

【小樽市学校給食センターチーム】

優良賞



献立名	①ごはん ②群来太郎丼（くきたろうどん） ③角天ナムル ④たららの三平汁 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	小樽市は、明治時代にかけてニシン漁で栄えていた港町です。小樽近海では春にかけてニシンが大群で押し寄せる群来（くき）が見られます。そこで、ニシンをはじめとする小樽の海の幸を使用した魅力がたくさん詰まった献立を考案しました。 「群来太郎丼」は、子どもたちに小樽産ニシンを食べてほしいという思いから、小樽市の浜の母さんにより考案されました。市内の飲食店やイベントで提供されていましたが、令和4年度に小樽で獲れるニシンを美味しく食べてもらいたい、地域の方の活動を知ってもらいたいという思いから給食での提供を始めました。 「角天ナムル」は小樽のソウルフードであり、長年親しまれてきた揚げかまぼこをナムルに混ぜてアレンジしたメニューです。これまで、揚げかまぼこ単体での提供でしたが、揚げかまぼこをもっと活用したい！様々な食べ方を見つけたい！と考えました。また、野菜も食べてほしいという思いから児童・生徒に人気のナムルとして考案しました。 汁物は、北海道の郷土料理である三平汁にしました。小樽市内で水揚げ、加工された、たらを使用し、身体を芯からあたため、寒い冬を乗り越えられる様々な人の愛が込められた「たららの三平汁」を届けます。 今回の献立では小樽市の魅力や特産物を知り、小樽愛を深めてもらいたいという思いを込めました。この献立は1月の全国学校給食週間期間中に提供し、給食時間での指導、給食日よりや給食メモを全学校へ配信し各学校で活用していく予定です。
地場産物の使用率を上げる工夫に関する取組	<ul style="list-style-type: none"> ・納品業者に協力していただいて、食材の旬にこだわり食材が1番美味しい時に献立に取り入れることを心掛けています。また、海産物だけでなく野菜も地場産物を優先して納品していただいています。 ・小樽で獲れた魚を市内の加工業者に加工を依頼し、商品を作っていただいています。 ・市内の製造業者と協力し、学校給食で提供が出来るように商品を開発、試作を重ねています。 ・市内でご当地メニューを盛り上げている団体に協力をお願いし助言をいただきながら、「小樽あなかけ焼きそば」、「うおはなどん（ホッケのかばやき）」、「群来太郎丼」、11月に「しりべしコトリアード」の提供をしています。 小樽市で生産している農産物で給食に使用できるだけの量が生産されているのは「小松菜・キャベツ・ミニトマト」とわずかなので、後志地域で生産されているクリーン農産物・有機農産物を12月の「有機農業の日」の前後で使用する予定です。使用にあたって、給食の納品業者に協力を得てクリーン農産物・有機農産物が量・単価などの面から給食で使用できるかを、定期的にヒアリングし、現状について情報を得ることで連携し給食使用を検討しています。 海産物については、最大限小樽産を使用することを心掛けています。市内の加工業者と密に連携し、味付けや切り方などの加工にこだわった小樽産を使用した商品を開発していただき、給食で提供しています。また、漁獲量などの情報を教えていただき、献立作成や給食メモでの食育活動に活用しています。

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	625Kcal	マグネシウム	98 mg	ビタミンB ₂	0.52 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	25.0%	鉄	2 mg	ビタミンC	25 mg
脂質 (エネルギー比率)	16.0%	亜鉛	2.6 mg	食物繊維	3.6 g
		ビタミンA	338 μgRE	食塩相当量	2.4 g
カルシウム	315mg	ビタミンB ₁	0.52 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方	
①ごはん	精白米	60		①米を洗米、浸漬し、強化米を混ぜて炊飯する	
	強化米	0.23			
②群来太郎丼（セルフ丼）	小樽産ニシン唐揚げ	40	タレ	①だしをとる。 ②料理酒、本みりんを加熱しアルコールを飛ばす。 ③だし汁、三温糖、しょうゆ、おろししょうがを加え加熱する。 ④ニシンを揚げる。 ⑤揚げたニシンにタレをかける。	
	揚げ油	4			
	料理酒	2			
	本みりん	2			
	三温糖	0.5			
	しょうゆ	1.8			
	おろし生しょうが	0.01			
	昆布	0.04			
③角天ナムル	水	2	タレ	①小松菜、もやしを洗浄する。 ②小松菜を1cmカット、角天をダイスカットにする。 ③小松菜、もやし、コーン、角天を茹でて冷却する。 ④調味料と和える。	
	さつま揚げ 角天	15	スライス		
	ごまつな	20	1cmカット		
	もやし	20			
	冷凍ホールコーン	5			
	食塩	0.15			
	酢	0.8			
ごま油	0.8				
④たららの三平汁	しょうゆ	2	2cm角切り	①昆布でだしをとる。 ②にんじん、だいこん、じゃがいもを入れる。 ③火が通ったら、長ねぎ、たらを入れる。 ④料理酒、食塩を入れ味を整える。	
	小樽産真たら角切り（皮付）	20			
	じゃがいも	25			ダイス
	にんじん	10			いちよう
	だいこん	20			いちよう
	長ねぎ	5			小口切り
	料理酒	1			
	昆布	4			
食塩	0.5				
⑤牛乳	牛乳	206			

