

猿払村学校給食センターチーム

献立名	① ほたてごはん ② 石狩汁 ③ ほたてのから揚げ ④ ブロッコリーのチーズおかか和え ⑤ 猿払牛乳
献立の アピール ポイント	<ul style="list-style-type: none"> 猿払産の食材を3つ（ほたて、鮭、牛乳）使用した献立です。 村立鬼志別小学校3年生が、社会科の授業で村の特産物である「ほたて」を使った料理のレシピについて調査し、取りまとめたレシピから、学校給食での調理要望のあった「ほたてのから揚げ」を、実際に給食で提供しました。 地元で美味しい食材がとれる「郷土愛」や「感謝の心」、「猿払村の食文化と歴史」を考える機会にしたいです。

献立に基づいた指導内容

1 指導の目標
自分たちが調べ、作成した掲示物のほたて料理が、給食でどのように作られているのか知る。

- 2 指導（活動）内容
- 先週の金曜日の給食を思い出す。
 - 給食でのほたての作り方について予想する。
 - 2年生のときの給食センター見学を思い出す。
 - 給食でのほたて料理の作り方を知る。
 - ほたて料理の作り方を見て、感じたことを発表する。

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	682 kcal	マグネシウム	126 mg	ビタミンB ₂	0.54 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	21.6 %	鉄	3.1 mg	ビタミンC	26 mg
脂質 (エネルギー比率)	24.4 %	亜鉛	3.8 mg	食物繊維	5.4 g
カルシウム	369 mg	ビタミンA	216 μgRE	食塩相当量	2.3 g
		ビタミンB ₁	0.41 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ほたてごはん	精白米 強化米 米粒麦 そばつゆ ほたて干し貝柱 たけのこ水煮（千切り） にんじん 干し椎茸 冷凍油揚げカット 冷凍むぎ枝豆 きび糖 料理酒 減塩醤油 サラダ油	65 0.18 3 2 3 8 5 0.35 5.5 3 2 1.5 2.6 0.5	細切り（2mm）	1 精白米、強化米、麦にそばつゆと水を合わせて炊く。 2 干し椎茸は水で戻しておく。 3 釜が温まったら、油をしいて、にんじんを炒める。 4 その他の具材を炒める。 5 ほたて干し貝柱の戻し汁と調味料を加えて煮る。 6 炊きあがったごはんと具、煮汁を混ぜる。
②石狩汁	鮭2cm角切りカット じゃがいも まいたけ だいこん にんじん 玉ねぎ ねぎ つきこんにゃく だし昆布 減塩米養強化味噌 水	30 15 10 15 10 5 8 10 3 9 150	一口大角切り いちょう切り（3mm） いちょう切り（3mm） スライス（1cm） 小口切り（3mm）	1 だし昆布を水に入れて、30分以上つけておく。 2 つきこんにゃくは、塩水（0.3%）でもみ洗いし、熱湯でゆでる。 3 沸騰直前に昆布をとりだす。 4 鮭以外の具材を煮る。 5 鮭を入れる。 6 味噌を入れる。（味噌を入れたあとは、沸騰させない。）
③ほたてのから揚げ	ほたて 減塩醤油 料理酒 おろししょうが おろしにんにく 片栗粉 小麦粉 揚げ油	50 3 2 1 1 3 6 4		1 減塩醤油、料理酒、おろししょうが、おろしにんにくを混ぜておく。 2 ほたてに、1の調味料で下味をつける。（約30分） 3 ほたてに、片栗粉と小麦粉をつける。 4 170度の油で揚げる。
④ブロッコリーのチーズおかか和え	冷凍ブロッコリー チーズ（5mm角カット） かつお節 減塩醤油	45 5 0.5 2		1 ブロッコリーを蒸して、冷却する。 2 チーズ、かつお節、減塩醤油と和える。
⑤猿払牛乳	牛乳	206		