

「函館市立亀田中学校」



<p>献立名</p>	<p>①ごはん ②くじら汁 ③ほっけフライ ④白菜の油炒め ⑤牛乳</p>
<p>伝承したいポイント</p>	<p>北海道の道南地方（渡島、檜山）では、江戸時代後期からニシン漁が盛んで、くじらはニシンを浜に追い込み豊漁をもたらす縁起の良い動物とされていた。そのため、初春から始まる「ニシン漁の豊漁」や大きなくじらの姿にあやかって「大物になるように」と願って正月にハレの食事として食べられている。また、函館は日米和親条約による開港で米国捕鯨船へ休憩基地として提供し、西部地区にはくじらの供養塔も建てられているように、昔からくじらとの関係性が深い。くじら汁は、貴重なたんぱく質源であるくじらの皮を保存が利くよう塩漬けにし、越冬野菜など保存性の高い食材と煮込んで作られているため、寒い北海道の冬を乗り切るために欠かせない料理となっている。</p>
<p>家庭への発信方法</p>	<p>家庭へ配付する食育だよりや給食献立表を通して、上記の伝承したいポイントについて紹介したり、給食の「くじら汁」の再現ができるようなレシピを掲載したりする。函館市のホームページ「給食ひろば」には、だしを活用したメニューのひとつに「くじら汁」が掲載されているため、おたよりや献立表と合わせて確認してもらい、家庭での食卓に取り入れてもらえるよう促す。函館の学校給食では、学校給食会を通して入札された安全・安心な食材かつ旬の時期には地元の農協と協力し地場産物を積極的に活用できる献立となるよう工夫しているが、家庭で調理をする際はスーパーマーケットなどで販売されている地場産物をより積極的に活用して、地域の食の活性化へつなげられるよう促す。また、子どもと保護者が実際に各家庭でアレンジしながら調理するなど、楽しみながら郷土料理にふれることで次世代へと受け継いでいくことができるということも伝える。</p>

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	813Kcal	マグネシウム	111 mg	ビタミンB ₂	0.41 mg
たんぱく質 (エネルギー)	12.90%	鉄	2.8 mg	ビタミンC	19 mg
脂質 (エネルギー)	33.70%	亜鉛	3.6 mg	食物繊維	4.9 g
		ビタミンA	222 µgRE	食塩相当量	2.0 g
カルシウム	388mg	ビタミンB ₁	0.26 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	100	給食は委託炊飯	①洗米、浸水し、炊飯する
②くじら汁	くじら皮（ミンクジラ） 下関市産 人参 大根 山菜水煮（わらび、みずな、なめこ、えのきだけ、ふき） 国産 高野豆腐 つきこんにゃく 国産 ごぼう なると 酒 しょうゆ 食塩 だし昆布 けずり節 国産	12 15 25 10 2 30 12 10 1.5 4 0.35 1.5 2.5	塩抜き・臭みどりのため数回ゆでる いちよう いちよう ゆでる 開封し異物確認 戻す 短冊 ゆでておく ささがき ア いちよう 合わせだし 合わせだし	①昆布、けずり節で合わせだしをとる ②くじら皮は塩抜き、臭みどりのため数回湯通しする ③切った大根、つきこんにゃくは、あらかじめゆでておく ④加熱した合わせだしにごぼうを加える ⑤アク取りをしながら人参、大根、山菜水煮を加えて煮る ⑥つきこんにゃく、なると、高野豆腐を加え、うまみを出すよう煮込む ⑦調味料を加え、煮込む ⑧くじら皮を加え、さらに煮込む ⑨中心温度を測定し、配食する ※青果物の産地は使用日の前週入札のためあくまでも予定です
③ほっけフライ	日本海産ほっけフライ 揚げ油 国産	40 4	異物確認	①170℃に熱した揚げ油でほっけフライを揚げる ②中心温度を測定し、配食する
④白菜の油炒め	白菜 油揚げ さやいんげん ごま油 しょうゆ 酒 白すりごま	65 10 8 2 3.5 1.2 3	短冊 油抜き 短冊 2～3cmに切る	①油揚げは油抜きをしてから切る ②白菜は水分を出すため、さっとからいりする ③ごま油で白菜を炒める ④油揚げと調味料を加え、味を含ませるよう煮る ⑤さやいんげんを加え、色よく仕上げる ⑥仕上げに白すりごまを加え、混ぜる ⑦中心温度を測定し、配食する ※青果物の産地は使用日の前週入札のためあくまでも予定です
⑤牛乳	牛乳	206		