

令和6年度かながわ学校給食夢コンテスト 「学校の献立」 応募用紙

学校名・共同調理場名	湯河原町立吉浜小学校
ふりがな 代表者 職名・氏名	きむらみき 栄養士 木村美樹

<p>&lt;献立名&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・すいとん</li> <li>・てりやきチキン </li> </ul>	<p>&lt;写真&gt;</p> 
--	--

<p>&lt;使用している地場産物（県内産品）&gt;</p> <p>湯河原産 ・だいこん ・こまつな ・みかん（果汁を絞って使用）</p> <p>県内産 ・米 ・牛乳 ・乾燥芽ひじき ・中力粉</p>
---

<p>&lt;メニューの特徴、工夫した点等&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どの料理にも県内産食材を使った、子どもたちから人気のある和食献立メニュー。</li> <li>・カルシウム、鉄、ビタミン類を多く摂取できる献立です。</li> <li>・地場産物は、給食に納品してくださっている町農家さんの野菜、みかん農家さんのみかんを使用。また、みかんは加工用（市場で販売することのできない傷もの）、実と果汁（絞って）を使用しました</li> <li>・考案したメニューの中のひとつ、和食で人気のある「てりやきチキン」は、肉を漬け込む下味、手作りのタレ、両方に地場産のみかんを絞った果汁を使用しています。</li> </ul>
--

<p>&lt;教材としての活用状況、学校での評価、児童生徒の感想や反応等&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・湯河原産食材は、冬に旬を迎える野菜が多いため、県産食材強化週間をあわせて実施、地域の農家さん紹介、地場産物の展示（地場産柑橘類 10 種類以上）、昼の校内放送にて食材紹介（クイズ実施）などを実施しました。</li> <li>・6年総合学習（食品ロスについて調査）で、町の特産物（みかん）には、見た目の問題だけで廃棄されてしまうものがあることを学び、5 年前より湯河原町みかんについて研究をしている日本大学生物資源科学部ゼミ生にも協力を依頼し、共同で湯河原みかん（実、果汁）を使用したレシピの考案、調理実習の実施。給食用レシピの考案。</li> <li>・てりやきチキンは、柑橘の香りが食欲をそそり、子どもたち、先生方にも人気がありました。</li> </ul>
---

<p><b>ご確認後ください。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 応募献立の栄養価、材料、作り方を別途添付してください。</li> <li><input type="checkbox"/> 1校（場）につき1作品、応募が可能です。</li> <li><input type="checkbox"/> 一度応募した作品の取り下げはできません。</li> <li><input type="checkbox"/> &lt;情報の取扱い&gt; 受賞献立の応募用紙に記載された内容は、スーパーでの販売、ホームページや記者発表等で公開される可能性があります。※使用を許可しない記載内容がある場合は以下の()にご記入ください。</li> </ul> <p>( )</p>
---

## ひじきごはん

<材 料> 中学年一人分

食品名	数量(g)	調理指示
精白米	60	
新玄	0.25	一緒に炊く
県産芽ひじき	0.5	もどす
鶏肉、ひき肉(生)	16	
にんじん(根、皮つき、生)	8	千切り
米ぬか油	1	炒め油
油揚げ	4	千切り
つきこんにゃく	8	
乾しいたけ(乾)	0.5	もどして千切り
清酒(上撰)	1.4	
こいくちしょうゆ	3	
本みりん	2	
車糖(上白糖)	2	
だしじる	15	

<作り方>

- 1 米を炊く
- 2 野菜を切る
- 3 具を炒める
- 4 ③に調味をする
- 5 炊きあがった米に、④をあわせて完成

## すいとん

<材 料> 中学年一人分

食品名	数量(g)	調理指示
中力粉(県産)	8	すいとん
水	3.8	
若鶏.もも(皮つき、生)	16	小間切れ
だいこん(根、皮つき、生)	20	いちょう切り
にんじん(根、皮つき、生)	8	いちょう切り
根深ねぎ(葉、軟白、生)	6	半分小口切り
こまつな(葉、生)	16	ざく切り
清酒(上撰)	1	
こいくちしょうゆ	4	
食塩	0.4	
かつお厚削り	3	出汁
さば厚削り	3	
水	115	

<作り方>

- 1 野菜を切る
- 2 すいとん用の粉と水をあわせて、耳たぶ位の固さにこねる
- 3 野菜、肉を出汁で煮る
- 4 一口の大きさですいとんを作り、③に入れて煮込む
- 5 沸騰したら調味料、青菜を入れ、味を調整して完成

## てりやきチキン🍗

<材 料> 中学年一人分

食品名	数量(g)	調理指示
若鶏.もも 60g	60	
湯河原産みかん(果汁)	2.5	下味
こしょう(混合、粉)	0.02	
湯河原産みかん(果汁)	13	
こいくちしょうゆ	3	
車糖(上白糖)	2	
本みりん	1	
清酒(上撰)	1	

<作り方>

- 1 肉を下味に漬ける
- 2 調味料をあわせて、煮込む
- 3 漬けダレごとスチームコンベクションオーブンで焼く
- 4 タレをかけて完成



<栄養成分>

料理名	一人当たり平均摂取栄養量												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				塩分	食物繊維
								VA	VB1	VB2	VC		
ひじきごはん	266	7.7	4.6	29	30	1.6	1.1	62	0.37	0.08	0	0.5	1.1
牛乳 200ml	133	6.5	7.5	218	20	0	0.8	75	0.08	0.3	2	0.2	0
すいとん	70	4	2.3	39	13	0.6	0.2	102	0.05	0.05	9	1	1.1
てりやきチキン	131	10	8.3	5	15	0.4	0.9	28	0.07	0.09	7	0.3	0
合計	600	28.2	22.7	291	78	2.6	3	267	0.57	0.52	18	2	2.2
充足率 % (※脂質は脂肪エネルギー比)	92.3	108.5	32.1	83.1	156	86.7	150	133.5	142.5	130	72	121.1	48.9

<当日児童へのメッセージ>

今週は、給食週間 です。

給食週間では、湯河原町農家さんが作った野菜や、神奈川県で生産された食材をたくさん使った給食になっています。

農家さんなどが、吉浜小学校のみんなが食べて、元気になってほしいと、毎日、一生懸命作ってくださっているものです。

給食を食べる前と、食べたに、しているあいさつは、食材をいただくことへの感謝の気持ち、

食事を作ってくれた人への感謝の気持ち、の意図があります。感謝の気持ちを心にこめて、あいさつができるといいですね。

そして、6年生が湯河原みかんについて研究をしている日本大学の大学生と一緒に考えた、湯河原みかんを使ったレシピが、給食に登場します。

今日は、湯河原みかんを絞った果汁を使って、てりやきチキンを作っています、味わって柑橘を香りを楽しんでみましょう。

給食室の前には、湯河原町のみかん農家 常盤さんの畑で育てている「かんきつ」10種類以上を展示しています。ぜひ、見に行ってみましょう!

今日も給食おいしいな。これで健康委員会からの放送をおわります。

