

【献立名】フレッシュトマトのパスタ 牛乳 てっちゃんサラダ カルピスかん

実施月 8月

西粟倉村立西粟倉小学校

(作成者: 栄養教諭 藤原弥生)

料理名		材料名		分量(1人分)								
フレッシュトマトの パスタ	ハーフスパゲティ			55	 <p>【作り方】 フレッシュトマトのパスタ</p> <p>① スパゲティをゆでる。ゆでたらオリーブオイルをまぶしておく。</p> <p>② にんにくはみじんぎり、たまねぎはスライス、トマトは角切りにする。</p> <p>③ オリーブオイルを熱し、ベーコン、にんにく、たまねぎを炒め、少量の水、コンソメを加え煮る。</p> <p>④ ツナ、トマト、グリーンピースを加え、残りの調味料、粉チーズを入れて、味をととのえる。</p> <p>※トマトソースは、スープではなく、パスタの上のせるタイプ。</p> <p>【献立の意図】 『ふるさと元気給食』はげんき・えがお・なかよしのもと。ふるさとをいただき、(味わい、学び、ともに生きる)ふるさとを元気にする給食。毎月実施。</p> <p>この日のふるさと元気食材は地域生産者の〇〇さんの「トマト」。真っ赤で新鮮、甘くておいしいトマトについて紹介し(話やポスターを作成)、園児・児童・生徒が給食を通して、食材に関わる人の願いを知る。子どもたちのげんきで村をげんきにするという心を育てていく。</p>							
	オリーブオイル			3								
	ベーコン			15								
	ツナ			20								
	オリーブオイル			1.5								
	にんにく			1								
	たまねぎ			45								
	トマト			55								
	冷凍グリーンピース			5								
	コンソメ			2								
	トマトケチャップ			10								
	赤ワイン			1								
	塩			0.2								
	こしょう			0.05								
	粉チーズ			2.5								
	水			適量								
牛乳	牛乳			206g								
てっちゃんサラダ	こまつな			15								
	ひじき			2								
	カットわかめ			0.5								
	水煮大豆			10								
	冷凍さやいんげん			10								
	冷凍コーン			5								
	カシューナッツ			2								
	マヨネーズ			3								
	こいくちしょうゆ			0.3								
	いりごま			1								
	塩			0.1								
こしょう			0.02									
カルピスかん	粉末寒天			0.48								
	水			55								
	カルピス			15								
	100%オレンジジュース			20								
	90mlゼリーカップ			1								
エネルギー	たん白質	脂 肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
608	26.9	29.5	1034	371	115	3.52	2.8	250	0.36	0.47	28	5.1

栄養士コメント

ふるさと元気給食の日は、地元の食材ということもあり、子どもたちは味わって、生産者の顔を思い浮かべながら、感謝しながら食べている。ランチルームで友達同士おいしいねと笑顔で食べている姿が微笑ましい。

この日のトマトはスーパーのものとは違い、大きくて真っ赤な状態でのとれたてトマトだったので、甘味があり、素材のパワーでおいしい給食となった。生産者の方が子どもたちのためにすばらしい食材を届けてくださるおかげである。

ふだんトマトは苦手という児童も、食べてみるとおいしいかったのでおかわりをしていた。また、パスタの日は大変な作業ではあるが、乾麺を茹でて出している。調理員さんたちが時間ギリギリに茹でたものを子どもたちは食べることができ、調理員さんのおかげで安全でおいしい給食をいただけている。

食材と食材を大切に育てて届けてくださる生産者と苦勞を惜しまず子どもたちのために調理してくださる調理員さんのおかげでできあがった給食メニューでした。

児童感想

児童は、おいしい、おかわりしたい～と言って食べていました。

トマトのクイズをすることで、トマトへの興味関心も高まり、また地域の方のトマトと知り残さず食べていた。

