

## 「厚岸町学校給食センター」



献立名	①ご飯 ②昆布麺スープ ③豚肉の生姜焼き風 ④トマトサラダ ⑤牛乳
伝承したいポイント	厚岸町は昔から漁業が盛んな町です。主な特産品として、牡蠣、あさり、ほっけなどがあります。昆布漁も盛んで、給食では、町内産の「棹前昆布」や町内の業者が生産している「昆布麺」を使ったメニューを毎月提供しています。給食に使用するだし用の昆布も町内産を使用しています。様々な料理に使われている昆布を手軽に食べてもらいたいと思い、昆布麺スープを選びました。トマトサラダに使用しているレタス（バタビア）も町内産を使っています。
家庭への発信方法	給食便りで情報を発信します。厚岸町では給食センターのホームページ上で給食便りを公開しています。町内産の食材を使用した日には「地産地消」のマークを付け、紹介しています。ホームページ上で手軽に給食便りを見て、厚岸町の食について考える機会をつくりたいと思います。

### ■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	633Kcal	マグネシウム	100 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.36 mg
たんぱく質 (エネルギー比)	19.80%	鉄	1.4 mg	ビタミンC	8 mg
脂質 (エネルギー比率)	23.60%	亜鉛	3.2 mg	食物繊維	2 g
カルシウム	275mg	ビタミンA	142 µgRE	食塩相当量	2.3 g
		ビタミンB <sub>1</sub>	0.72 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
①ごはん	米 強化米	80 0.24		米をといで炊飯する。
②昆布麺スープ	昆布麺 すり身団子 干しいたけ 木綿豆腐 にんじん 長ねぎ なると 濃厚だし めんつゆ しょうゆ こしょう	20 30 0.3 25 10 7 7 1.5 1.5 5 0.01	スライス 2cm角 いちよう切り 斜め切り スライス	釜に水を張る。 干し椎茸、にんじん、なると、すり身団子、昆木綿豆腐を釜に入れる。 濃厚だし、めんつゆ、しょうゆ、こしょうで味
③豚肉の生姜焼き風	豚もも肉 塩 こしょう おろししょうが 玉ねぎ 生姜焼きのたれ	50 0.4 0.01 0.8 20 6	50g1切れ   すりおろし	すりおろした玉ねぎ、おろししょうが、生姜焼合わせ加熱し、タレを作る。 豚もも肉に塩、こしょうで味付けし、スチコン80%、180度で焼く。 焼き上がった豚肉にたれをかける。
④トマトサラダ	玉ねぎ トマト レタス（バタビア） 和風玉ねぎドレッシング	5 30 20 9	みじん切り 1cm角切り 短冊切り	野菜類は洗浄し、水を切り、冷却する。 トマト、レタス、玉ねぎ、ドレッシングを釜に
⑤牛乳	牛乳	206		