

| | |
|------------------|--|
| 献立名 | ふじさわコッペパン、太刀魚のトマトソースかけ、冬野菜のポトフ、ネーブルオレンジ、牛乳 |
| 使用した地場産食材 | ふじさわコッペパン(藤沢産)、太刀魚(神奈川県産)、大根・白菜(三浦産)、かぶ(藤沢産) |

- ・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)
- ・授業・学校行事・講演等(実施内容、活動方法、対象、連携の有無(有りの場合は主な関係機関・団体名も)等)

本市では、学校給食課と食材業者の連携により、これまで神奈川県産としては取り扱いがなかった食材「太刀魚」を児童に提供することができました。

本校では5年生の社会科において食料生産について学習していることから、給食委員会の児童に地場産物をテーマに献立を考えさせ、給食で実施しました。また、児童には実施当日に各クラスへ配布するおたよりの作成と、お昼の放送を担当させました。実施した献立は、多くの児童や先生から好評で、魚が苦手でも食べられた児童が多かったため、残食が非常に少なかったです。

また、考案した献立は、毎年本市で開催される「ふじさわ市学校きゅうしょくフェア」にて、地域の方に向けて展示発表を行いました。半年以上かけての活動だったため、児童にとって印象深い活動になったようです。他教科で自らの思いを表現する姿が見られるなど、学習の広がりも見られました。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①たまねぎをみじん切り、トマトを角切りにする。
- ②太刀魚に小麦粉とでんぷんをまぶして、油で揚げる。
- ③オリーブオイルでにんにく、たまねぎを炒める。
- ④トマト、ホールトマト、トマトピューレを加えて煮る。
- ⑤調味料を加え、小麦粉でとろみをつける。
- ⑥②に⑤をかける。

| 材料名 (1人分) | 分量 g | 栄養価 | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|--|
| | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μgRAE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩相当量 g | |
| 太刀魚(30g) | 2枚 | 171 | 11.9 | 15 | 9 | 21 | 0.1 | 0.4 | 37 | 0.01 | 0.05 | 1 | 0 | 0.1 | |
| 小麦粉 | 4 | 16 | 0.4 | 0.1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | |
| でんぷん | 4 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 油(揚げ油) | 3.1 | 33 | 0 | 3.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| オリーブ油 | 0.2 | 2 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| にんにく | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| たまねぎ | 15 | 6 | 0.2 | 0 | 3 | 2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 1 | 0.3 | 0 | |
| トマト(生) | 10 | 2 | 0.1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 2 | 0.1 | 0 | |
| ホールトマト(缶) | 5 | 1 | 0.1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 1 | 0.1 | 0 | |
| トマトピューレ | 5 | 3 | 0.1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 3 | 0.01 | 0 | 1 | 0.1 | 0 | |
| 塩 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | |
| こしょう | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| カレー粉 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| きび砂糖 | 0.6 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 小麦粉 | 0.3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 水分 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 合計 | | 254 | 13 | 19 | 16 | 28 | 0.2 | 0.4 | 48 | 0 | 0.1 | 6 | 0.7 | 0.2 | |