなはカルシウムや鉄を多く含んでいる野菜です。中でもカルシウムの量は野菜の中でトップクラスです。給食に使われているこまつなは潮来市産で、とても新鮮です。



「トマト」

潮来市の牛堀地区でとれたトマトを使っています。トマトにはうまみ成分のグルタミン酸が多く含まれています。グルタミン酸は昆布のうまみ成分と一緒にです。トマトはサラダとして食べるだけでなく、うまみを使って料理を作ると減塩にもなります。



○文章とともに、写真やイラスト等の資料を載せてください。