

おいしい給食 自慢献立 印旛地区(佐倉市)学校栄養士会

米飯献立

佐倉市立南志津小学校 (1食単価 248円)



献立名

- ・ご飯
- ・鶏の米粉から揚げ
- ・塩こうじ磯和え
- ・佐倉の粕汁
- ・牛乳

実施日 令和6年1月30日
調理場 佐倉市立南志津小学校
職・氏名 栄養教諭 柳澤 侑希

材 料 名	重量g	作 り 方
ご飯 ・精米 ・水	75 90	①米は洗米し、炊く。
鶏の米粉から揚げ ・鶏もも切り身 A { ・こいくちしょうゆ ・清酒 ・おろししょうが ・おろしにんにく ・米粉 ・大豆白絞油	50 2.5 1.5 1 1 6 5	①鶏肉にAで下味をつける。 ②①に米粉をまぶす。 ③170℃で8分ほど揚げる。
塩こうじ磯和え ・こまつな ・にんじん ・はくさい A { ・サラダ油 ・こいくちしょうゆ ・塩こうじ ・さとう ・米酢 ・きざみのり	30 10 20 0.5 2 0.8 1.5 0.8	①きざみのりは炒って香りを出す。 ②こまつなとはくさいの葉は2cmの長さに、はくさいの芯とにんじんは千切りにする。 ③②の野菜を茹でて冷ます。 ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ⑤①③④をよく和える。
佐倉の粕汁 ・サラダ油 ・豚もも肉小間 ・ごぼう ・にんじん ・板こんにゃく ・れんこん ・だいこん ・さつまいも ・葉ねぎ ・油揚げ ・水 ・かつおだしパック ・酒粕 ・清酒 ・こいくちしょうゆ ・赤みそ	0.3 8 4 4 8 6.4 8 6.4 3 2.5 90 2.5 2.5 1 0.56 5.6	①ごぼうはさががき、にんじん、れんこん、だいこん、さつまいもはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。 ②こんにゃくは色紙切り、油揚げは短冊切りにし、ポイルする。 ③だしをとる。だし汁の一部で酒粕を溶いておく。 ④釜にサラダ油を熱し、豚肉から炒め、硬い物から炒めていく。 ⑤だし汁を入れて、あくをとったら酒粕を入れてよく沸かす。 ⑥野菜が煮えたら油揚げ、調味料を入れる。 ⑦最後に葉ねぎを入れる。
牛乳	206	

<献立のねらい及び児童の反応>

佐倉市は、34の小中学校全てが自校式給食です。年に1度「佐倉市統一献立～育て元気なさくらっ子～」と銘打ち、市内の全校児童生徒が同じ給食を食べる機会を設けています。テーマを「地産地消」とし、市内の旬の食材をふんだんに使った献立を計画・実施しています。

また、農業が盛んで、米・米粉・小松菜・人参・白菜・れんこん・さつまいも・大根は佐倉市産です。味噌の産地としても有名で、現在でも「味噌部屋」という地名が残っています。明治時代から続く味噌屋の味噌や塩こうじ、市内の酒蔵の酒粕も活用しています。

地元の味がたっぷりと詰まった統一献立を食べることで、佐倉の良さに気づき、一層愛着が深まる機会となればと考えています。塩こうじ磯和えは、塩こうじならではの旨味と甘みが子供たちにも好評でした。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
単 位	kcal	%エネルギー	%エネルギー	g	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
米飯献立	677	27.9	23.3	1.7	344	75	2.73	319	0.64	0.6	29	5.1

おいしい給食 自慢献立 印旛地区(佐倉市)学校栄養士会

パン献立

佐倉市立青菅小学校 (1食単価 315円)



献立名

- ・きなこ揚げパン
- ・さつまいもの米粉シチュー
- ・れんこんとひじきのサラダ
- ・りんご
- ・牛乳

実施日 令和5年11月17日
調理場 佐倉市立青菅小学校
職・氏名 主任栄養士 末永 暁子

材 料 名	重量g	作 り 方
きなこ揚げパン ・ツイストパン ・大豆白絞油 A { ・きなこ ・きび砂糖 ・食塩	40 3 4 3.5 0.01	①200℃の油でツイストパンを20秒くらい揚げる。 ②Aのきなこをまぶす。
さつまいもの米粉シチュー ・鶏もも肉こま切れ ・さつまいも ・たまねぎ ・にんじん ・ぶなしめじ ・ブロッコリー ・マーガリン ・コンソメ ・米粉 ・豆乳 ・食塩 ・ホワイトペッパー ・水	25 30 30 15 8 15 1 0.8 3 35 0.3 0.05 35	①さつまいもは1cm厚さのいちよう切り、たまねぎは1cmの短冊切り、にんじんは8mm厚さのいちよう切り、ブロッコリーは小房に分ける。 ②マーガリンで鶏肉・たまねぎ・にんじん・しめじを炒め、水を加えて煮る。 ③にんじんがやわらかくなったら、さつまいもを加えて煮る。 ④米粉は倍量の豆乳で溶いておく。 ⑤さつまいもがやわらかくなったら豆乳・調味料を加え、温度が上がったら、ブロッコリーと溶いた米粉をよく混ぜながら加える。
れんこんとひじきのサラダ ・れんこん ・にんじん ・きゅうり ・冷凍むきえだまめ ・芽ひじき A { ・清酒 ・こいくちしょうゆ ・きび砂糖 ・白いりごま B { ・こいくちしょうゆ ・エッグケア	20 10 10 4 0.6 0.4 0.4 0.4 2 2 6	①水でもどした芽ひじきを、Aの調味料で煮て冷ましておく。 ②れんこんは3mmのいちよう切り、にんじんは薄めのいちよう切り、きゅうりは輪切り、むきえだまめは解凍後、それぞれ茹でて水冷し水切りをする。 ③①②と白いりごま、Bの調味料と和える。
りんご1/4 ・りんご	60	
牛乳	206	

<献立のねらい及び児童の反応>

佐倉市で収穫された野菜を取り入れた地産地消の献立です。
れんこんは、平成29年度から佐倉市内の学校給食で使用しています。朝採れたばかりのれんこんを、今回は、味付けをしたひじきとカラフルな野菜とともにサラダにしました。シャキシャキとした食感が楽しめるサラダです。
シチューに使用したさつまいもは、有機農法で野菜を育てている地域の農家の方のもので、佐倉市産コシヒカリ「めしあがれ」の米粉を使って、やさしいとろみのシチューに仕上がっています。
さつまいもやにんじんなど、給食で使用している市内産の有機野菜は、「味が濃くておいしい。」と子供たちにも好評です。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
単 位	kcal	%エネルギー	%エネルギー	g	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
米飯献立	602	15.4	32.1	2.0	336	95	2.71	281	0.36	0.53	48	6.7