



大村中学校3年生考案給食

2月27日(金)

大村中学校では、3年生の総合的な学習の時間に『Action!「大村の未来社会を共創」～ふるさとのため何ができるか?』をテーマとして、5つのコースに分かれて学習をおこないました。その中で、食コースでは「大村の特産品や郷土料理」と「自分たちの考え」をマッチングし、『大村の中学生を元気にする給食の献立』を考えました。

6つの班に分かれて特産品や郷土料理の煮ごみをアレンジした料理などを取り入れ、様々な献立が出来上がりました。3年生の総合発表会で各班の献立を紹介し、生徒による投票の結果1位となった献立が、大村市の中学校給食に実際に登場します。

テーマ『特産品を取り入れた和風給食』

献立名		材料		分量 (g)	1群	2群	3群	4群	5群	6群
主食	黒田五寸人参の混ぜごはん	米		80g					○	
		黒田五寸人参		40g			○			
		コンソメ(粉末)		2g						
		塩		1g						
		薄口醤油		8g						
		料理酒		8g						
		さつまいも		15g						○
		油揚げ		5g	○					
牛乳	牛乳		206		○					
主菜	さっぱり煮ごみ	鶏肉		20g	○					
		厚揚げ		15g	○					
		さやいんげん		5g						
		落花生		10g						
		にんじん		10g						
		じゃがいも		20g						○
		さつまいも		10g						
		だいこん		20g						
		ごぼう		10g						
		板こんにゃく		10g						
		野菜昆布		2g						
		干しいたけ		2g						
		水		40						
		農口醤油		4.3g						
		薄口醤油		2.5g						
		砂糖		2.5g						
料理酒		1g								
みりん		1.5g								
油		0.3g								
お酢		4g								
たけのこ		20g								
副菜	鮭とイカのバター炒め	鮭の角切り		30g						
		イカ		15g	○					
		玉ねぎ		15g				○		
		バター		5g						○
		塩コショウ		少々						
		醤油		大さじ1/2						
		しめじ		20g				○		
		ねぎ		4g					○	
デザート	長崎みかんゼリー	長崎産みかんの缶詰		10g					○	
		長崎産みかんジュース		30g						
		粉ゼラチン		1g						
		砂糖		大さじ1						
		熱湯		10g						

伝統野菜の黒田五寸人参を使って旬のさつまいもを使用しました。

お酢を使ってさっぱりな味にしました！冬が旬のだいこんやさつまいもも入っています。

旬のねぎを入れ、彩りを良くしました。味付けをバター醤油にしたので、食べやすかったです。鮭が苦手な人でも美味しく食べることができます。

長崎産のみかんとみかんジュースを使ったゼリーです。

大量調理のため、考えてくれたとおりに再現できるかわかりませんが、美味しく調理できるようにがんばります。
大村市中学校給食センター