

≪七飯町学校給食センターチーム≫



献立名	①ごはん ②かす汁 ③ななエゾシカハンバーグ ④ほうれん草のごま和え ⑤りんご ⑥牛乳
適度な塩分で道産食材をおいしく食べるポイント	七飯町の学校給食では、汁物の出汁を丁寧にとることを大切にしています。 今回のかす汁は、宗田かつおと道産昆布で出汁をとっています。 また、七飯産の酒粕と山川牛乳を加えてコクを出すことで、味噌の使用量を抑えて減塩に繋がっています。 ◎ななエゾシカハンバーグは、七飯産のエゾシカひき肉や玉ねぎ、ごぼう、豆腐、そして特産品の王様しいたけを使用して手作りする七飯町の児童・生徒に人気なメニューのひとつです。ソース等を後からかけるのではなく、肉だねを作る段階で味付けをしてスチームコンベクションオープンで表面をこんがり、中はふっくらジューシーに焼き上げることで、適度な塩分でおいしく食べられるように工夫しています。 ◎ほうれん草のごま和えは、すりごま、ねりごまを使用する和え物です。ごまはオープンで焼いてから冷却して和えています。一度ごまを焼くことで、ごまの香ばしい風味が増して使用する醤油の量を少なくしています。
家庭への発方法や家庭、地域との双方向取組	家庭配布献立表での情報発信や、各学校でホームページに掲載している学校日記（学校ブログ）等でその日の献立や食材、減塩のための工夫等各家庭に情報発信しています。

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	659Kcal	マグネシウム	124 mg	ビタミンB ₂	0.57 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	18%	鉄	3.8 mg	ビタミンC	27 mg
脂質 (エネルギー比率)	26%	亜鉛	4.1 mg	食物繊維	6 g
		ビタミンA	198 μgRE	食塩相当量	2 g
カルシウム	391mg	ビタミンB ₁	0.45 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
①ごはん	水稻穀粒(精白米、うるち米)	70		
②かす汁	鮭カット 酒 小揚げ つきこんにやく じゃがいも 人参 長ねぎ 大根 酒粕 白みそ 牛乳 出し昆布 宗田けずり節 水	15 0.6 6 15 25 10 12 20 4 6 8 0.8 1 100	鮭に振りかけておく 2cm角切り ポイル 一口大に乱切り 5mmいちよう 小口切り 1cmいちようポイル	① 出し昆布と、宗田けずり節でだしをとる。 酒粕とみそに①のだしを入れてそれぞれ溶かしておく。 ② 沸騰しだしに人参、じゃがいもを入れる。 ③ 人参に半ば火が通ったら、つきこん、大根、鮭、小揚げを入れる。 ④ だしで溶いた酒粕と、みそに牛乳を合わせて入れて煮る。 ⑤ 最後に長ねぎを入れる。
③ななエゾシカハンバーグ	豚ももひき肉 エゾシカひき肉 おしどうふ ごぼう 王様しいたけ 大豆ミート(Fe) 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 酒 卵 食塩 こしょう(白) トマトケチャップ	15 15 10 5 3 2 15 0.5 0.8 0.3 4 0.15 0.01 2	粗めみじん切り スライス(軸はみじん切) みじん切り	① ひき肉と大豆ミートにごぼう、玉ねぎ、王様しいたけの軸、おしどうふ、溶き卵、調味料を加え、おしどうふを潰しながら捏ねる。 ② 肉だねに粘りが出たら、丸型に成型する。 ③ スライスした王様しいたけを上に乗せる。 ④ スチームコンベクションオープンでコンビ220℃加湿30%風量中で15~18分焼く。
④ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし 白ごま(ねり) 白ごま(すり) しょうゆ 砂糖	10 40 1 5 1.8 1.8	2cm	① ほうれん草ともやしをスチームコンベクションオープンで蒸し(スチーム、芯温90℃、風量強)真空冷却機で冷やす。 すりごまは、スチームコンベクションオープンのオープン160℃風量弱で5分焼いた後冷蔵庫で冷やす。 ② ①のほうれん草ともやしに、しょうゆと砂糖、ねりごまを和え、①のすりごまを加えて和える。
⑤りんご	りんご	51	くし形1/6	
⑥牛乳	牛乳	206		