

【献立名】ごはん 牛乳 すずきの塩焼き 花切り大根のあえもの 黄にらのすまし汁

実施月 6月

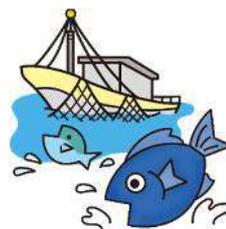
倉敷市立大高小学校他

(作成者:栄養教諭 林 千尋)

料理名		材料名		分量(1人分)								
ごはん	精白米			80g								
牛乳	牛乳			206g								
すずきの塩焼き	すずき			50g								
	塩			0.1g								
	しょうゆ			0.8g								
花切り大根のあえもの	花切り大根			4g								
	こまつな			20g								
	にんじん			5g								
	しょうゆ			2g								
	上白糖			1g								
	洋からし(粉)			0.1g								
	酢			1.5g								
黄にらのすまし汁	にんじん			10g								
	たまねぎ			20g								
	豆腐			20g								
	生しいたけ			5g								
	黄にら			5g								
	食塩			0.2g								
	しょうゆ			3g								
	かつお節(だし用)			3g								
	だし昆布			0.5g								
	水			110g								
<p>【作り方】</p> <p>すずきの塩焼き</p> <p>① すずきに塩をふる。</p> <p>② 250℃のオーブンで13分焼く。</p> <p>③ しょうゆを加熱し、②のすずきにかける。</p> <p>花切り大根のあえもの</p> <p>① 花切りだいこんは水で戻す。にんじんは千切り、こまつなは2cm幅に切る。それぞれゆでる。</p> <p>② しょうゆ、上白糖、洋からし、酢を加熱してたれを作る。</p> <p>③ ①の野菜と②のたれを和える。</p> <p>黄にらのすまし汁</p> <p>① にんじん、たまねぎは千切り、豆腐はさいの目切り、生しいたけは薄切り、黄にらは2cm幅に切る。</p> <p>② かつお節と昆布でだしをとる。</p> <p>③ ②のだしの中に、にんじん、たまねぎ、豆腐、しいたけを順に入れる。</p> <p>④ 塩、しょうゆで味をつけ、最後に黄にらを散らして仕上げる。</p> <p>献立の意図</p> <p>地産地消の意味やその良さを知り、岡山産や倉敷産の食材を大切にしようとする意欲を養う。</p>												
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
537	24.4	11.4	594	328	79	2	2.4	168	0.54	0.51	16	2.7



地産地消給食の日



【栄養教諭から】

倉敷市は瀬戸内海の海の恵みと山間部の山の恵み、両方に恵まれています。

この日の献立は、瀬戸内海でとれた「すずき」そして県内産の野菜や市内産の花切り大根を使っています。

当日は地産地消給食について知らせるテレビ放送を行ったり、ポスターを各クラスに配布したりしました。

焼き魚は苦手な児童が多いのですが、この日は低学年の児童からも「おいしかった。」という声を聞くことができました。



【今日の給食は何か？】



【テレビ放送で地産地消を知ろう】



【児童の感想から】

今日の給食は地産地消でした。毎回、この時に「岡山ではこんなものを作っているんだあ。」と思います。

すずきは家で食べることがないけれどおいしかったです。今日の給食で改めていろんな人が関わっているなと思いました。

ぼくは地産地消給食をもっと増やしてほしいと思いました。

理由はいつもより新鮮なので、よりおいしく感じるからです。

今日の給食はおいしかったです。食材が全部岡山県で作られていると考えるとすごいなと思いました。また食べたいです。



今日は地産地消給食でした。放送を聞いて、改めて地産地消の良さを理解しました。すずきは苦手だったけど地元のものなら食べることができました。ふだんから地産地消を意識したいです。

今日の地産地消給食はとてもおいしかったです。自分が釣ったのはすずきだった。汁や野菜もおいしかったです。地元のものはいいなと思った。



6月15日(水)は地産地消給食の日



小教研健康教育部 (西地区給食部)

献立名: ごはん 牛乳 すずきの塩焼き 花切大根のあえもの すまし汁



すずきは、しゅっせうお 出世魚です。

せとないかい 瀬戸内海でとれたものです。

わたしたちがすんでいるくらしき

地産地消とは… 『地域で生産された(とれた)食べ物をその地域の人で消費する(食べる)こと』



せとないかい 瀬戸内海

Q: 出世魚ってなんだろう
体が大きく成長するたびに、呼び名が変わる魚のことです。

Q: すずきの呼び名は、どう変わるのかな
「ヒカリゴ→コッパ→セイゴ→ハネ→スズキ」と変わります。
60センチより大きなものをすずきと呼びます。



今日使っている岡山県内の食材

