

いせしま 給食だより R6.春・夏号

いせしま 給食 だより R6.春・夏号をお届けします。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。

これから気温や、湿度の高い日が増えてきます。毎日元気に過ごすためにも、バランスの良い食事や、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。また、夏に向けてこまめに水分補給を行い、熱中症に気をつけましょう。

度会町

●なばなのレモンドレッシングサラダ●

材料（4人分）

大根	200g
なばな	40g
ホールコーン缶	40g
三温糖	8g（小さじ1弱）
レモン果汁	4g（小さじ1弱）
穀物酢	4g（小さじ1弱）
ひまわり油	4g（小さじ1）
食塩	1g（ひとつまみ）
こしょう	0.1g



作り方

- 1 材料を切る。大根はせん切り、なばなは1cmに切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、大根となばなをそれぞれ別々にゆでて水に取り冷まし、絞る。
- 3 ボウルにAを入れて合わせ、材料を入れて和えれば、できあがり。

栄養教諭のコメント

アブラナの葉や茎の部分を食べる三重県の伝統野菜である「三重なばな」は苦みやくせが少ないのが特徴です。三重県は、葉茎を食べるなばなとして全国1位の生産量を誇り、10月から4月ごろまでが収穫時期です。度会町でもたくさん栽培されており、給食で使用するなばなは地元の生産農家から直接購入しています。

なばなは緑黄色野菜のひとつで、免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含みます。またビタミンCの含有量も多く、他にもビタミンB1、B2、カルシウム、鉄、食物繊維、葉酸、カリウムなど様々な栄養素を豊富に含みます。

南伊勢町

● さばのホイル焼き ●

材料（4人分）

さば	60g程度×4枚
酒	8g
食塩	0.8g
たまねぎ	80g
とうもろこし	20g
バター	4g
赤みそ	2.4g
上白糖	10g
しょうゆ	4g

アルミホイル



作り方

- 1 材料を切り、酒と食塩で魚に下味をつける。
- 2 みそ、砂糖、しょうゆで練りみそを作る。
- 3 アルミホイルにバターをぬり、魚、みそ、野菜をのせて包む。
- 4 オーブントースターで15分ほど焼く。



たいみー

【給食室からのコメント】

南伊勢町産のサバを使用したホイル焼きです。バターと練りみそのみそバター風味がおいしく、ご飯にもとても良く合う人気のメニューです！
別のお魚、しめじやえのきといったきのこ類を加えるなど、アレンジしてもおいしくできます。フライパンで焼く場合は、フライパンに少量の水を張って蒸をし、蒸し焼きにしてください。



発行元

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
玉城町教育委員会事務局 教育総務係 Tel. 0596-58-8212

しまし
志摩市

●ひじきと大豆の煮物●

材料（4人分）

鶏むね肉	100g
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1
にんじん	1/2本
芽ひじき	10g
大豆水煮	50g
厚削り節	5g
水	50g
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
さやいんげん	15g



志摩市キャラクター
あおサ〜



作り方

1. 鶏むね肉はサイコロ状に切り酒をふっておく。
2. にんじん、さやいんげんを千切りにする。芽ひじきは水でもどしてお。
3. 鍋に水と厚削り節を入れて、少し煮てだしをとる。
4. 鶏むね肉・にんじん・芽ひじき・大豆を炒めたら、だしを入れて煮る。
5. 火が通ったら砂糖、みりん、しょうゆを入れる。
6. 味がととのったらさやいんげんを入れ、ひと煮立ちしたら完成！

栄養教諭のコメント

このメニューは、志摩市の毎月の「しまらぶ給食」のメニューとして提供されました。志摩市の磯で収穫した貴重な天然物のひじきを使用しています。ひじきは歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれ、成長期の子どもにはぜひ食べてもらいたいものです。地元の食べ物を知り、食べることを大切に、志摩市の食材の素晴らしいことを感じてほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

たまきちょう
玉城町

大豆と小魚といもの揚げ煮

材料（4人分）

乾燥大豆	50g
片栗粉	適量
しらす干し	30g
さつまいも	110g
揚げ油	適量
砂糖	10g
しょうゆ	10g
水	7g
みりん	3g
ごま	3g

A

作り方

- 1 大豆は前日に水洗し、一晩水に浸しておく（気温が高い時は冷蔵庫で）
- 2 大豆をざるにあげ、なべに新しい水を大豆の高さより少し深めに入れ、やわらかくなるまでゆでる
- 3 さつまいもはまだらに皮をむいて1.5cm角に切り、水に浸す（30分以内）
- 4 なべに油を入れ、160℃程に温める。
- 5 大豆に片栗粉をまぶし揚げる
- 6 さつまいもを水気をふき、160℃の油で揚げる
- 7 しらす干しを素揚げする
- 8 Aの調味料をなべに入れ一煮立ちさせてたれを作る
- 9 ごまは炒る
- 10 大豆、さつまいも、しらす干しを合わせ、たれとごまを加えて和える



玉城町では、米に代わる転作作物として、現在2軒の農家さんが大豆を育てています。乾燥大豆は、長期間保存が可能です。冬の収穫時にJA伊勢さんをお願いし、給食で使用する1年間の乾燥大豆を確保、保管していただいています。そのおかげで、1年を通して給食に玉城町産の大豆を使用することができています。

今回はこの大豆を使って、具だくさんのジャージャー麺と肉みそに合わせる副菜を作りました。

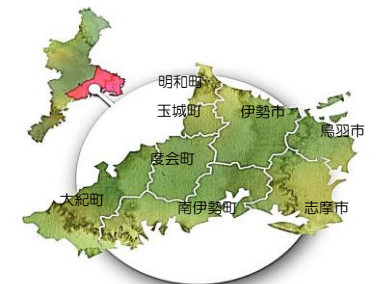
ゆでた大豆は片栗粉をまぶし、香ばしく揚げます。表面に片栗粉がついていることで、揚げた後に合わせるたれがからみやすくなります。さつまいもとしらす干しは、素揚げし、カリッとした食感に仕上げます。甘からいたれの味がからんだ大豆、しらす干しの自然な塩味、さつまいもの甘さで、異なる味と食感が同時に楽しめる、子どもに人気の一品に仕上がります。



◇ 保護者の皆様へ

伊勢市、鳥羽市、志摩市、玉城町、度会町、大紀町、南伊勢町、明和町は、人口定住のために必要な生活機能を確保し、地域の活性化と発展を図るため、平成25年7月18日に「伊勢志摩定住自立圏形成協定」を締結しました。

その取り組みのひとつとして、学校給食における地産地消の推進と、圏域内の各市町のことを知ってもらうきっかけになるよう、給食で人気の料理や地場産品を使ったメニューのレシピをご紹介しますので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。



いせしま 給食だより R6.秋・冬号

いせしま 給食だよりR6.秋・冬号をお届けします。今回ご紹介するのは、伊勢市・大紀町・鳥羽市・明和町のメニューです。

寒い日が続き、冬の訪れを感じるころとなりました。新しい年を元気に迎えるためにも、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を取って、規則正しい生活を心がけましょう。

いせし 伊勢市

● まぐろのピリからあげ ●

材料（4人分）

まぐろ	4切れ(1切れ50g)
酒	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ1
しょうが	4g
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
にんにく	1g
ねぎ	6g
ごま油	小さじ1/2
とうがらし粉	0.1g
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1/2
水	大さじ1
酢	小さじ1



作り方

1. しょうがはすりおろし、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
2. にんにく、ねぎをごま油で炒める。酢以外の調味料を加え煮立たせたら、火を止め、酢を加えてたれを作る。
3. 魚に下味をつけ、片栗粉をまぶし、揚げる。
4. たれをからませて、できあがり！

栄養教諭のコメント

給食では、三重県産のびんながまぐろを使用しています。びんながまぐろは、非常に長い胸びれが特徴で、背びれも長く、広げた様子がトンボに似ていることから「とんぼまぐろ」とも呼ばれています。旬は冬で、身は柔らかく、まぐろの仲間の中では赤身が薄いのが特徴です。

びんながまぐろは赤身の魚にしてはさっぱりとした味ですが、下味にすりおろしたしょうがを入れることで、魚の臭みを取り除くとともに、味が深まります。

たいきちょう 大紀町

～ ツナじゃが焼き ～

材料（4人分）

ツナ	60g（1缶）
玉ねぎ	100g（1/2個）
じゃがいも	200g（2個）
にんじん	40g（1/4本）
ホールコーン	30g
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	40g



作り方

1. 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは1cm程度の角切り、にんじんはいちょう切りにする。
 2. じゃがいもとにんじんは、ゆでて、ザルにあげ、塩こしょうで味をつける。
 3. フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ、玉ねぎをいため、火が通ったら、汁気をきったツナとホールコーンを加えざっといためる。
 4. 2のじゃがいもとにんじん、残りのマヨネーズ大さじ1を3に加えてよく混ぜたら、アルミカップもしくはグラタン皿に入れて、チーズをのせて焼く。
- ※給食室ではオーブンで焼きますが、ご家庭ではトースターでチーズに焼き色がつくまで焼くといいでしょう。

栄養教諭のコメント

じゃがいもの栄養は、黄色の食品で主にはたらく力や熱になる炭水化物が多く含まれています。そして実は、「ビタミンC」も豊富です。じゃがいもの「ビタミンC」は、熱を加えても壊れにくいという特性があります。また、じゃがいもには、食物繊維もたっぷりです。そんなじゃがいもを使った料理のひとつに、ツナじゃが焼きはいかがでしょう。



発行元

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
玉城町教育委員会事務局 教育総務係 Tel. 0596-58-8212

とばし
鳥羽市

● あいごのフライ ●

材料（4人分）

あいご切り身 (50g~60g)	4枚
塩	0.4g
こしょう	少々
卵	1個
小麦粉	30g
パン粉	40g
油（揚げ油）	



作り方

1. あいごに塩、こしょうで下味をつけておく。
2. 卵を割りほぐしておく。
3. あいごに小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
4. 油で揚げる。
5. 皿に盛り付けてできあがり！

栄養教諭のコメント

三重県南部の沿岸では海そうが減ってしまう「磯焼け」が深刻な問題となっています。鳥羽市では海そうを増やすために藻場再生に取り組んでいます。その一つが、海の森（藻場）を食べつくしてしまう「あいご」を食べやすく加工し、活用しようという取組です。「あいご」は一般的には出回らない魚ですが、きれいな白身でとてもおいしい魚です。初めて食べた児童がほとんどでしたが、「おいしい」と好評でした。

めいわちよう
明和町

● といそぼろ ●

材料（4人分）

卵	100g
鶏ひき肉	160g
ひきわり大豆	60g
しょうが	1.6g
なたね油	小さじ2
玉ねぎ	160g
人参	60g
三温糖	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ1



作り方

1. 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
2. 炒り卵を作る。
3. 肉、しょうがを炒め、色が変わったら砂糖、しょうゆの1/3量を入れてさらに炒める。
4. 玉ねぎ、人参を加え炒め、しんなりしたら大豆を加え炒める。
5. 炒り卵、残りの調味料を入れて炒め、水溶き片栗粉を加える。

めいね



栄養教諭のコメント

明和町では毎月19日前後を「食育の日」として、地域の納入業者と連携し、明和町でとれる旬の野菜を計画的に活用します。

2月は、明和町で多く栽培されている「人参」を使用しました。人参は、カロテンを多く含み、目を健康に保つ働きや風邪を予防する効果があります。また、食物せんいが多く含まれており、便秘予防に役立ちます。ひきわり大豆を加えることで、大豆のよい香りと栄養がプラスされ、味わい深いといそぼろになります。

◇ 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をできる限り献立に取り入れています。また、毎月第3日曜日をはさんだ前後1週間で「みえ地物一番給食の日」、毎月19日に「食育の日」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。

