


【献立名】 もち麦ごはん 牛乳 ジャージー牛のしぐれ煮 花切大根のはりはり漬け 蒜山大根のみそ汁 ひるぜん山ぶどうムース

実施月 6月

真庭市立蒜山学校給食共同調理場

(作成者:職名 栄養教諭 氏名 伊藤 友希)

料理名		材料名		分量(1人分)								
もち麦ごはん	精白米			65								
	強化米			0.2								
	もち麦			5								
牛乳	ジャージー牛乳			206								
ジャージー牛のしぐれ煮	ジャージー牛肉スライス			40								
	ごぼう			16								
	えのきたけ			8								
	しょうが			0.4								
	酒			1.2								
	砂糖			0.8								
	みりん			1.2								
花切大根のはりはり漬け	花切大根			4.7								
	細切り昆布			0.7								
	にんじん			4								
	きゅうり			6								
	酢			3.2								
	砂糖			2								
	こいくちしょうゆ			3.2								
	ごま			2.4								
蒜山大根のみそ汁	蒜山大根			20								
	かぼちゃ			15								
	キャベツ			15								
	ねぎ			5								
	みそ			9								
	いわし削り			1								
	水			150								
ひるぜん山ぶどうムース	山ぶどうジュース			25								
	生クリーム			8.4								
	ジャージー牛乳			16.6								
	粉ゼラチン			1								
	グラニュー糖			4.5								
	水			3.75								
<p><b>【作り方】</b></p> <p>蒜山山ぶどうムース</p> <p>① 粉ゼラチンに水を加え、よく混ぜてふやかしておく</p> <p>② 鍋に牛乳、生クリーム、クフニュー糖を入れ、煮溶かし、沸騰直前まで加熱する</p> <p>④ あら熱をとり、ふやかしたゼラチンを加え混ぜる</p> <p>⑤ 型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める</p> <p>酸味の強い山ぶどうですが、牛乳や生クリームを使用してムースにすることで酸味を和らげ、食べやすくしました。さっぱりとしていて、食後に適したデザートに仕上げました。</p> <p><b>献立の特色と地場産物の活用等</b></p> <p>今回の献立の「もち麦ご飯」は、真庭市産の米と岡山県産のもち麦を使用した、もちもちとした食感が特徴のご飯です。「ジャージー牛のしぐれ煮」には、蒜山地域で飼育が盛んなジャージー牛の牛肉と、同じく生産が盛んなえのきたけを使用し、麦ご飯に合う味付けにしました。蒜山地域では、高原ならではの涼しい気候をいかし、6月・7月の暖かい時期においてもきめのこまかい、おいしい大根の生産がなされています。蒜山大根は夏と冬の旬の時期には給食にも頻りに登場しますが、今回はみそ汁に使用しました。牛乳は蒜山地域で生産が盛んなジャージー牛乳です。ホルスタイン乳より濃厚な味の牛乳を毎日おいしくいただいています。そのジャージー牛乳を今回はデザートにも使用しました。デザートに使用した山ぶどうも蒜山地域で生産されており、その山ぶどうからつくられた蒜山ワインは各種ワインコンテストでも多くの賞を受賞する特産品となっています。その山ぶどうのジュースを給食に取り入れられないかと検討し、今回のデザートを考案しました。非常に高価な山ぶどうジュースですが、生産者の方の協力で、給食に使用できしています。</p> <p>蒜山地域は、自然に恵まれ、農業や酪農業、観光業が盛んです。雪のない時期には、道の駅でたくさんの野菜が販売されているので、その野菜を仕入れて給食へ使用しています。野菜や、ジャージー牛製品など、地域の豊かな食材を活かした給食を実施することで、子どもたちの郷土への愛を育てていきたいと考えております。</p>												
エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g
								レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
671	23.2	22.6	30.3	358	102	2.9	3.9	212	0.52	0.53	20	5.3