

(様式1)

「みえ地物一番給食の日」給食メニュー

学校名	玉城中学校	市町名	玉城町
-----	-------	-----	-----

地場産物名	米粉パン、牛乳、玉城豚、じゃがいも、小麦粉、かぶせ粉末茶、卵					
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名		
 <p>献立のポイント(地場産物の説明等)</p> <p>玉城町内では、改良を続けた飼料を与え、ストレスを減らすため温度管理しながら、愛情をかけて豚が育てられています。その豚の中で品質のよいものを丸ごと1頭飼いし、直売所で売られているのが「玉城豚」です。枝肉で仕入れられた豚肉は、すぐに切り分け販売されるため、新鮮で臭みがなく、脂身に甘みのあるおいしさが特徴です。そんな肉をたっぷり使い、トマトと一緒に煮込みました。さっぱりとした酸味が蒸し暑い時期でも食欲をそそります。</p> <p>また、県内産の小麦粉、牛乳、卵を使った生地に、度会町でとれた新茶を生地にまぜ、マーブル状の模様にしたケーキをデザートとしてつけました。</p> <p>季節ならではの献立に子ども達の反応も上々でした。</p>	小型米粉パン	米粉パン	60	三重県		
	牛乳	牛乳	206	三重研		
	ぶた肉のトマト煮	玉城豚肩肉スライス	赤ワイン	1		
			にんにく	0.63		
			セロリ	1.5		
			じゃがいも	37.5	鈴鹿市	
			人参	31.3		
			玉ねぎ	56.3		
			ホールトマト(缶)	37.5		
			油	1.25		
			塩	0.1		
			こしょう	0.02		
			トマトケチャップ	11.2		
			ウスターソース	3.1		
			無添加ガラスープ	0.5		
	水	44				
	ごまだれサラダ	キャベツ	きゅうり	36		
			人参	12		
			塩	0.07		
			油	0.54		
			酢	0.6		
			砂糖	2.1		
			しょうゆ	2.6		
			ねりごま	2.3		
			新茶のパウンドケーキ	小麦粉(アヒカリ)	ベーキングパウダー	1.04
かぶせ粉末茶					0.67	度会町
砂糖	8.9					
卵	5.19	紀北町				
油	3.23					
牛乳	25	三重県				

日 曜日	献立	使用材料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		おもに体の組織を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品				
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
1 (月)	麦ごはん 牛乳 れんこん入り松風焼 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	とり肉 みそ たまご 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	干椎茸 れんこん えのきたけ 大根 みかん	米 麦 三温糖 でんぶ	ひまわり油 ごま	779	32.9	22.9
2 (火)	食パン 牛乳 さけのパン粉焼 ゆでキャベツ たまごのスープ	さけ たまご ベーコン	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ	パン 小麦粉 パン粉 でんぶ	ひまわり油 ごま油	784	39.2	27.9
4 (木)	麦ごはん 牛乳 おでんのみそかけ 白菜のおかか和え 次郎柿	ちくわ 厚揚げ みそ たまご かつお節	牛乳	小松菜	大根 こんにゃく 白菜 次郎柿	米 麦 三温糖 でんぶ	ごま ひまわり油	848	31.9	23.1
5 (金)	麦ごはん 牛乳 キムチチゲ 大芋いも	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ニラ	キムチ 生椎茸 玉ねぎ もやし にんにく めんま	米 麦 さつまいも 三温糖	ひまわり油 ごま キャノーラ油	824	27.2	22.5
8 (月)	ひじきそぼろごはん 牛乳 けんちん汁 りんご	とり肉 たまご 豆腐	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	しょうが 大根 ごぼう こんにゃく りんご	米 麦 三温糖 里いも	ひまわり油 ごま油	767	28.9	19.1
9 (火)	黒糖パン 牛乳 ホークビーンズ 大根サラダ	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳	人参 小松菜	にんにく セロリ 玉ねぎ 大根	パン じゃがいも 三温糖	ひまわり油 ごま マヨネーズ	895	36.0	30.3
10 (水)	麦ごはん 手作りつくだ煮 牛乳 さんまの塩焼きみぞれかけ さつまいも汁 次郎柿	さんま とり肉 みそ	牛乳 しらす干し こんぶ	人参 ねぎ	大根 ごぼう 次郎柿	米 麦 でんぶ さつまいも 三温糖	ごま	802	28.4	17.2
11 (木)	麦ごはん 牛乳 手作りシューマイ チンゲン菜のクリームスープ	ぶた肉 おから とり肉	牛乳	ねぎ チンゲン菜	れんこん 生椎茸 しょうが 玉ねぎ セロリ	米 麦 さつまいもの皮 小麦粉	ひまわり油 バター	866	31.0	24.3
12 (金)	食パン いちごジャム 牛乳 とりとチーズのスティック揚げ レタスとベーコンのスープ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳 とろけるチーズ	人参	玉ねぎ レタス いちごジャム	パン 春巻の皮 小麦粉 でんぶ	キャノーラ油	899	39.0	37.9
15 (月)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 ナムル ココアプリン	ぶた肉 いか	牛乳 寒天	人参 チンゲン菜 小松菜	もやし 玉ねぎ めんま 白菜 干椎茸 にんにく しょうが	米 麦 三温糖 でんぶ	ごま ごま油 ココア	803	31.3	19.5
16 (火)	食パン 牛乳 かつおと大豆のピリ辛和え ゆで野菜 大根ときのこのスープ	かつお 大豆 ベーコン	牛乳 しらす干し	ねぎ 人参	しょうが にんにく キャベツ 大根 生椎茸	パン でんぶ 三温糖	キャノーラ油 ごま ひまわり油	842	38.6	30.4
17 (水)	チキンカレーライス 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	とり肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマトピューレ	りんご にんにく セロリ 玉ねぎ リンゴピューレ みかん バイン 黄桃	米 麦 じゃがいも 小麦粉	ひまわり油 バター	896	26.5	24.1
18 (木)	麦ごはん 牛乳 れんこん肉団子の甘酢あん わかめスープ	豆腐 ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜	れんこん しょうが 白ねぎ	米 麦 パン粉 でんぶ 三温糖	ひまわり油 ごま	870	30.6	29.4
19 (金)	米粉パン 牛乳 スパニッシュオムレツ ミネストローネ	ハム たまご ベーコン	牛乳 とろけるチーズ	人参 小松菜 トマト	セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも でんぶ マカロニ	ひまわり油	816	33.2	28.6
25 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	ぶた肉 豆腐 みそ たまご	牛乳	人参 ねぎ なばな	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 麦 三温糖 でんぶ 春雨	ひまわり油 ごま油	835	33.1	26.8
26 (金)	食パン 牛乳 チキンマカロニグラタン コールスロー りんごゼリー	とり肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ とろけるチーズ 寒天	人参	りんごジュース エリンギ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 上白糖	ひまわり油 バター マヨネーズ	896	34.1	35.6
29 (月)	麦ごはん 牛乳 さけの紅葉焼 のっぺい汁 ブルンヨーグルト	さけ とり肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ ねぎ	にんにく ごぼう 生椎茸	米 麦 でんぶ	マヨネーズ	830	34.5	25.1
30 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 ウイナーポトフ ごまだれサラダ	きなこ ウイナー	牛乳	人参 パセリ なばな	玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ	パン グラニュー糖 ブドウ糖 じゃがいも 三温糖	キャノーラ油 ひまわり油 ねりごま	883	29.1	35.4

☆11月18、19日は、みえ地物一番給食の日です。地元のものも多く使った給食をする予定です。

朝夕の気温も下がり、秋が深まってきました。爽やかな秋でもあるこの時期は、玉城町でもいろいろな野菜や果物がとれるようになります。地域でとれたものを地域で食べる地産地消は、新鮮でおいしいものが食べられるだけでなく、育てた人がわかるため、安心して食べることもできます。とれたものを選ぶ距離も短くてすむため、地球環境にもやさしいといえます。地域でどんなものがとれているか調べ、食生活にとりいれてみるのもいいですね。

玉城町でとれる食べ物

キャベツ

玉城町のキャベツは、品種を変えたり、種まきの時期をずらすなどして、11月から3月ごろまで収穫できます。このキャベツは、スーパーなどで見るキャベツの1.6倍ほどの大きさがあり、大玉キャベツとして、主に大阪へ出荷されます。キャベツにはビタミンCが多く含まれ、大きな葉2〜3枚で1日に必要な摂取量を満たすことができます。寒くなるにつれ甘みが増してきます。



11月の給食には年間を通して使える米や大豆に加え、次郎柿やキャベツ、なばな、れんこん、生椎茸も玉城町産を使うことができます。(キャベツとなばなは11月4週目頃から使える予定です。)

なばな

三重の伝統野菜に登録されています。江戸時代、なたね油の原料として広く栽培されていました。「江戸の灯は伊勢のなたねで持つ」といわれるほどの大産地だったようです。なたねを増産するために摘んだ芯を食べたところあまりにおいしかったことから、栽培が始まったといわれています。やわらかな葉と茎、それにほのかな甘みと苦みが特徴です。



れんこん

れんこんは泥の中で伸びる地下茎が大きくなったものです。切ると断面にあなが開いていることから「見通しがきく」とされ、縁起のよい食べ物としておせち料理にも使われます。



生椎茸

玉城では、広葉樹(ぶな、なら、くぬぎ、さくらなど)のおがくずに栄養を混ぜて固めた菌床に、椎茸の菌を入れて育てる菌床栽培という方法で育てられています。紫外線に当てると芽が出なくなるため、育てるハウスには黒い覆いをして森の木陰を再現しているそうです。肉厚でとれたての生椎茸を朝から学校に届けていただきます。



11月24日は「和食の日」

2013年12月に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は世界に誇れる日本の伝統的食文化です。和食には4つの特長があります。

- ・多様で豊かな食材とその持ち味の尊重
日本は海、山、川、里などの自然に恵まれ、各地で米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、その食材を生かす調理技術が発達しています。
- ・栄養バランスに優れた健康的な食生活
ごはんが主食の一日三食を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいとされ、健康長寿や肥満防止に役立っています。
- ・自然の美しさや季節のうつろいの表現
季節ごとの食材を使い、花や葉を料理にかざったり、季節に合った器などを利用したりして、食事の場での季節感を楽しむことができます。
- ・正月などの年中行事との密接な関わり
日本の食文化は年中行事と密接に関わり、家族や地域で受け継がれ、食の時間を共有することで絆を深めてきました。

