

≪北海道教育大学付属釧路義務教育学校 前期課程≫

献立名	①もみジンギスカン丼→④→⑤→⑥ ②パプリカサラダ ③ブラマンジェ～いちごのせ～ ④牛乳	
伝承したいポイント	本校では2～6年生まで阿寒湖畔での自然環境教育共同プロジェクト（地域学）を行っています。その中の6年生の取り組みでは、鹿による食害から守るため木のネット巻き（直し）体験を行います。事後学習として、鹿肉を使用した料理を給食で提供しています。鹿肉は、栄養面では、高たんぱく・低脂質でヘルシーな食材であるとともに、成長期に不足しがちな鉄分が牛肉の5倍含まれていることが魅力的なポイントであることを子供たちに伝えます。そのことから、単にエソ鹿を駆除するのではなく、消費することで、自分たちの体づくりに役立てるなど無駄なく環境を保全する一つの方法であることを学ぶことができます。今回は、北海道の郷土料理であるジンギスカンにしました。馴染みのある味付けで、食べられない鹿肉でも食べやすく仕上げました。どんぶりにすることで、白米の食も進む一品になっています。パプリカは、釧路市の工場で栽培されており、今年で5年目を迎えました。暑さに弱いパプリカですので、夏でも冷涼な釧路は栽培に最適な環境です。ハウスの暖房は、隣にある製紙工場の蒸気を使用しており、環境に優しく、釧路ならではの栽培方法です。パプリカのいづりを楽しんでもらえるようカラフルなサラダにしました。酪農が盛んであることから、濃厚な牛乳と生クリームでブラマンジェをデザートにしました。いづりのいちごは、釧路産の「丹頂いちご」です。	
家庭への発信方法	今後の展望として、鹿肉は、給食だけではなく、家庭でもぜひ取り入れてもらいたい食材です。スーパーでもスライスされた鹿肉が販売されるようになってきていることから、今回は、炒めるだけで調理ができる手軽な料理にしました。 家庭への発信方法としては、お便りにレシピ掲載、及び調理の様子を動画配信することを検討しています。ちなみに、新型コロナウイルス感染拡大による一斉休校時には、給食の一番人気メニューである「竹の子入りハヤシライス」の作り方を保護者限定公開でYouTube配信しました。	

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	709	マグネシウム	87 mg	ビタミンB ₂	0.64 mg
たんぱく質 (エネルギー比)	17.5	鉄	2.9 mg	ビタミンC	75 mg
脂質 (エネルギー比率)	26	亜鉛	3.9 mg	食物繊維	4.7 g
		ビタミンA	266 µgRE	食塩相当量	2 g
カルシウム	326	ビタミンB ₁	0.64 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
もみジンギスカン丼	ごはん	70		①鹿肉を調味液に漬け込む。 ②野菜を洗い、切りそろえる。 ③玉ねぎ、人参を炒め、火が通ったら、一度取り出す。 ④下味をつけた鹿肉を調味液ごと炒める。 ⑤火が通ったら、炒めた玉ねぎ、人参を戻し入れる。 ⑥もやし、キャベツ、長ねぎを入れ、調味液を入れる。 ⑦最後に、にら、ピーマンを加え、さらに炒める。 ⑧中心温度を確認したら、出来上がり。 ⑨配膳時、ごはんの上に盛り付ける。
	鹿肉	50	調味液 (肉の下味)	
	調理酒	2.5		
	砂糖	0.5		
	濃口醤油	1.5		
	みそ	2.25		
	コチュジャン	0.3		
	ケチャップ	1.25		
	にんにく	0.5		
	しょうが	0.5		薄切り 厚めの小口 2～3センチ切り
	ごま油	0.3		
	みりん	0.7		
	玉ねぎ	50		
	長ねぎ	10	千切り	
	にら	10		
	もやし	45		
	キャベツ	25	千切り	
	ピーマン	10		
	人参	10	千切り	
	しょうが	0.5		
にんにく	1	すりおろす		
玉ねぎ	5			
りんご	3	すりおろす		
砂糖	2.25			
トマトケチャップ	1.8	調味液		
ウスターソース	6			
濃口醤油	5			
赤ワイン	1.25			

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
パプリカサラダ	黄パプリカ	10	さいの目切り	①野菜を洗い、切りそろえる。 ②とうもろこし缶詰は、開缶し、汁を切っておく。 ③切りそろえた野菜をゆで、真空冷却器で冷却する。 ④調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ⑤冷却した野菜、とうもろこしをドレッシングで調味する。 ⑥味がととのったら、出来上がり。
	赤パプリカ	10	さいの目切り	
	きゅうり	10	イチョウ切り	
	キャベツ	15	さいの目切り	
	とうもろこし缶詰	10	混ぜ合わせ ドレッシング	
	酢	2		
	油	2		
	砂糖	2		
	塩	0.05		
	白こしょう	0.02		
オリーブ油	2			
ブランジェ〜いちごのせ〜	生クリーム	12.63	1/2カット	①生クリームと牛乳を煮詰める。 ②ブランデー、バニラエッセンスを加える。 ③さらにクールゼリーを加え、中心温度を確認する。 ④形に流し込み、冷却する。 ⑤冷えたら、いちごをのせて、出来上がり。
	牛乳	25.25		
	いちご	6		
	クールゼリー	10		
	ブランデー	0.28		
	バニラエッセンス	0.02		
牛乳	206			