

学校名・共同調理場名	湯河原町立吉浜小学校
ふりがな 代表者氏名	えいようし きむらみき 栄養士 木村美樹

<献立名>

- ・湯河原たんたん焼きそば
- ・牛乳
- ・ワントンスープ

<写真>



<使用している地場産物（県内産品）>

たんたん焼きそば

- ・豚肉 ・もやし ・焼きのり
- ・キャベツ ・柑橘類（果汁）

<メニューの特徴、工夫した点等>

- ・湯河原町のB級グルメ「湯河原たんたん焼きそば」を学校給食献立にアレンジしました。
- ・地域のみかん農家より納品した加工用の柑橘類を給食室で搾り、タレに使用。
- ・辛みがある専用のタレを、子どもも食べやすい味に調整しました。

<教材としての活用状況、学校での評価、児童生徒の感想や反応等>

- ・総合学習で町特産物の調査した児童から「湯河原たんたん焼きそば」を食べたことがなく、給食の献立にすることができないか、と話しをいただいたところから試作・提供に至った。
- ・とても好評であったため、定番献立としていきたい。
- ・町の商工会へ、吉浜小レシピ（子ども用）としてレシピを提供。

確認後□にチェック✓をしてください。

- 応募献立の栄養価、材料、作り方を別途添付してください。
- 1校につき1作品、応募が可能です。
- 一度応募した作品の取り下げはできません。
- <情報の取扱い> 受賞献立の応募用紙に記載された内容は、スーパーでの販売、ホームページや記者発表等で公開される可能性があります。※使用を許可しない記載内容がある場合は以下の()にご記入ください。

()

湯河原たんたんやきそば

＜材 料＞ 中学年一人分

食品名	数量(g)	調理指示
焼きそば用蒸し麺・冷凍	140	
ぶたもも肉	20	小間切れ
ぶたばら肉	20	小間切れ
キャベツ	35	ひと口大 ざく切り
もやし	16	
にんじん	8	薄め短冊
にら	8	2cm長さ
ごま油	1.5	炒め油
清酒	1.4	
坦々焼きそばのたれ	15	
上白糖	5	A
焼きそばソース	8	2回分にわける
かんきつ果汁 湯河原産	15	
刻みのり 県内産	1	

＜作り方＞

- 1.調味料Aをあわせておく。
- 2.野菜を切る。
- 3.麺をスチコンで加熱する。
- 4.肉と野菜を炒める。
- 5.④に調味料を入れる。
- 6.麺を少しずつ入れ、炒める。
- 7.残りの調味料を入れて、完成。
- 8.盛り付けたら、刻みのりをかけます。

＜栄養成分＞

料理名	一人当たり平均摂取栄養量												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				塩分	食物繊維
								VA	VB1	VB2	VC		
湯河原たんたんやきそば	395	15.7	12.9	39	33	1.2	1.3	87	0.33	0.34	18	1.4	5.7
牛乳 200ml	134	6.6	7.6	221	20	0	0.8	76	0.08	0.3	2	0.2	0
ワンタンスープ	87	5.4	3.4	24	16	0.6	1.4	91	0.06	0.06	6	0.9	1.3
合計	616	27.7	23.9	284	69	1.8	3.5	254	0.47	0.7	26	2.5	7

＜当日児童へのメッセージ＞

今日は、なんと！3年生の声から実現した「湯河原町のB級グルメ」のひとつ！
たんたんたぬきのたんたんやきそばが、給食に登場します！
3年生の紹介によると、たんたんやきそばは、ピリ辛なたれをつかって味付けをし、湯河原町の柑橘もかくし味に使っているそうです。湯河原には、お店が17件あるそうです。給食にだせるように、考えて、工夫をして、ついに登場です。
かくし味のかんきつ果汁は、みかん農家さんからいただいた、かんきつを給食室でしぼって、使いました。吉浜小学校のピリ辛な、ゆがわらたんたんやきそばを味わってください。

ワンタンスープ

＜材 料＞ 中学年一人分

食品名	数量(g)	調理指示
干しワンタン	8	
鶏肉、ひき肉	21	
たまねぎ	21	スライス
にら	5	
にんじん(根、皮つき、生)	7	薄め短冊
しょうが(おろし)	0.5	
ごま油	1	炒め油
清酒	1	
チンゲンサイ	14	ひと口大 ざく切り
えのきたけ	7	2cm幅
中華味	1	
コンソメ味の素	0.4	
食塩	0.15	
こしょう(白、粉)	0.04	
こいくちしょうゆ	1	
水	115	

＜作り方＞

- 1.野菜を切る。
- 2.野菜、ひき肉を炒める。
- 3.水を入れて煮る。
- 4.沸騰したら調味料、えのき、青菜、干しワンタンを入れて煮る。
- 5.煮だしたら完成。