

【美幌町学校給食センター】

優良賞

献立名	①小麦香るしじみラーメン ②美幌和牛とサッサーのコロッケ ③アスパラの人参ドレッシング和え ④甜菜糖の牛乳プリン ⑤牛乳			
応募した献立を教材として活用した食に関する指導について、ねらいや実践の成果・課題	<p>高校生が自ら育てた小麦を使ったラーメン。高校生が作った小麦粉を使ったツルツル・もちもちで香り抜群の麺を美幌町では給食に提供しています。小麦やその他の野菜ができるまでの工程等を高校生と栄養教諭が中心となって食に関する指導を展開。児童生徒は地域の作物に関心を深め、「地域の人が作った食べ物を大切にしたい」「自分たちも何か地域のためにできることを考えたい」と感じるなどの声もあり食への関心と郷土愛を育まれています。</p> <p>小学3・4年の総合的な学習の時間に郷土を支える農業と食の繋がりを学ぼうという題材で、地元の農産物である「アスパラ」や「人参」の栽培・加工場の見学、農業体験、農家さんから講話等、農作物ができるまでの過程を学ぶ体験的な食に関する指導として学習をしています。その後、農家の方と給食のサラダとしてアスパラを食べ、生産者へ感謝する様子や地産地消の学び始めとなる子どもたちの発見や驚きを感じることができます。</p>			
児童生徒が道産食材に対する興味・関心を高め、食を愛おしむ献立内容になるよう工夫している取組	<p>主食「ラーメン」は、美幌高校の農業科の生徒が栽培した小麦「春よ恋」を使用して地元製麺業者が製造した麺、具材や出汁にはしじみと地元の野菜を加えた地域自慢の献立です。毎年、美高ラーメンとして高校生も給食と一緒に食べます。副菜は、春には「春芽」、夏には「夏芽」、冬には「冬姫」というオールシーズン栽培されるアスパラを活用し、廃棄される赤玉ねぎ、ドレッシングには人参の皮を使用。美幌町で栽培されているじゃが芋「サッサー」と美幌和牛を活用したコロッケ。デザートは、地元の甜菜糖と道産牛乳を活用した牛乳プリンです。北海道らしく、地域の食を愛おしむ献立です。特に町全体の協力で完成するこのラーメンは郷土愛、ふるさとの味となっていることを実感しています。このラーメンがきっかけで、高校魅力化の一つとして給食が始まる予定です。</p>			
クリーン農産物・有機農産物を含む道産食材の使用推進のための工夫や地域や行政と連携している取組	<p>販売できない廃棄する赤玉ねぎ（規格外品）を使用しています。美幌町では農家さんから行政が回収し、給食センターに運搬するシステム。11月下旬から3月までの期間を継続して使用。今年度から、中学生へ「フードロス」をテーマに食に関する指導の実施。内容は給食センターでの廃棄される赤玉ねぎの活用や調理員による取組動画（廃油を石鹼、野菜くずがでないように皮を剥く等）を紹介。栄養教諭がオホーツク有機農作物のネットワーク研修で情報を収集し、有機農作物である美幌産食材の使用を増やしていきます。美幌岬牧場で育った牛からとれる、有機の牛乳と言われるグラスフェッド牛乳を使用した牛乳プリンを作るために交渉中です。</p>			
献立	材料名	1人分分量(g)	切り方等	作り方
①小麦香るしじみラーメン	美高ラーメン（ゆで） しじみ（砂出し済み） 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ たけのこ水煮スライス なると巻き 乾燥きくらげ 清酒 ガラスープ 塩ラーメンスープ オホーツクの塩 だし昆布	180 15 5 5 18 8 8 8 5 0.6 1 6 6.5 0.1 2	スライス 千切り 3cm程度に切る 小口切り スライス 一口大	<p>①昆布は汚れを拭き取り、鍋に入れ、水につける。 ②それぞの具材を切り用意する。 ③しじみは丁寧にこすり洗い、①と合わせ水から火にかけ、灰汁をとる。 ④しじみの口が開いたら火を止め、出汁と貝と昆布に分ける。具材も活用。 ⑤出汁、水、ガラスープで野菜に火が通るまで加熱。 ⑥具材を全ていれて、味をみて完成。</p> <p>※パック麺でない場合は、たっぷりな茹で麺を茹でる。</p>
②美幌和牛とサッサーのコロッケ	サッサー 美幌和牛の挽肉 道産豚挽肉 赤玉ねぎ 米粉 パン粉 バター 鶏卵 水 揚げ油	35 8 7 3.5 3.5 3.5 0.4 3 3.5 3.5	みじん	<p>①牛、豚ひき肉と切った赤玉ねぎをバターで炒める。 ②サッサーは皮ごと適当な大きさに切り、茹でる。 (スチームコンベクションオーブンがあれば蒸す) ③②に①を加えて混ぜる。 ④形を整え、米粉のバッター液→溶き卵→パン粉の順につける。 ⑤油で揚げ完成。</p>
③アスパラの人参ドレッシング和え	アスパラ 人参（ラーメンの人参の皮も） 赤玉ねぎ オリーブオイル 米酢 胡椒 甜菜糖 本みりん	30 7.5 1 1.3 4.5 0.01 0.5 3	3cm程度に切る おろす おろす	<p>①アスパラは3cmに切り、湯を沸かし茹で、冷却する。 ②ドレッシングは、玉ねぎと人参はすりおろし、小鍋に調味料と一緒に合わせひと煮立ちさせ、十分冷ます。 ③和えて完成。</p>
④甜菜糖の牛乳プリン	牛乳 ゼラチン 甜菜糖	40 2 5 5		<p>①鍋に甜菜糖、牛乳を入れ、弱火で沸騰直前まで加熱し、火を止めゼラチンが溶けるまで混ぜ合わせる。 ②容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ③甜菜糖をふりかけ完成。</p>
⑤牛乳	牛乳	206		