

# いせしま 給食だより

あき ふゆ  
R4.秋・冬号

いせしま給食だよりR4.秋・冬号をお届けします。今回ご紹介するのは、度会町・南伊勢町・志摩市・玉城町のメニューです。

日が暮れるのが早くなり、朝夕の気温差が大きい日が増えてきました。体調を崩さないよう、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠や休養を取って規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

## ●秋の香りごはん●

材料（4人分）  
米 2合  
鶏肉 60g  
しめじ 30g  
むき栗 40g  
（くりをさつまいもに代えても）  
にんじん 50g  
うすくちしょうゆ 大さじ2  
酒 小さじ2  
みりん 小さじ2  
かつおぶしだしパック 1パック  
水 300cc



ティーナ

### 作り方

- 1 鶏肉は小さめに切る。しめじは石突をとり、小房に分ける。くりは渋皮までむいたものを使用。にんじん小さめの短冊切り。
- 2 米は洗って炊飯器に入れ分量の水を入れ30分ほど浸しておく。（時間があれば）
- 3 2に、うすくちしょうゆ、酒、みりんを入れよく混ぜる。
- 4 鶏肉、しめじ、くり、にんじんを米の上にのせる。だしパックをのせる。※かき混ぜない。
- 5 炊飯し、炊き上がったら少し蒸らし、だしパックを取り除き、具とごはんを混ぜる。

### 栄養教諭のコメント

度会町の「栗」を使った、秋の香りがたっぷり入った炊き込みご飯です。度会町の給食センターでは、ごはんもガス釜を使って炊いているのでおこげが入った、おいしい炊き込みご飯を作ることができます。炊き込みご飯の主役の栗は、「味工房わたらい」さんがひとつひとつ丁寧に皮をむいてくれるおかげで、地元の栗を給食で提供することができます。昔から日本で食べられている「栗」は栄養たっぷりの食材です。糖質（炭水化物）、食物繊維、ビタミンC、カリウム、葉酸などの栄養素が含まれています。栗の渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンも多く含まれています。わたしたちがおいしく食べている栗は「果肉」の部分ではなく、実は「種」の部分です。「渋皮」の皮といわれる部分が実は果肉の部分で、栗のイガの部分が「皮」なのです。食欲の秋、秋の味覚「栗」の炊き込みご飯、ぜひ作ってみてください。

わたらいちょう  
度会町

## ● かますフライ ●

材料（4人分）  
かます 50g程度×4枚  
食塩 少々  
こしょう 適量  
薄力粉 20g  
溶き卵 1/2個  
パン粉 20g  
揚げ油 適量  
中濃ソース 適量



### 作り方

1. かますに塩、こしょうで下味をつける。
2. 下味をつけたかますに薄力粉、溶き卵、パン粉をつける。
3. 180℃ほどに熱した油でかますを揚げる。
4. ソースをかけて出来上がり。

### 栄養教諭のコメント

夏と秋に旬を迎えるかますを使った献立です。南伊勢町の学校給食では地元でとれた旬の魚を献立にとり入れるようにしています。時期によって「クロカマス」や「アカカマス」が獲れ、「クロカマス」は水分を多く含み、「アカカマス」は脂がのっています。身がふわっとしており、フライだけでなく塩焼きもおすすです。

みなみいせちょう  
南伊勢町

伊勢志摩定住自立圏域形成各市町学校給食地産地消推進担当  
伊勢市教育委員会事務局 学校教育課 健康教育係 TEL 0596-22-7882

しまし  
志摩市

### ●豚肉とビーフンの炒め物●

材料（4人分）

サラダ油(炒め用)	適量
しょうが	少々
豚ももスライス	140g
酒	大さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1/2
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個
キャベツ	2枚
ビーフン	40g
鶏がらスープの素	大さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
ごま油	少々



志摩市キャラクター  
しまこさん



作り方

1. ビーフンを袋の表示どおりにもどし、水気をよくきり、食べやすい長さに切る。
2. 豚ももスライスに酒とこいくちしょうゆをまぶす。
3. しょうがをみじん切りにする。にんじんを細切り、たまねぎを薄切りにする。キャベツを1cm幅に切る。
4. フライパンにサラダ油を入れてしょうがを炒める。香りがたったら豚肉を入れて炒め、色が変わったらにんじん、たまねぎ、キャベツ、ビーフンを入れて炒める。
5. 鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、ウスターソースを入れて水気がなくなるまで炒め、ごま油を回し入れたらできあがり！

栄養教諭のコメント

志摩産のアコヤ貝（真珠を育てる貝）の粉末を加えた飼料を食べて育った豚肉を使用して作りました。柔らかくて臭みがなく、さっぱりとした脂肪にはほのかな甘みがあるのが特徴です。この豚肉を使用して作られたウインナーは、志摩の人と自然の恵みに育てられて生まれた、志摩ならではの自然、歴史、伝統、文化等に根ざした食品である「志摩ブランド」に認定されています。

お好みで旬の野菜を使用してもおいしく作ることができますので、ご家庭でも作ってください。

たまきちょう  
玉城町

### れんこん肉団子の甘酢あん

材料（4人分）【1人2個】

しほり豆腐	45g
ふたひき肉	175g
れんこん	50g
しょうが	2g
卵	10g
白ねぎ	12g
パン粉	7g
片栗粉	15g
しょうゆ	7g
揚げ油	適量
しょうゆ	8g
酢	40g
砂糖	32g
酒	5g
水	24mL
片栗粉	5g

作り方

1. れんこんは粗みじん切りにし、酢を入れたお湯でさっとゆで、水にさらし水気を切る
2. ねぎは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにする
3. 豆腐からしょうゆまでを合わせてこねる
4. 3を8等分し丸く形作る
5. 170℃の油でじっくり揚げる
6. しょうゆから水までを火にかけてアルコールをとばし、水溶き片栗粉を加え一煮立ちさせる
7. 5に6をからめる

玉城町で育てられたれんこんを使います。

歯ごたえよく仕上げるために、れんこんは大きめのみじん切りにします。油で揚げることで、うまみをとじ込め、まわりはカリッと中はふっくらと仕上がります。



たままるくん



◇ 保護者の皆様へ

各市町の学校給食では、「地元でとれたものを地元で消費する」地産地消を推進し、生産される季節や時期に合わせながら地場産物ができる限り献立に取り入れています。また、毎月19日は「食育の日」、毎月第3日曜日の前後2週間の中で地物一番給食の日を設定し、地産地消に取り組んでいます。

今後も生産者や関係業者の理解と協力を得ながら、地場産物を給食で提供できるように努めていきます。

