



食育だより

～学校給食週間～

糸魚川市立能生中学校
令和4年1月14日

1月18日(火)から27日(木)は学校給食週間です

1月24日の全国学校給食記念日にちなみ、市内の小中学校で特別献立を実施します。今年度のテーマは、『ジオリンピック～お気に入りのジオ給食を選ぼう～』です。

今年で取組10年目を迎える「ジオ給食」。今まで子どもたちに糸魚川の食材や郷土料理をたくさん紹介し、味わってもらったことができました。今回の学校給食週間では、市内栄養士がおすすめするメニューの中から、子どもたちがお気に入りの「ジオ給食」を選んで投票する「ジオリンピック」を開催します。投票数が多いものが金メダル獲得になります。さあ、金メダルに輝くメニューはどれになるのでしょうか？お楽しみに！

ジオ給食とは…

糸魚川産の食材、糸魚川の特産物、糸魚川の郷土料理、糸魚川をイメージしたもの、糸魚川らしさが伝わるものをコンセプトにした給食のことで、毎月1回、市内の学校給食で提供されています。



【主菜】

さといものみそグラタン

里芋は、市内各地で栽培され、ジオ給食でもおなじみの食材です。糸魚川産の里芋を使い、みそで味をつけた和風グラタンです。米粉を使ったホワイトソースと里芋のトロみがよくなじみ口当たりのよいグラタンです。



メギスの岩石揚げ

糸魚川でよく捕れる海の恵みのメギス(ニギス)を使った料理です。メギスのすり身にヒスイに見立てた青大豆などを入れ、揚げて作ります。糸魚川の岩石を表したメニューです。



断層ミートローフ

フォッサマグナパークで見ることができる、東側の岩石(フォッサマグナ)を豚肉、西側の岩石を鶏肉で作り、糸魚川―静岡構造線の断層を表したミートローフです。



【汁もの】

酒かす汁

水がきれい、お米がおいしい糸魚川には、5軒の造り酒屋があります。酒かすを料理に使うと体がポカポカ温まると言われています。寒い冬を乗り切る工夫が詰まった伝統の料理です。



おぼろ汁

糸魚川・上越地域の郷土料理です。しょう油味の薄味のだしに片栗粉でとろみをつけ、おぼろ豆腐(固まらない段階の豆腐)を入れます。給食では、なめこやねぎも入れています。



こくしよ

糸魚川の郷土料理で、冠婚葬祭時に提供されます。地域によって材料の切り方や食べ方は異なります。給食では、かつお節でだしをとり、材料はいちょう切りにしていただきます。



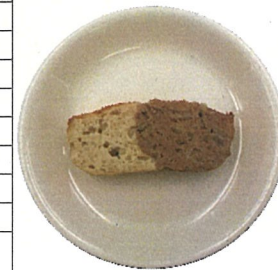
投票方法

学校給食期間中のメニューを喫食後、主菜3品、汁もの3品の中から、お気に入りの「ジオ給食」をひとつずつ選んで、タブレットで投票します。

レシピを紹介します。お家でぜひ作ってみてください。

断層ミートローフ

材料	分量(型1個分)
豚ひき肉	200g
塩	小さじ1/3
玉ねぎ(粗みじん)	中1/2個
パン粉	大さじ2弱
鶏ひき肉	200g
塩	小さじ1/3
玉ねぎ(粗みじん)	中1/2個
パン粉	大さじ2弱
ミートローフ型 縦10cm×横19cm×高さ5cm	1個



【作り方】

- ①豚ひき肉に塩を加え、粘りが出るまでよくこねる。
- ②玉ねぎ・パン粉を加え均一になるように混ぜ合わせ、型へ詰めやすいように成型しておく④。
- ③鶏ひき肉も同様におこなう⑥。
- ④④と⑥を縫ぎ目ができるだけないように縦にくっ付け、ミートローフ型へ詰める。※できるだけ端まで詰める。
- ⑤200℃に温めたオーブンに入れ、30分焼く。

メギスの岩石揚げ

材料	分量(4人分)
メギスのすり身	140g
水煮青大豆	24g
ごぼう(笹がき)	中1/6本
生姜(すりおろし)	1/2かけ
長ねぎ(粗みじん)	1/2本
ひじき(水に戻す)	0.8g
白り胡麻	小さじ1弱
みりん	小さじ1弱
みそ	小さじ1と1/2
かたくり粉	大さじ1弱
揚げ油	適量



【作り方】

- ①ボールに全ての材料を入れ、よく練る。
- ②4等分にして160℃の油で揚げる。

さといものみそグラタン

材料	分量(4個分)
さといも(1.5cm角)	中4個
マカロニ	16g
バター	6g
鶏もも肉(一口大)	32g
玉ねぎ(さいの目切り)	中1/2個
コンソメ	0.8g
★みそ	小さじ1と1/2
こしょう	0.08g
米粉	大さじ1弱
牛乳	80g
パン粉	小さじ4
ピザ用チーズ	32g
乾燥パセリ	適量
アルミカップ(7cm)	4個



【作り方】

- ①さといもとマカロニはゆでておく。
- ②フライパンを熱し、バターで鶏肉と玉ねぎを炒め、★の調味料で味をつける。
- ③米粉を牛乳で溶き、弱火にして②に加え、とろみがつくまで混ぜる。火を止めて①を加え、混ぜ合わせる。
- ④③をアルミカップに入れ、チーズ・パン粉・パセリをのせる。
- ⑤200℃のオーブン(またはオーブントースター)で10分焼く。

酒かす汁

材料	分量(4人分)
豚バラ肉(小間切れ)	40g
木綿豆腐(さいの目切り)	3/1丁
つきこんにゃく	40g
大根(いちょう切り)	1/3本
人参(いちょう切り)	1/2本
ごぼう(笹がき)	1/2本
長ねぎ(小口切り)	1本
水	570ml
煮干し(頭とわたを除く)	20g
みそ	大さじ2弱
酒かす	大さじ1強



【作り方】

- ①分量の水を沸騰させ、煮干しを加え、だしを取る。
- ②①のだし汁に大根・人参・ごぼうを加え、煮る。
- ③②に火が通ったら、豚バラ肉・木綿豆腐を加え、煮る。
- ④みそと酒かすをだしで溶き、入れる。
- ※酒かすが硬い場合は、あらかじめ手でつぶして(ほぐして)おく。
- ⑤最後に長ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。

こくしよ

材料	分量(4人分)
さといも(乱切り)	中5個
大根(乱切り)	1/3本
人参(乱切り)	1/2本
干し椎茸(4～6等分に切る)	2枚
板こんにゃく(一口大にちぎる)	60g
焼き豆腐(さいの目切り)	60g
焼きちくわ(輪切り)	1/2本
昆布(1.5cm角)	2g
水	500ml
かつお節	10g
酒	小さじ1と1/2
本みりん	小さじ1と1/2
しょう油	小さじ2強
塩	1.6g
水	小さじ1
かたくり粉	小さじ1



【作り方】

- ①分量の水を沸騰させ、かつお節を加え、だしを取る。
- ②昆布と干しいたけを水に戻す。
- ③①に②の戻し汁を加え、500mlのだし汁を作る。
- ④だし汁に昆布・干しいたけ・こんにゃく・野菜類を加える。
- ⑤煮立ったら、焼き豆腐・焼きちくわを加え弱火で煮る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら調味料を加え10～15分煮る。
- ⑦水溶きかたくり粉でとろみをつける。

おぼろ汁

材料	分量(4人分)
おぼろ豆腐	360g
なめこ	60g
水	550ml
煮干し	20g
酒	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2弱
しょう油	小さじ5弱
水	小さじ1
かたくり粉	小さじ3



【作り方】

- ①分量の水を沸騰させ、煮干しでだしを取る。
- ②①のだし汁になめこを加え、煮る。
- ③調味料を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④おぼろ豆腐をすくい入れる。

