

いせしま きゅうしょく 給食だより はる なつ R7.春・夏号

きゅうしょく はる なつごう とど こんかい しょうかい とばし めいわちょう わたらいちょう みなみいせちょう
いせしま 給 食 だよりR7.春・夏号をお届けします。今回ご紹介するのは、鳥羽市・明和町・度会町・南伊勢町のメニューです。

なつほんばん ねっちゅうしょう ちゅうい ひつよう あつ ひ つづ たいちょう くす しょくよく お
これから夏本番をむかえ、熱中症などに注意が必要です。暑い日が続くと、体調を崩しやすかったり、食欲が落ちたりします。

なつ たの げんき す よ しょくじ じゅうぶん すいみん きそくただ せいかつ ころろ
夏を楽しく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。

とばし 鳥羽市

● あかもくのかきあげ ●

材料（4人分）

ごぼう	1本
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/4個
ちくわ	1本
あかもく	大さじ2
卵	1個
小麦粉	1/2カップ
片栗粉	大さじ1
塩	少々
水	大さじ1
油（揚げ油）	適量



作り方

- 1 冷凍きざみあかもくは解凍しておく。
- 2 材料を切る。人参（細切り）たまねぎ（薄切り）ごぼう（ささがき）ちくわ（縦半分の斜め切り）
- 3 小麦粉と片栗粉をあわせて、少し材料にまぶしておく。
- 4 3の残りの粉と、溶き卵と水をまぜて衣を作っておく。
- 5 材料を混ぜ合わせ、180℃の油で揚げる。油をよくきったら出来上がり。

栄養教諭のコメント

あかもくは鳥羽の海でとれる海藻のひとつです。冬から春にかけて収穫することができます。生長が早く、12月には数cm程度ですが、2～3月には10cm近くにも達します。春先に海面を覆ってしまうので、船の運航を妨げることがあるほどです。あかもくの特徴は「粘り気」と「シャキシャキとした食感」です。粘りのもとになっている「フコイダン」という成分が、健康によいといわれ注目されている食材です。粘り気がつなぎの役目もしてくれるので「卵」を使わなくてもおいしく作ることができ、卵アレルギーの方にも安心です。※卵アレルギーの方は、材料から卵をぬいてください。

めいわちょう 明和町

● ひじきの炒め煮 ●

材料（4人分）

ひじき（乾燥）	20g
人参	60g
つきこんにゃく	60g
水煮大豆	60g
ごぼう	60g
油揚げ	30g
さやいんげん	20g
油	少々
三温糖	13g
しょうゆ	18g
みりん	4g
だし汁	20cc



めい姫



作り方

1. かつお節で、だしをとる。
2. こんにゃく・さやいんげんを下茹でする。
3. 油をひき、人参・ひじき・ごぼうを炒める。
4. 火が通ったら、調味料を入れ、こんにゃく・油揚げ・水煮大豆を入れて煮含める。
5. 最後に、さやいんげんを入れて、仕上げる。

明和町で収穫されたとうもろこしと明和町の特産品のひじきを使用しました。

伊勢ひじきは、全国のひじきの生産量の7割を占めています。ひじきは、カルシウム・マグネシウム・鉄分・食物繊維といった栄養素が豊富に含まれています。

また、とうもろこしは、毎年、給食の使用日に合わせて、計画的に作っていただいています。甘くてとても美味しく、毎年、児童生徒や先生にも大人気です。小学校では食育の授業の一環として、1年生がとうもろこしむきを体験しています。生産者の方々に感謝することや地産地消を学び、食べる喜びに繋がってくれることを願い、毎年とうもろこしを使用した給食や皮むき体験を続けています。

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
鳥羽市教育委員会事務局 学校教育課 学務係 TEL 0599-25-1265

● くりあじかぼちゃのスープ ●

材料（4人分）

玉ねぎ	中1玉
人参	中1/2本
ひまわり油	小さじ1弱
くりあじかぼちゃ	120g
A 小麦粉	大さじ2弱
バター	大さじ1
牛乳	120g
B ガラスープ	小さじ1/2弱
食塩	小さじ1/3弱
こしょう	少々
水	360g



作り方

- 1 材料を切る。玉ねぎ、人参、かぼちゃはそれぞれせん切りにする。
- 2 Aでホワイトルウを作る。フライパンにバターを入れて熱し、小麦粉を振り入れながら、焦がさないように火加減に気をつけて炒め、ルウを作る。
- 3 鍋に油を入れて熱し、玉ねぎと人参を炒め、しんなりしてきたら水を加えて煮る。
- 4 かぼちゃを加えて、さらに煮る。
- 5 かぼちゃに火が通ったら、Bを入れて調味し、火を止めてホワイトルウを加える。
- 6 再び弱火にかけてとろみがでてきたら、牛乳を加え煮込んで、できあがり。

栄養教諭のコメント

「くりあじかぼちゃ」は粉質系のかぼちゃで、水分が少なく栗のような甘みのある濃い味と、切った時のハートの形の断面が特徴です。度会町では、転作奨励作物として平成8年度から栽培を推進しています。給食で使用する「くりあじかぼちゃ」は地元の生産農家から直接購入しています。旬は7月から8月！冬の献立にも使用できるよう、冷凍保存しておいてもらう取組もしてもらっています。

かぼちゃは緑黄色野菜のひとつで、免疫力を高め、風邪を予防し、視力維持に役立つ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、他にもカリウム、ビタミンE、食物せんいなど様々な栄養素を豊富に含みます。

● かつおと大豆のごまみそがらめ ●

材料（4人分）

角切りかつお	200g
酒	8g
大豆水煮	200g
片栗粉	40g 程度
揚げ油	適量
赤みそ	30g
三温糖	20g
本みりん	5g
水	15g
いりごま	8g



作り方

1. かつおに酒をふる。
2. かつおと大豆にかたくり粉をまぶす。
3. 油で揚げる。
4. 赤みそ、三温糖、本みりん、水を合わせて火にかけ、タレをつくる。
5. 揚げたかつおと大豆にタレをからめて、完成。



たいみー

【給食室からのコメント】

春に旬を迎える「初がつお」を使ったメニューです。南伊勢町沖で、一本釣りやケンケン漁という漁法で釣りあげたかつおを使っています。ご飯にもとても良く合い、人気の魚メニューです！噛み応えのあるメニューです。よく噛むことはメリットも多く、しっかり噛んで食べましょう。



◇ 保護者の皆様へ

伊勢市と近隣の7市町（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認し、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。

※ 新年度にあたり、発行の趣旨について再掲いたしました。

伊勢市のホームページにて、いせしま給食だよりのレシピを掲載しております。二次元コードよりご覧ください。

