

「函館市立北中学校」

献立名	①ごはん ②どさんこ汁 ③ぶりの香味揚げ ④さざなみ昆布とツナのさっぱり炒め ⑤牛乳
適度な塩分で道産食材をおいしく食べるポイント	<p>【旬の新鮮な地場産物を使う】 旬の新鮮な地場産物は、素材そのもののうま味や風味が強いため、料理にメリハリが付き、薄味でも美味しく食べ応えのある仕上がりになる。どさんこ汁は、その名の通りじゃがいもや人参などの函館産食材を含む北海道産食材を豊富に使っており、おかずには函館産の新鮮なぶりやさざなみ昆布を使い、素材のうま味を生かすことで減塩に繋げている。さざなみ昆布は細切りにされた昆布で、水で戻すだけで使用できるため調理の手間がかからず、また他の具材と混ぜたりやすく味も染み込みやすいため、手軽に美味しく食べることができる。</p> <p>【だしを効かせる】 汁物はだしをしっかりとることで、薄味でもだしのうま味を感じられ美味しく食べることができる。通常のみそ汁は煮干しでだしをとっているが、函館市の給食で取り組んでいる月1回の「和食の日」献立の際には、函館産の新鮮な真昆布でだしをとり、また、具沢山の汁物にすることで調味料の使用量を減らし、だしや食材のうま味をより引き立たせるようにしている。</p> <p>【風味を効かせる】 香味野菜や香辛料などの風味を効かせることで美味しさをより増して感じるることができる。どさんこ汁は香味野菜である生姜やにんにく、香辛料の一味唐辛子、仕上げに道産バターを使い、ぶりの香味揚げには下味に生姜と青のりを使って風味付けをしている。さざなみ昆布とツナのさっぱり炒めは、ごまの風味に、ツナの油を炒め油として使うことでさらに風味が増すようにしている。また、昆布は子どもにはあまり人気がない食材であるが、子どもに人気のツナの風味とうま味を足すことで函館産の昆布を美味しく食べてもらえるよう工夫している。</p> <p>【お米の選び方】 函館市の給食で使用しているお米は、道南(北斗・七飯)産のふっくりんこという品種で、ふっくらもちりした食感と強すぎない甘みの特徴であり、塩分を控えた優しい味付けの和食と合うとされている。おかずの味を邪魔することなく、お米の美味しさも食材の素材の美味しさも感じられるため、プロ御用達のお米としても知られている。北海道には美味しいお米がたくさんあるため、北海道産米の良さや特徴を知り、薄味の料理の中でも美味しく感じられるお米を選ぶこともポイントの一つである。</p>
家庭への発信方法や家庭、地域との双方向取組	<p>【家庭・地域への発信】 家庭へ配布する献立表や学校ホームページを通して、函館産・北海道産食材の良さ、上記の減塩のポイント、給食メニューを家庭で再現できるようにレシピについて、家庭・地域へ紹介する。函館市ホームページ「給食ひろば」に掲載されているだしのとり方やレシピを紹介したり、函館市で近年水揚げ量が増加している「ぶり」について、函館市の新たなご当地メニューとして考案された「ぶりタレカツ」や地域で行われている様々な取組などを紹介したりし、各家庭でアレンジを楽しみながら調理するなど、地場産物や減塩調理を家庭の食卓に積極的に取り入れてもらえるよう促す。</p> <p>【校内での発信】 給食委員会の一口メモの放送や給食黒板・電子モニターを活用して情報提供を行い、学級担任と連携して生徒への啓発・家庭への波及を促す。</p>

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	809 kcal	マグネシウム	125 mg	ビタミンB ₂	0.61 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	15.7 %	鉄	2.9 mg	ビタミンC	24 mg
脂質 (エネルギー比率)	29.9 %	亜鉛	3.3 mg	食物繊維	9.2 g
		ビタミンA	358 μgRE	食塩相当量	2.3 g
カルシウム	336 mg	ビタミンB ₁	0.49 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どさんこ汁	豚肩スライス	15	2×3cm	①昆布でだしをとる。
	じゃがいも	50	2cm角切り	②だしに豚肉を入れ、火が通ったら人参・じゃがいもを加えて煮る。
	玉ねぎ	20	3mm薄切り	③人参・じゃがいもに火が通ったら、玉ねぎ・もやし・冷凍ホールコーンを加えて煮る。
	人参	20	2mmいちよう切り	④生姜・にんにく・味噌を加え煮込む。
	長ねぎ	15	小口切り	⑤長ねぎを加え、仕上げにバター・一味唐辛子・ごま油を加える。
	もやし	15		
	ホールコーン(冷凍)	5		
	生姜	1	すりおろす	
	にんにく	0.5	すりおろす	
	有塩バター	1		
	白みそ	9.5		
	ごま油	0.3		
	一味唐辛子	0.01		
	だし昆布	3		
	水	140		
③ぶりの香味揚げ	ぶりカット	45	2cm角切り	①ぶりに生姜・酒・醤油で下味をつける。
	生姜	1.7	すりおろす	②①に青のりを振りかけ混ぜる。
	酒	0.8		③②にでん粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
	醤油	1.3		
	青のり	0.1		
	でん粉	10		
	揚げ油	適量		
④さざなみ昆布とツナのさっぱり炒め	さざなみ昆布	4		①昆布は水で戻す。
	人参	15	千切り	②ツナは油を切り、ツナの油で人参を炒める。
	鮭オイル漬け	10		③人参に火が通ったら昆布を炒める。
	醤油	2.4		④ツナ・調味料を加える。
	上白糖	2.6		⑤仕上げにごまを加える。
	穀物酢	2.4		
	白いりごま	3		
⑤牛乳	普通牛乳	206		