

# 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。  
寒い日が続く、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。

## たいぎちょう 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さっといためる。
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）	



ジュジュ

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

### ● といぞぼろ ●

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、カロテンを多く含む、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が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。

