

陸別町給食センターチーム

献立名	① ほたてパスタ ② ジュリアンスープ ③ 甘納豆蒸しパン ④ りくべつ牛乳				
献立の アピール ポイント	・ほたてパスタには、道産水産物学校給食提供推進事業による「干し貝柱」と「貝柱」を使用しました。干し貝柱の身は水にうるかし、スチコンで加熱してから身をほぐして、パスタの具に加え、さらに取り出しても具材に加え、ほたてのうま味を凝縮したパスタを提供しました。ほたてのにおいが苦手にする児童生徒がいるので、バターの香りをプラスし子どもが好きなバター醤油味にしました。応募した献立は、11月26日に提供し、ほたてパスタの残食率は、小学生では約5%程度と好評でした。				
献立に基づいた指導内容					
1 指導の目標					
<ul style="list-style-type: none"> 食事は生産者やいろいろな人に支えられて成り立っていることを知る。 食環境と自分の食生活の関わりを見つめ、自分に出来ることを主体的に考える。 					
2 指導（活動）内容					
<ul style="list-style-type: none"> ○ 今年の社会の流れを振り返る。 ○ 食に関わることで変化したことを考える。 ○ 陸別でプレミアム商品券が発行されたことを知る。 ○ グループワークを行い、食を取り巻く環境の変化から、どんなことが起こるか考える。 ○ 新型コロナウイルス感染症により食を取り巻く環境が変化したことを踏まえて自分にできることはなにか考える。 					
■ 一食あたりの栄養価					
エネルギー	650 kcal	マグネシウム	50 mg	ビタミンB ₂	0.4 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	17 %	鉄	3 mg	ビタミンC	20 mg
脂質 (エネルギー比率)	25 %	亜鉛	2 mg	食物繊維	5 g
		ビタミンA	200 μgRE	食塩相当量	1.9 g
カルシウム	350 mg	ビタミンB ₁	0.4 mg		
※小学校中学年の分量です。					
献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方	
①ほたてパスタ	ゆでスパゲティ 冷凍ほたて貝柱 ほうれん草 まいたけ エリンギ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく オリーブ油 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん コンソメ 干し貝柱 水 有塩バター	180g 40 12 8 8 25 8 0.4 0.4 1.2 0.8 0.8 0.8 12 1.2	1/4カット 3cm さく 短冊 千切り 小口 すりおろし	1 スパゲティはスチコンで蒸して配食する。 2 干し貝柱は水にうるかし、スチコンで加熱しだしをとる。 3 ほうれん草は下茹でして冷却する。 4 釜に油、にんにくを入れ熱し、玉ねぎを炒める。 5 まいたけ、エリンギ、ほたてを順に加え炒める。 6 だし、調味料を加える。 7 長ねぎ、ほうれん草、バターを加え調味、配する。	
②ジュリアンスープ	ベーコン 玉ねぎ 人参 キャベツ 白ワイン こいくちしょうゆ 食塩 こしょう（黒） 鶏骨 水	4 20 8 25 0.4 1.6 0.1 0.01 8 120	短冊 千切り 千切り 千切り	1 鶏骨でだしをとる。 2 ベーコンを乾煎りし、だしを加える。 3 人参、玉ねぎ、キャベツを加え煮る。 5 調味料を加え、調味、配食する。	
③甘納豆蒸しパン	ホットケーキミックス粉 鶏卵 牛乳 上白糖 甘納豆	20 8 12 0.4 0.4	割卵	1 卵と砂糖をよく混ぜる。 2 ホットケーキミックス粉、牛乳を加えさっくりと混ぜる。 3 天板に生地をながし、甘納豆を散らす。 4 スチコン130℃で15分蒸し焼きにする。 5 等分に切って配食する。	
④りくべつ牛乳	りくべつ牛乳				