

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。

わたらいちよう 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（大さじ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特産野菜である「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。

みなみいせちよう 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蓋をし、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

●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く。
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さ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。

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
こま	3g

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
ゆであがったら大豆をざるにあげ、水気をきる
- 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 さつまいもの水気をふき、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年間分の乾燥大豆を確保、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。

