

「倶知安町学校給食センターチーム」

最優秀賞



献立名	①鶏じゃがの味噌照り丼 ②ごぼうのおかか煮 ③豆乳の味噌汁 ④牛乳
-----	--

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。11月24日は「和食の日」の事から、煮干しだしの取り方を日々研究している倶知安町学校給食センターでは山麓の食材であるじゃがいも、ごぼう、豆腐、豆乳を活用し、うま味や素材の風味を生かした献立作りを行いました。この機会を通して、倶知安、山麓の味を地元の魅力や自分たちの町で生産された物を活用した献立を知る機会として伝える事ができればと考えています。

給食でも人気の「豆乳の味噌汁」は、煮干し出汁を効かせた献立の一つです。だしの取り方を工夫し、うま味を引き出したことで、深みが増したため、味噌の量を調整し減塩に成功しました。また、豆乳の味噌汁には山麓の地域食材である豆腐、豆乳、季節によっては人参や長ねぎをなるべく使える時期にこのメニューを提供しています。

鶏じゃがの味噌照り丼は、倶知安でなじみのある開拓丼と同じ赤味噌味で山麓産のじゃがいもと北海道産の鶏肉を使い、倶知安産のお米の上ののせ、倶知安の子ども達がなじみやすいように工夫したどんぶりです。

ごぼうのおかか煮は、ごぼうを蒸し、味付け後オープンで加熱をしました。蒸すことで甘味と旨味が増し、最後にオープンで加熱することで、かつおとごぼうの香りを立たせました。

倶知安町の子ども達は「倶知安で有名な物は？」と聞くと必ず「じゃがいも」と答えてくれます。これは、1年生の時から学校園で栽培をしたり、3年生ではじゃがいもの物流や選果場見学など総合的な学習の時間で学んでいる効果だと考えます。

この機会を通して、子ども達の活動に応じて給食では、じゃがいもを活用した給食であることを献立表を用いたり、食に関する指導の中でも盛り込み、地場産物を活用しやすい環境に整えています。

献立表上、じゃがいもが多くなりがちな給食ですが、子ども達に受け入れられた給食作りの1つにもなっています。このほかにも倶知安では月、火、木、金が倶知安産のお米を使った給食が提供されます。火曜日はまぜごはん、金曜日はどんぶり物でごはんでもバリエーションを考えた献立と地場産物活用を行っています。

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	696Kcal	マグネシウム	127 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.52 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	17%	鉄	3.4 mg	ビタミンC	23 mg
脂質 (エネルギー比率)	30.8%	亜鉛	3.5 mg	食物繊維	7.8 g
		ビタミンA	249 μgRE	食塩相当量	2.0 g
カルシウム	342mg	ビタミンB <sub>1</sub>	0.69 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
①鶏じゃがの味噌照り丼	精白米	80		※お米を洗米後、30分浸けておく。 ※水を切り、水を計量後強化米を加えて炊く。 ①スチコンでじゃがいもを油と共に加熱。 (オープン220℃ 15分 風量中) ②鍋に油、生姜、にんにくを加え炒める。 ③にんにく、生姜の香りがしてきたらひき肉を加える。 ④ひき肉に火が入ったら人参を加える。 ⑤ひじき、枝豆を加える。 ⑥本みりん、三温糖、スープストック、赤味噌を加える。 ⑦最後に①を加える。
	強化米	0.24		
	鶏ひき肉	55		
	なたね油	0.2		
	にんじん	10	細いさがき	
	じゃがいも	35	さがき	
	なたね油	3.5		
	冷凍むき枝豆	10		
	乾燥ひじき	1		
	国産おろしにんにく	0.8		
	国産おろししょうが	1.3		
	スープストック	0.4		
	赤味噌	3		
三温糖	2			
本みりん	3			
②ごぼうのおかか煮	ごぼう	20	さがき	①ホテルパンに水切りしたごぼうを加え蒸す。 (蒸し 15分 風量中) ②蒸し上がったごぼうにかつお、三温糖、醤油を加える。 ③オープンで焼く。(オープン180℃ 5分 風量中) ④スチームコンベクションオープンで焼く。 (コンビ220℃ 加温30% 風量中で15~18分)
	糸かつお	1.2		
	三温糖	0.6		
	北海道丸大豆醤油(特級)	1		
③豆乳の味噌汁	にんじん	8	いちよう	①だしを取り、みそはだし汁で溶いておく。 ②にんじん、だいごんをだしに加える。 ③野菜に少し火が入ったら油揚げを加える。 ④油揚げが柔らかくなったら豆腐を加える。 ⑤こんぶだし、溶いたみそを加える。 ⑥全体的に均一になったら長ねぎを加える。 ⑦長ねぎに火が通った所で豆乳を加える。
	だいごん	30	いちよう	
	木綿豆腐	25	さいのめ 1.5cm	
	油揚げカット	6		
	長ねぎ	7	小口切り	
	豆乳	8		
	道産無添加みそ	8		
	にぼし	1		
こんぶだし	0.5			
④牛乳	牛乳	206		