



8

「とれたて新鮮地場産物たっぷりメニュー」(那須塩原市)



- ごはん ● 牛乳 ● 揚げさばのねぎソースかけ
- うどと春菊のごまあえ ● 巻狩汁まきがりじる



栄養価

1食分(小学校中学年)

- エネルギー……………676 kcal
- たんぱく質……………26.5 g
- 脂質……………23.0 g
- カルシウム……………320 mg
- 鉄……………2.6 mg
- 塩分……………2.5 g
- 食物繊維……………3.8 g



那須塩原市は「生乳産出額本州第1位」

那須塩原市牛乳消費拡大PRキャラクター「みるひい」

★給食レシピ★

巻狩汁

一材料(約4人分)

- ぶたこま肉……………40g
- とりこま肉……………40g
- おろししょうが……………少々
- 油……………適量
- だいこん……………5cm
- にんじん……………1/2本
- こんにゃく……………40g
- さといも……………2個
- しめじ……………20g
- なた……………15g
- ねぎ……………1/3本
- みそ……………28g
- スープストック……………1g
- しょうゆ……………少々
- 豆板醤……………少々
- 水……………500cc

鎌倉幕府を開いた源頼朝が、自らの勢力を天下に知らしめるために広大な那須野ヶ原(那須塩原市)を中心に大規模な狩りを催しました。この狩りは「那須野巻狩」と呼ばれ、富士野巻狩に勝るとも劣らぬ規模であったと伝えられています。こうした那須野巻狩の史実に基づき、当時の料理を想像しながら現代風にしたのが黒磯巻狩鍋で、それを学校給食風にアレンジしました。



● 作り方 ●

- ① 鍋に油を入れて熱し、ぶたこま肉、とりこま肉、しょうがを入れよくいためます。
- ② ①に、いちょう切りにしただいこん、にんじん、角切りにして下ゆでしたこんにゃくを加えさらにいため、水を加えて煮ます。
- ③ 一口大にしたさといも、石づきをとって小さく切り分けたしめじを②に加えさらに煮ます。
- ④ ③に、Aを加え味を調えます。最後に輪切りにしたなた、小口切りにしたねぎを入れさっと火を通します。

揚げさばの ねぎソースかけ

一 材 料 (約4人分)

- さば……………40g×4切
- しょうゆ・酒 ……各大さじ1
- おろししょうが ……少々
- かたくり粉……………10g
- 揚げ油……………適量
- ねぎ ……1/2本
 - しょうゆ……………大さじ4
 - 酢 ……大さじ4
 - 酒 ……大さじ2
 - みりん ……大さじ2
 - 砂糖 ……大さじ2
 - ごま油 ……小さじ2

黒磯学校給食共同調理場で人気のメニューです。ねぎはそのまま食べても、ソースにしてもおいしいです。

● 作り方 ●

- ① さばは、しょうゆ、酒、おろししょうがで下味をつけておきます。
- ② 下味をつけたさばに、かたくり粉をまぶし揚げます。
- ③ ねぎはみじん切りにしておきます。
- ④ みじん切りのねぎと、Aを加えたものを煮つめてねぎソースを作ります。
- ⑤ 揚げたさばの上にねぎソースをかけます。



うどと春菊のごまあえ

一 材 料 (約4人分)

- うど ……5cm
- 酢 ……少々
- 春菊 ……100g
- もやし ……100g
- にんじん ……3cm
 - しょうゆ ……大さじ2
 - 砂糖 ……大さじ1
 - 白すりごま ……大さじ1

うどは歯ごたえと独特の香りがあります。あえ物にしてもおいしくいただけます。

● 作り方 ●

- ① うどは皮をむき、ななめにスライスします。熱湯に酢を少々を入れ、うどをゆでてから水に冷やし水気を切ります。
- ② 春菊は、ゆでて冷水にとり、しぼって2cm程度に切ります。
- ③ もやしと、千切りにしたにんじんはそれぞれゆでて水に冷やし水気を切ります。
- ④ Aの調味料を混ぜ、ゆでた野菜とあわせませす。

～地産地消について～

那須塩原市では、学校給食をとおして食物に対する興味や関心を高めるために、大根・キャベツ・きゅうり・ねぎ・うど・かぶ・にら・春菊・ブロッコリー・アスパラガス・なすなど収穫したばかりの地場農作物を積極的に使用しています。また、生産者と児童とが交流給食をとおして理解を深めているところです。



栄養教諭からのメッセージ ～郷土料理について～

地元の郷土料理を家庭で作っていますか？昔から食べ親しんできた、その土地にあった郷土料理は、いつの間にか忘れがちになってきて、作らない家庭もあるようです。しかし、昔ながらの食生活を忘れることなく、次世代の子どもたちに伝え残すことが大切だと考えます。そこで、学校給食をとおして、伝統行事にちなんだ行事食や地域の郷土料理など、日本の伝統的な食文化を盛り込んだ献立を取り入れ、子どもたちに伝えていこうと思っています。

