

《木古内町立学校給食センターチーム》

優良賞



<p>献立名</p>	<p>①麦ごはん ②鮭とほうれん草の春巻き ③にらともやしのおひたし ④こうごう汁 ⑤牛乳</p>
<p>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>	<p>①地産地消の意識の向上を図るため、中学校全学年を対象に「地元給食コンクール」として夏休みに地場産物を使った給食メニューの募集を行いました。応募作品の中から15点を学校給食で実施し、入賞生徒へは町長からの表彰及び広報や新聞での情報発信を行いました。「鮭とほうれん草の春巻き」および「こうごう汁」は、生徒考案メニューです。 ②小学校3年生の社会科でほうれん草農家見学、総合的な学習の時間に和牛農家の見学を行いました。今後、タブレットを使用して成果をまとめ、学級内での発表活動を行います。農家の方々の思いや工夫、苦勞を知った上でほうれん草や和牛を使った給食を食べることで、地元愛をより深めることを狙いとしています。 ③給食時には、「地産地消」・「地元食材」・「献立の説明」などの5分間指導を各学級で実施しています。 ④「こうごう汁」は、もともと木古内町をPRするために考えられた料理で、地元の和牛や長いも、しいたけが使われています。木古内町には、古くから言い伝えられている「木古内の坊」という実在の人物がおり、純真な人間性や親孝行の思いを忘れないように、「こうごう汁」と名づけられたそうです。給食日より給食指導の際に、由来を紹介しました。</p>
<p>地場産物の使用率を上げる工夫に関する取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地元給食提供事業として、通常の給食予算とは別に一人当たり年間3,000円の予算を確保し、はこだて和牛や鮭を購入しました。 ・ほうれん草及びにら生産組合の協力により、ほうれん草・にらを無償提供していただいています。 ・地元農家から直接、野菜やみそを購入しています。直接取引がない農家の野菜も、地元産がある時期は地元産を納入していただくよう商店の方に協力をお願いしています。 ・地元の鮭・はこだて和牛を給食で使用できるように、地元業者に加工依頼して納入していただいています。

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	688Kcal	マグネシウム	111 mg	ビタミンB ₂	0.57 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	18.4%	鉄	2.7 mg	ビタミンC	19 mg
脂質 (エネルギー比率)	30.3%	亜鉛	4.2 mg	食物繊維	13 g
		ビタミンA	367 μgRE	食塩相当量	2.0 g
カルシウム	350mg	ビタミンB ₁	0.34 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
①麦ごはん	精白米 米粒麦 水	65 10 165		(委託炊飯)
②鮭とほうれん草の春巻き	鮭 料理酒 塩 ほうれん草 シュレッドチーズ マヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉 揚げ油	30 1 0.2 15 5 3 12 1 3	下味 下味 ざく切り・下茹で 1枚 のり	①鮭に下味をつけてオーブンで焼き、ほぐす。 ②ほうれん草は下ゆでして水を切る。 ③鮭・ほうれん草・チーズ・マヨネーズを混ぜ合わせる。 ④春巻きの皮で包みきつね色になるまで揚げる。
③にらともやしのおひたし	にら もやし にんじん すりごま しょうゆ だし 砂糖 ごま油	30 20 8 2 2.2 1 2 0.5	ざく切り せん切り 炒る タレ タレ タレ	①野菜は茹でて真空冷却する。 ②タレは合わせて加熱し冷やす。 ③野菜とタレをあえて配食する。
④こうごう汁	油 はこだて和牛 にんじん 大根 ごぼう つきこんにやく 長いも しいたけ 長ねぎ 料理酒 みりん しょうゆ みそぎの塩 厚削り節 だし昆布	0.5 25 10 10 7 9 20 7 8 2 4 0.2 4 1	こま切れ いちよう いちよう 斜め半月 下茹で 短冊 いちよう 小口	①和牛・根菜・こんにやくを炒める。 ②だしを加え、残りの野菜を加える。 ③調味する。
⑤牛乳	牛乳	206		