令和元年度 地産地消推進献立　　「岐阜県味の旅～岐阜県を味わう献立～」

⑥ 飛騨　　ブロック　　学校種別 （ 小学校 ・ 中学校 ）

献立名　麦ごはん　にじますのトマト薬味だれ　ほうれん草のえごまあえ
きのこたっぷりみそ汁　牛乳

献立名	◎	△	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	◎	△	精米	70	
		△	精麦	7	
牛乳	◎		牛乳	206	
にじますのトマト薬味だれ	◎		にじます(開き)	40	①にじますに塩、こしょうで下味をつける。
			食塩	0.1	②①に米粉をつける。
			白こしょう	0.01	③170℃の油でゆっくり、カラリと揚げる。
	◎	△	米粉	3	④しょうが、にんにくはおろし、ねぎは小口に切る。
			米油	3	
	◎	△	カットトマト	15	⑤鍋でトマトを煮詰め、火が通ったら、おとろしたしょうが、にんにくと調味料を入れ、最後にねぎお加える。
	◎		根深ねぎ	3	
			しょうが	0.3	
			にんにく	0.2	⑥トマト薬味だれをにじますにかける。
			うすくちしょうゆ	2	
			三温糖	1.2	
			穀物酢	1	
			ごま油	0.2	
ほうれん草のえごまあえ	◎		ほうれん草	30	①ほうれん草は2㎝の長さに、にんじんはせん切りにする。
	◎		もやし	20	
	◎		にんじん	10	②調味料を合わせておく。
	◎		えごま	3	③①をゆでて、冷やす。
			三温糖	1	④③を②であえる。
			こいくちしょうゆ	2	
きのこたっぷりみそ汁	◎	△	まいたけ	15	①フレーク節でだしをとる。
	◎		しめじ	10	②白菜は1㎝幅に、えのきは2㎝の長さ、生揚げは短冊に切る。
		△	水煮えのき	10	
	◎		なめこ	5	③しめじはほぐしておく。
	◎		はくさい	15	④だし汁に材料を入れて煮る。
		△	冷凍厚揚げ	15	⑤火が通ったらみそを入れる。
	◎		赤みそ	3.5	
	◎		ミックスみそ	3.5	
		△	フレーク節	2	
			水	180	
飛騨りんご	◎		りんご	40	①1/6に切る。

【栄養価】

			(基準値)					(基準値)
エネルギー	620	Kcal	(650)	鉄	3	mg		(3)
たんぱく質	26.8	g		亜鉛	3.2	mg		(2)
（ 17.2 ）	(%エネルギー)		(13～20)	ビタミンA	270	μgRE		(200)
脂質	17.4	g		ビタミンB1	0.37	mg		(0.4)
（ 26.7 ）	(%エネルギー)		(20～30)	ビタミンB2	0.53	mg		(0.4)
カルシウム	365	mg	(350)	ビタミンC	23	mg		(20)
マグネシウム	114	mg	(50)	食物繊維	5.8	g		(5)
				食塩相当量	1.7	g		(2)

献立のねらい

飛騨ではほうれん草栽培が盛んです。本来冬にとれるほうれん草を夏場に収穫できるよう、農家の方の様々な工夫と苦労があることを知ってほしいと考えました。またほうれん草だけでなく、トマトやりんごなども飛騨の昼夜の寒暖差により甘くなり、にじますはきれいな水の恵みを受けて養殖がおこなわれています。そんな飛騨の自然の恩恵に感謝の気持ちをもって食べてほしいと考え本献立を作成しました。

※材料名の前の欄に、岐阜県産の地場産物には◎を、給食会物資には△をそれぞれつけてください