

平成25年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

所属 大洗町栄養士会

氏名 小野瀬尋子, 木村真紀子, 谷田部万代

小学生 中学生 高校生 (○でかこむ)

使用郷土産物紹介	米, 牛乳, さんま, 長ねぎ, にら, にんじん, ごぼう, こまつな, ブルーベリージュース		
献立名	材料名	分量(g)	指導内容資料
ごはん	米飯	80	<p>大洗町は、東に太平洋、西に広大な関東平野が広がり、涸沼と那珂川に囲まれた自然豊かな町です。</p> <p>漁港ではしらす、いわし、はまぐりなどのいろいろな種類の魚介類が水揚げされます。また、魚や海藻などの水産加工が全国的にも有名です。</p> <p>農業も盛んで、涸沼川周辺では米作りが行われています。さらに、大洗から鹿島方面に向かう海岸の丘陵地域は耕土が深く、根菜類に適した土地で、秋にはカンショ(さつまいも)、冬春にはだいこん、にんじんが栽培されています。</p> <p>大洗町は海のものや里の物が味わえる、自然に恵まれた大変すばらしい土地です。</p> <p>【ごはん】</p> <p>給食で使用しているお米は、特別栽培米コシヒカリ「日の出米」です。この「日の出米」は、大洗町水田農業担い手組合の皆さんが学校給食用に特別に栽培してくださっているお米で、太平洋に昇る大洗の日の出が名前の由来になっています。</p> <p>【さんまのねぎみそソース】</p> <p>さんまには私たちのからだの血や肉になるたんぱく質、骨や歯を丈夫にするカルシウム、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンA、貧血を予防するビタミンB1などが含まれています。また、さんまのように背の青い魚(いわしや、さばなど)には、血液をきれいにしてくれる、エイコサペンタエン酸(EPA)や、脳の働きを活発にしてくれるドコサヘキサエン酸(DHA)がたくさん含まれています。油で揚げたさんまは、かみごたえがあります。ねぎみそソースと一緒に、よくかんでいただきます。</p> <p>【にらともやしのナムル】</p> <p>大洗町でとれるにらとにんじんを使った、さっぱりとした和えものです。にらの葉は柔らかく特有の香りがあり、元気の出る野菜です。</p> <p>【鶏ごぼうスープ】</p> <p>茨城県の食材がたっぷり入ったスープです。食材を大きめに切ることで、大豆をつぶし乾燥させた打豆を加えることで、よくかんで食べることに繋がります。それぞれの食材のうま味を感じながら、かむことを意識していただきます。</p> <p>【手作りブルーベリーゼリー】</p> <p>大洗町でとれたブルーベリーを加工したジュースを使って、給食室でひとつひとつ手作りのゼリーです。ブルーベリーには目の疲れをとる働きがあります。</p>
牛乳	牛乳	206	
さんまのねぎみそソース	さんま でんぷん 油 しょうゆ みりん 三温糖 長ねぎ 根生姜 にんにく 白みそ	30 2 2 1.3 1 1 4.5 0.4 0.4 2.7	
にらともやしのナムル	にら もやし にんじん しょうゆ ごま油 白いりごま	10 30 4 2.5 0.6 1	
鶏ごぼうスープ	とりむね皮なし 木綿豆腐 たまねぎ ごぼう にんじん こまつな ひじき 打豆 しょうゆ がらスープ 塩 白こしょう	10 25 30 20 6 20 0.6 3 2.5 0.5 0.2 0.01	
手作りブルーベリーゼリー	ゼリーの素 水 ブルーベリージュース プリンカップ(60cc)	10 30 20 1個	

作り方

【さんまのねぎみそソース】①ねぎみそソースを作る…長ねぎ、根生姜、にんにくはみじん切りにする。調味料を加熱し、みじん切りにした材料を加える。  
 ②さんまにでんぷんをまぶし、油で揚げる。③②に①をかける。  
 【にらともやしのナムル】①にらは3センチ程度に切る。にんじんは千切りにする。②野菜をそれぞれ加熱し、冷却する。③調味料で②を和える。  
 【鶏ごぼうスープ】①豆腐はさいの目切り、たまねぎは薄切り、ごぼうはささがき、にんじんは短冊切り、こまつなは3センチ長さ、ひじきは戻しておく。  
 \*材料は噛みごたえを出すよう、大きめに切る  
 ②材料を加えて煮、最後にひじき、こまつな、豆腐、打豆を加え調味する。  
 【手作りブルーベリーゼリー】①ゼリーの素を分量の湯で溶き、ブルーベリージュースを加え、カップに流す。②冷蔵庫で冷やす。

<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
690kcal	24.4g	20.3g	369mg	68mg	1.6mg	3.2mg	400μg	0.58	0.55mg	20mg	5.4g	1.7g
105%	122%	26.5%	105%	85%	80%	107%	286%	145%	110%	87%	90%	68%

● 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