

地域とあゆむ学校給食

荒巻学校給食センターの紹介

1月17日(水)

仙台市教育委員会

※お持ち帰りいただき、ゆっくりお読みください。

献立名

★宮城県の特産品を使った献立★

ごはん 宮城県産味付けのり 牛乳
銀ざけの塩焼き 雪菜のおひたし
うーめん汁 フルーツゼリー



「食育の日」とは

食育基本法に基づき、平成18年に「食育推進基本計画」が作成され、1年を通じて継続的な食育推進活動を展開するため、毎月19日は「食育の日」として制定されました。各学校では、毎月19日の食育の日に合わせて特色のある献立を提供しています。

本日の献立について

宮城県は、新鮮な水産物や農産物などに恵まれた「食材王国」です。本日の献立は、宮城県でとれた食材や特産品をふんだんに使用しています。

【銀ざけの塩焼き】 養殖銀鮭の中でも特に高品質を誇る、宮城を代表するブランド食材です。ほどよく脂がのり、とろけるような食感が魅力です。

【雪菜のおひたし】 仙台の伝統野菜である「仙台雪菜」は、霜に当たると甘みが増し、ほろ苦さと調和して独特の風味を味わうことができます。雪菜は12月～2月が旬で、ビタミンAやカルシウムが豊富に含まれています。

【うーめん汁】 宮城県白石市の特産品である「うーめん」は、小麦粉と塩水で作った、長さ9cmの短い麺です。だし汁のきいた汁に野菜などがたくさん入った「うーめん汁」は、体も心も温まるメニューです。

宮城の恵みをたっぷり味わってくださいね!



荒巻学校給食センターは、青葉区荒巻本沢にあり、市内で3番目の給食センターとして昭和47年から給食を提供しています。平成15年に建て替えられ現在の場所で給食を作っています。

調理員・搬送車の運転手・事務職員・栄養士等130名の職員で、小学校8校、中学校10校、約9000人分の給食を作り届けています。

成長期の子供たちにとって栄養バランスのよい給食であることはもちろん、食に関する指導を効果的に進めるために給食が「生きた教材」となるよう地場産物や季節の食材に加え、地域の郷土料理や行事食等も取り入れながら、献立を作成しています。

また、給食への関心をより高めるために、リクエスト献立の実施や給食標語の募集の他、学校給食週間に給食センターの紹介ポスターを配布したり、学校を訪問し給食がができるまでの紹介や食事のマナー、栄養の大切さを伝えたりしています。

子供たちの健やかな成長のために、職員一同、力を合わせ、心を込めて安全安心のおいしい給食を作っています。



☆☆作ってみませんか?給食メニュー☆☆

うーめん汁

【材料4人分】

うーめん	20g
まめふ	4g
油揚げ(千切り)	1枚
干しいたけ(千切り)	1枚
豆腐(さいの目切り)	120g
にんじん(千切り)	1/3本
長ねぎ(小口切り)	1/5本
しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	小さじ1
塩	少々
だし汁	520ml

【作り方】

- ① うーめんは固めにゆで、まめふは水で戻す。
- ② 油揚げは油抜きをし、干しいたけは水洗いをしてからぬるま湯で戻す。
- ③ 食材を切る。
- ④ だし汁ににんじんを入れて煮て、煮えてきたら油揚げ、しいたけを加える。
- ⑤ 豆腐を入れ、調味料で味を調える。
- ⑥ うーめん、まめふ、長ねぎを入れてひと煮たちさせる。

※だしの取り方

鰹節(水100mlに対して2~5g位)を沸騰したお湯に入れ、すぐに火を止める。鰹節が沈んだら静かに上澄みをこしとる。