

＝ 調理説明・実習 ＝

## 「学校給食おすすめ献立」

宗 像 市 立 赤 間 小 学 校

栄 養 教 諭      出 下      知 夏



### ○●○今日の献立●○●

- 1 麦ご飯
- 2 鮭のもみじ焼き
- 3 小松菜と切干のごま和え
- 4 炒り豆
- 5 あかもくのみそ汁
- 6 牛乳



### ◆◆◆ 今日の献立のおすすめポイント！ ◆◆◆

宗像市は、福岡県内でも屈指の漁獲高を誇る鐘崎漁港の海産物、豊かな土地が育む農産物、地元産の飼料にこだわって育てた「むなかた牛」など、海の幸・山の幸がそろった「食のまち」です。宗像市の学校給食では、こうした地域の恵みを「むなかた育ち」として積極的に取り入れています。


鮭のもみじ焼きは、秋の紅葉をイメージした色鮮やかなソースが特徴です。すりおろした人参とマヨネーズの相性が抜群で、魚が苦手な子でも食べやすいように工夫しています。

炒り豆は、良質なたんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含む大豆を使用し、おやつとしてもおすすめです。

みそ汁に使うあかもくは、海藻のひとつです。玄界灘の速い潮流で育った宗像産のあかもくは、茎が太く、鮮やかな緑色で強い粘りが特徴です。みそ汁に加えることで磯の香りとシャキシャキ、ねばねば食感を楽しめます。


## 1 麦ご飯

麦を加えることで、不足しがちな食物繊維をとる事ができます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	70 g	560 g	① 米は、洗ってザルにあげておく。 ② 炊飯器に米と麦、水を入れ、炊飯する。 
麦	5 g	40 g	
水	112 g	896 g	

## 2 鮭のもみじ焼き

すりおろした人参は、汁ごと使い、ソースがかたければ、白ワインを足して、ゆるめます。  
魚は、鮭のほか、白身魚を使うと仕上がりがきれいです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
鮭の切り身	50 g	400 g (8切)	① 鮭に塩、白ワインで下味をつける。 ② 人参は、すりおろし、マヨネーズ、米粉と混ぜ合わせる。 ③ アルミカップに鮭を置き、その上に②のソースをのせる。 ④ ③をバットに並べ、220℃に温めたオーブンで12分焼く。 
塩	0.16 g	1.28 g (小さじ1/5強)	
白ワイン	0.8 g	6.4 g (小さじ1強)	
人参	5 g	40 g	
マヨネーズ	5 g	40 g (大さじ3弱)	
米粉	1.5 g	12 g (大さじ1と1/3)	
アルミカップ	1 枚	8 枚	

## 3 小松菜と切干のごま和え

カルシウムが豊富な小松菜と切干大根を使っています。ツナとごまを加えることで、食べやすい料理になります。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
ツナ	8 g	64 g	① ツナは、油をきっておく。 ② 小松菜は、2cm幅のざく切りにする。 ③ 切干大根は、水で戻し、3cmくらいの長さに切る。 ④ 小松菜、切干大根、もやしをそれぞれ茹で、ザルにあげ、流水で冷やし、絞ってしっかりと水気を切る。 ⑤ 調味料を混ぜ合わせる。 ⑥ 小松菜、切干大根、もやしをボウルに入れ、ほぐし混ぜ合わせる。 ⑦ ⑥にツナと⑤の調味料、すりごまを加え、仕上げる。
小松菜	20 g	160 g	
切干大根	3 g	24 g	
もやし	10 g	80 g	
濃口しょう油	2.5 g	20 g (大さじ1強)	
砂糖	1.7 g	13.6 g (大さじ1と1/2)	
すりごま	2 g	16 g	

## 4 炒り豆

大豆には、良質なたんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。  
砂糖を焦がさないよう、弱火で調理しましょう。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
いり大豆	6 g	48 g	① フライパンに調味料を入れ、溶かす。 ② ①にいり大豆を入れ、転がしながら、調味液が無くなるまで炒る。
黒糖	1 g	8 g (大さじ1弱)	
砂糖	1 g	8 g (大さじ1弱)	
水	0.8 g	6.4 g	



## 5 あかもくのみそ汁

宗像産のあかもくは、茎が太く、鮮やかな緑で粘りが強いのが特徴です。  
家庭では、あかもくをお椀に直接入れ、みそ汁を注ぐと調理も簡単です。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
あかもく	12 g	96 g	① 煮干しでだしをとる。 ア 煮干しを水に30分くらいつけておく。 イ 中火にかけ、沸騰したら弱火で5分煮て火を止め、煮干しを取り出す。
大根	20 g	160 g	
玉ねぎ	10 g	80 g	
えのきたけ	10 g	80 g	
人参	5 g	40 g	② 人参、大根は、5mm幅のいちょう切りにする。 えのきたけは、石づきを切り落として、3cm程度に切る。 玉ねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。
葉ねぎ	5 g	40 g	
合わせ味噌	10 g	80 g (大さじ4と1/2)	③ だし汁に人参、大根、玉ねぎ、えのきたけを入れて煮る。 火が通ったら、味噌を溶き入れ、葉ねぎとあかもくを入れる。
煮干し	2 g	16 g	
水	120 g	960 g (カップ5弱)	

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩相当量	亜鉛
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	mg
麦ご飯	257	4.1	0.6	5	18	0.6	0	0.31	0.03	0	0.7	0.0	1.0
鮭のもみじ焼き	107	11.3	6.1	10	15	0.3	44	0.08	0.11	1	0.1	0.3	0.3
小松菜と切干のごま和え	51	3.3	2.1	70	20	0.9	52	0.04	0.03	6	1.5	0.4	0.3
炒り豆	33	2.3	1.3	12	15	0.5	0	0.01	0.02	0	1.2	0.0	0.3
あかもくのみそ汁	34	1.8	0.5	33	11	0.5	42	0.04	0.04	9	1.6	1.2	0.3
牛乳	126	6.2	7.2	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.8
合計	608	29.0	17.8	357	100	2.8	216	0.56	0.54	18	5.1	2.1	3.0
(総エネルギー量に対する割合)		(19%)	(26%)										