

|               |                       |     |   |
|---------------|-----------------------|-----|---|
| 学校名<br>(チーム名) | 福井市豊小学校<br>(ミラクルサキーズ) | 献立名 | さっぱりたこ飯 牛乳 めぎすのからあげon theサラダ<br>ベジタブルソルト汁 メロン |
|---------------|-----------------------|-----|---|



校種・小学校

| 献立名                   | 食品名   | 1人当たり<br>純使用量<br>(g) | 調理法   |
|-----------------------|-------|----------------------|---|
| さっぱりたこ飯               | 精白米   | 75                   | ① 米に出し昆布と酒を入れて炊く。<br>② たこは薄切りにして茹でる。梅干しの種を取り除き、梅肉を包丁でたたく。青しそはせん切りにする。<br>③ ①のごはんに②の具を混ぜる。   |
|                       | 出し昆布  | 0.2                  |   |
|                       | 酒     | 1                    |   |
|                       | たこ    | 30                   |   |
|                       | 塩     | 0.3                  |   |
|                       | 酒     | 0.5                  |   |
|                       | 梅干し   | 8                    |   |
| 青しそ                   | 0.1   |                      |   |
| めぎすのからあげ<br>on theサラダ | めぎす   | 2尾(約40)              | ① めぎすは米粉をつけて、素揚げする。<br>② 大根は細い拍子切り、越前水菜は2cmに切り、にんじんはせん切りにする。<br>③ ②の食材をそれぞれ茹でて、冷やし、水気をきる。配食間に混ぜ合わせる。<br>④ ③の上に①をのせ、越のルビードレッシングをかける。   |
|                       | 塩     | 0.2                  |   |
|                       | 米粉    | 2                    |   |
|                       | 揚げ油   | 2                    |   |
|                       | 大根    | 35                   |   |
|                       | 越前水菜  | 10                   |   |
|                       | にんじん  | 7                    |   |
| 越のルビードレッシング           | 15    |                      |   |
| ベジタブルソルト汁             | ベーコン  | 5                    | ① 削り節でだしを取る。<br>② ジャがいも、にんじんはいちょう切り、えのきたけは根もとを切り落とし、半分に切る。ごぼうはささがきし、水にさらしてあく抜きをする。<br>ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。<br>③ だし汁にかたいものから順次入れ、材料がやわらかくなったら調味し、ねぎ、しょうがの絞り汁を加え、味を整えて仕上げる。 |
|                       | じゃがいも | 30                   |   |
|                       | ごぼう   | 6                    |   |
|                       | にんじん  | 10                   |   |
|                       | えのきたけ | 8                    |   |
|                       | ねぎ    | 8                    |   |
|                       | しょうが  | 0.8                  |   |
|                       | 削り節   | 1                    |   |
|                       | 塩     | 0.6                  |   |
|                       | こしょう  | 0.01                 |   |
|                       | しょうゆ  | 1.8                  |   |
| 酒                     | 0.8   |                      |   |
| メロン                   | メロン   | 30<br>(1/12個)        | ① メロンは皮をよく洗い、半分に切って種を取り12等分に切る。   |
| 牛乳                    | 牛乳    | 206                  |   |

特色・献立作成の意図

- ・6年生が作成した献立を合わせ、地場産(たこ、梅肉、めぎす、越前水菜、越のルビードレッシング、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、メロン)を多くとりいれて献立を作成しました。身近な食材でも、最近では、地場産を使用していることを知ってもらえるように工夫しました。
- ・給食ではあまり使用されていないたこを使って、かみごたえのある混ぜご飯にしました。さらに梅肉を加え、さっぱりと食べやすくしました。
- ・子どもたちの苦手な魚を米粉でカリッと揚げ、サラダと一緒に食べることで目先を変え、食べやすくなるように考えました。

食育への展開

- ・豊小学校区は住宅街で、これと言った地場産物がないため、少しでも福井市、福井県産の地場産物を身近に感じてもらえるよう児童がたてた献立を学校給食に取り入れる。
- ・6年生の家庭科で1食分の献立をたてる応用編(家庭でも地場産物について知ってもらうため、家の人と相談してきてもよいこと)として、地場産物を使用した学校給食の献立を作成させた。そして、給食委員会の児童が、献立作成委員となって献立を検討し、実際に児童のたてた献立を給食に取り入れていく。献立作成者の思いや地場産物についても給食委員会で全校児童にPRし、興味・関心を持ってもらえるようにしたい。



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | ナトリウム | カルシウム | 鉄   | ビタミン |      |      |    | 食物繊維 |
|-------|-------|------|-------|-------|-----|------|------|------|----|------|
|       |       |      |       |       |     | A    | B1   | B2   | C  |      |
|       |       |      |       |       |     | μg   | mg   | mg   | g  |      |
| kcal  | g     | g    | mg    | mg    | mg  | μg   | mg   | mg   | g  | g    |
| 647   | 26.6  | 16.7 | 1254  | 317   | 2.5 | 268  | 0.57 | 0.45 | 34 | 3.3  |