

# 平成25年度献立コンテスト応募用紙

所属 北茨城市立精華小学校（北茨城市立学校給食センター）  
氏名 山口則子

使用郷土産物紹介	コシヒカリ	牛乳	いか	切り干し大根	ごぼう	たまねぎ	かぶ	ほうれんそう	かぼちゃ
献立名	材料名	分量(g)	指導内容資料						
ごはん	米	80	<p>学校給食の米は私たちの住む北茨城市でとれた「コシヒカリ」を使っています。みなさんは地産地消という言葉を知っていますか？地元でとれたものを地元で消費しようという運動の事です。今日は他に切干大根、ごぼう、玉ねぎ、かぶ、ほうれん草と北茨城でとれた食材を使って献立を考えました。今日もおいしくいただきますよ。、 ★総合的な学習の時間では「地産地消」の良いところを探してみましょう。</p> <p>●&lt;「いか」を&gt;使った主菜&gt; 北茨城市は茨城県の最北端にあり、大津漁港と平潟港のふたつの漁港を有しています。特産品はアンコウやシラスなのですが残念ながら原発問題で使用できません。そのような中で「いか」は安全でいつも通りの量がとれています。今日はそのいかを使った料理を考えてみました。いかは「タウリン」などのよい栄養成分がありますが「鉄」が少ない食品です。そこをカバーするためにひじきを組み合わせ、ちょっとおしゃれな煮物にしてみました。切り干し大根、ごぼうと、日本的な食材をイタリアンにしました。</p> <p>●&lt;さっぱりおひたし&gt; ほうれん草、人参、もやしを使ったシンプルなおひたしです。だしはスープを使うことで口当たりがさっぱりするおひたしができました。</p> <p>&lt;豆カレースープ&gt; 日本人は昔から豆を甘く煮て食べる習慣がありましたが、最近では外人より豆に親しむことがなくなりました。そこで今日は、今まで甘く煮るイメージの小豆をスープに使っておいしいカレースープにしました。他の具材として関東地区でとれる「かぼちゃ」松井地区の「かぶや玉ねぎ」、さらには、カレー粉とのコラボで温かくほっとするスープができました。かぶの葉はカルシウムがたくさんありますので、捨てずじょうろにしっかり使いました。「小豆」は鉄が多く貧血を予防します。また「食物繊維」が多くある健康食品です。よくかんでいただきますよ。</p>						
牛乳	牛乳	206							
いかの彩りソテー バジル風味	いか	50							
	塩麴	1.5							
	おろしにんにく	2							
	サラダ油	2							
	ひじき	2							
	切り干し大根	0.5							
さっぱりおひたし	にんじん	5							
	ごぼう	7							
	トマト	20							
	オイスターソース	4							
	鶏ガラスープ	1							
	粉末バジル	0.01							
	ほうれんそう	15							
にんじん	10								
もやし	35								
コンソメ	0.25								
醤油	1								
酒	1.5								
豆カレースープ	とりひき肉	20							
	カレー粉	0.25							
	ガラムマサラ	少々							
	サラダ油	1							
	かぼちゃ	20							
	小豆水煮	30							
	かぶ	10							
	かぶの葉	2							
	たまねぎ	30							
	コンソメ	3							
塩	0.5								
みかん	みかん	75							

【作り方】  
【いかひじき】①いかは、塩麴とおろしにんにくで下味をつけておく。② ひじきは良く洗っておく。③ にんじんは千切り、ごぼうはさがきに切って水にさらしておく。切干大根は洗っておく。④ サラダ油を熱し、①のいかをいため一度取り出しておく。  
⑤ サラダ油をたしてごぼう、にんじん切干大根をいれ、油が回ったら鶏ガラスープ、オイスターソースをいれて汁がなくなるまで煮る。⑥ サイコロに切ったトマトを加えバジルの粉末を振って味を調整する。  
【さっぱりおひたし】①ほうれん草は3センチに切り、にんじんは千切りにそれぞれポイルして冷却する。②もやしも同じように処理する。③酒、醤油、コンソメを加熱し調味液を作って冷ます。④①と②を和える。  
【豆カレースープ】①鶏肉にカレー粉とガラムマサラ少々を入れて下味をつける。②かぼちゃは皮を除き一口にスライス、玉ねぎはスライス、かぶはくし型に切っておく。③釜に油を熱して①をいれて炒め、肉に火が入ったら玉ねぎを入れてさらに炒めて水を入れる。④②のかぼちゃを入れたら、くずれないうちに小豆の水煮を入れ、コンソメを入れる④かぶを入れたら煮すぎないように仕上げ、かぶの葉をいれ塩で味を調える。

## <栄養価・充足率>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
684kcal	28.7	14.3	370	108	2.8	3.7	778	0.66	0.58	67	6.7	2.5
107	120%	19%	106%	135%	142%	124%	458%	165%	145%	335%	134%	100%

● 脂質の%の数字はエネルギー総摂取量(kcal)に対する脂質エネルギー摂取量の比率を記入すること