

# いせしま 給食だより R7.春・夏号

いせしま給食だよりR7.春・夏号をお届けします。今回ご紹介するのは、鳥羽市・明和町・度会町・南伊勢町のメニューです。  
これから夏本番をむかえ、熱中症などに注意が必要です。暑い日が続くと、体調を崩しやすかったり、食欲が落ちたりします。  
夏を楽しく元気に過ごすためにも、バランスの良い食事や、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

## とばし 鳥羽市

### ● あかもくのかきあげ ●

材料（4人分）

ごぼう	1本
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/4個
ちくわ	1本
あかもく	大さじ2
卵	1個
小麦粉	1/2カップ
片栗粉	大さじ1
塩	少々
水	大さじ1
油（揚げ油）	適量



作り方

- 1 冷凍きざみあかもくは解凍しておく。
- 2 材料を切る。人参（細切り）たまねぎ（薄切り）ごぼう（ささがき）ちくわ（縦半分の斜め切り）
- 3 小麦粉と片栗粉をあわせて、少し材料にまぶしておく。
- 4 3の残りの粉と、溶き卵と水をまぜて衣を作っておく。
- 5 材料を混ぜ合わせ、180℃の油で揚げる。油をよくきったら出来上がり。

栄養教諭のコメント

あかもくは鳥羽の海でとれる海藻のひとつです。冬から春にかけて収穫することができます。生長が早く、12月には数cm程度ですが、2～3月には10cm近くにも達します。春先に海面を覆ってしまうので、船の運航を妨げることがあるほどです。あかもくの特徴は「粘り気」と「シャキシャキとした食感」です。粘り気もとなっている「フコイダン」という成分が、健康によいといわれ注目されている食材です。粘り気がつなぎの役目もしてくれるので「卵」を使わなくてもおいしく作ることができ、卵アレルギーの方にも安心です。※卵アレルギーの方は、材料から卵をぬいでください。

## めいわちよう 明和町

### ● ひじきの炒め煮 ●

材料（4人分）

ひじき（乾燥）	20g
人参	60g
つきこんにゃく	60g
水煮大豆	60g
ごぼう	60g
油揚げ	30g
さやいんげん	20g
油	少々
三温糖	13g
しょうゆ	18g
みりん	4g
だし汁	20cc



作り方

1. かつお節で、だしをとる。
2. こんにゃく・さやいんげんを下茹でする。
3. 油をひき、人参・ひじき・ごぼうを炒める。
4. 火が通ったら、調味料を入れ、こんにゃく・油揚げ・水煮大豆を入れて煮絡める。
5. 最後に、さやいんげんを入れて、仕上げます。

明和町で収穫されたとうもろこしと明和町の特産品のひじきを使用しました。

伊勢ひじきは、全国のひじきの生産量の7割を占めています。ひじきは、カルシウム・マグネシウム・鉄分・食物繊維といった栄養素が豊富に含まれています。

また、とうもろこしは、毎年、給食の使用日に合わせて、計画的に作っていただいています。甘くてとても美味しく、毎年、児童生徒や先生にも大人気です。小学校では食育の授業の一環として、1年生がとうもろこしむきを体験しています。生産者の方々に感謝することや地産地消を学び、食べる喜びに繋がってくれることを願い、毎年とうもろこしを使用した給食や皮むき体験を続けています。

発行元

伊勢志摩定住自立圏域形成各市町学校給食地産地消推進担当  
玉城町教育委員会事務局 教育総務係 TEL 0596-58-8212

わたらいちょう  
度会町

● くりあじかぼちゃのスープ ●

材料（4人分）

玉ねぎ	中1玉
人参	中1/2本
ひまわり油	小さじ1弱
くりあじかぼちゃ	120g
A 小麦粉	大さじ2弱
バター	大さじ1
牛乳	120g
B ガラスープ	小さじ1/2弱
食塩	小さじ1/3弱
こしょう	少々
水	360g



作り方

- 1 材料を切る。玉ねぎ、人参、かぼちゃはそれぞれせん切りにする。
- 2 Aでホワイトルウを作る。フライパンにバターを入れて熱し、小麦粉を振り入れながら、焦がさないように火加減に気をつけて炒め、ルウを作る。
- 3 鍋に油を入れて熱し、玉ねぎと人参を炒め、しんなりしてきたら水を加えて煮る。
- 4 かぼちゃを加えて、さらに煮る。
- 5 かぼちゃに火が通ったら、Bを入れて調味し、火を止めてホワイトルウを加える。
- 6 再び弱火にかけてとろみがかてきたら、牛乳を加え煮込んで、できあがり。

栄養教諭のコメント

「くりあじかぼちゃ」は粉質系のかぼちゃで、水分が少なく栗のような甘みのある濃い味と、切った時のハートの形の断面が特徴です。度会町では、転作奨励作物として平成8年度から栽培を推進しています。給食で使用する「くりあじかぼちゃ」は地元の生産農家から直接購入しています。旬は7月から8月！冬の献立にも使用できるよう、冷凍保存しておいてもらう取組もしてもらっています。

かぼちゃは緑黄色野菜のひとつで、免疫力を高め、風邪を予防し、視力維持に役立つカロテンを多く含みます。またビタミンCの含有量も多く、他にもカリウム、ビタミンE、食物せんいなど様々な栄養素を豊富に含みます。

みなみいせちょう  
南伊勢町

● かつおと大豆のごまみそがらめ ●

材料（4人分）

角切りかつお	200g
酒	8g
大豆水煮	200g
片栗粉	40g 程度
揚げ油	適量
赤みそ	30g
三温糖	20g
本みりん	5g
水	15g
いりごま	8g



作り方

1. かつおに酒をふる。
2. かつおと大豆にかたくり粉をまぶす。
3. 油で揚げる。
4. 赤みそ、三温糖、本みりん、水を含ませて火にかけ、タレをつくる。
5. 揚げたかつおと大豆にタレをからめて、完成。



【給食室からのコメント】

春に旬を迎える「初かつお」を使ったメニューです。南伊勢町沖で、一本釣りやケンケン漁という漁法で釣りあげたかつおを使っています。ご飯にもとても良く合い、人気の魚メニューです！噛み応えのあるメニューです。よく噛むことはメリットも多く、しっかり噛んで食べましょう。

◇ 保護者の皆様へ

玉城町と近隣の7市町（伊勢市、鳥羽市、志摩市、度会町、大紀町、南伊勢町、明和町）は、人口定住のために必要な生活機能を確保し、地域の活性化と発展を図るため、平成25年7月18日に「伊勢志摩定住自立圏形成協定」を締結しました。その取り組みのひとつとして、学校給食における地産地消の推進と、圏域内の各市町のことを知ってもらうきっかけになるよう、給食で人気の料理や地場産品を使ったメニューのレシピをご紹介しますので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

※ 新年度にあたり、発行の趣旨について再掲いたしました。

玉城町のホームページにて、いせしま給食だよりのレシピを掲載しております。二次元コードよりご覧ください。



# いせしま 給食だより あき ふう R7.秋・冬号

きゅうしょく あき ふうごう とど ごんかい しょうかい しまし たまぎちょう いせし たいちちょう  
いせしま 給食だよりR7.秋・冬号をお届けします。今回ご紹介するのは、志摩市・玉城町・伊勢市・大紀町のメニューです。

ひ ひ きおん さ ふう きせつ さむ きび じき げんき す えいよう しょうじ めんえきりょく たか  
日に日に気温が下がり、冬らしい季節となりました。寒さが厳しい時期を元気に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事で免疫力を高め、

じゅうぶん すいみん てきど うんどう こころ  
十分な睡眠や、適度な運動を心がけましょう。

## しまし 志摩市

### ●伊勢海老チーズマヨネーズ焼き●

材料（4人分）

伊勢海老	2尾
塩	適量
乾燥マッシュポテト	20g
マヨネーズ	大さじ3と1/2
粉チーズ	大さじ2と1/2
乾燥あおさ	小さじ1
パン粉	大さじ1



作り方

1. 鍋にたっぷりの水と塩を入れ、伊勢海老をゆでる。
2. ゆでた伊勢海老を縦半分に切り、砂袋と背わたを取り除く。
3. 乾燥あおさを水で戻して水気を切り、細かく刻む。
4. 乾燥マッシュポテト・マヨネーズ・粉チーズ・3のあおさを混ぜ合わせる。
5. 4でできあがったソースを伊勢海老に塗り広げ、パン粉を振りかける。
6. グリルに入れて焼き、焼き色が付いたらできあがり！（オーブントースターでもOKです！）

栄養教諭のコメント

このメニューは、志摩市自産の食材を提供する「記憶に残る給食事業」の1つとして、志摩市内にあるホテルの料理長に監修していただきました。

市の魚である「伊勢海老」の旬は秋から冬で、志摩市では10月から漁が解禁されます。

志摩市が生産量日本一を誇る「あおさ」を使ったソースは、白身魚や鶏肉と組み合わせてもおいしいですよ。



## たまぎちょう 玉城町



### さつまいものいが栗揚げ

材料（4人分）

さつまいも	160g
上白糖	大さじ1
小麦粉	大さじ3
卵	約1/2個
そうめん	約25g
揚げ油	適量

作り方

1. そうめんを1.5cmにおる
2. さつまいもは皮をむき3cm厚さに切り蒸す
3. 2をつぶして砂糖を加え混ぜる
4. 一人1個になるよう丸める
5. 小麦粉、溶き卵、そうめんの順につけ180℃で3分程揚げる



玉城町では、町内の4軒の農家さんが栽培したさつまいもをJAに出荷しています。その中で特に『紅はるか』という品種のさつまいもを学校給食に使用しています。

紅はるかは例年、9月後半から12月後半にかけて収穫されますが、甘みを増すために、約1ヶ月間15℃くらいの温度で貯蔵(保管)されます。追熟したさつまいもは、その後、洗浄・乾燥して市場へ出荷されます。給食室には、このさつまいもを12月から3月ごろまで、玉城の集荷場から直接納入していただいています。

紅はるかは、ねっとりとした食感と強い甘みが特徴のさつまいもです。今回ご紹介する『さつまいものいが栗揚げ』は、そうめんがいが栗のとげを表現した、秋にぴったりのメニューです。さつまいもが特においしくなるこの時期に、デザート感覚で楽しめる一品をぜひ作ってみてください。



発行元

伊勢志摩定住自立圏域形成各市町学校給食地産地消推進担当  
玉城町教育委員会事務局 教育総務係 TEL 0596-58-8212

いせし  
伊勢市

● しらの唐揚げねぎソースかけ ●

材料（4人分）

	しらの切り身 （1切れ 約50g）	4切れ
①	酒	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
	しょうが	少々
	片栗粉	大さじ3弱
	揚げ油	適量
	青ねぎ	8g（約2本）
	ごま油	小さじ1/2
②	濃口しょうゆ	小さじ2
	三温糖	小さじ2強
	水	小さじ2弱
	酢	小さじ1



作り方

1. 材料を切る。しょうがはすりおろし、青ねぎは小口切りにする。
2. しらに①で下味をつける。
3. 汁気を切って片栗粉をまぶし、カリッとなるまで揚げる。
4. 青ねぎをごま油で炒める。②を加えてねぎソースを作る。（酢は火を止める直前に入れる）
5. 揚げたしらにねぎソースをかけたら、できあがり！

栄養教諭のコメント

三重県産のしらと伊勢市産の青ねぎを使った料理です。しらは体が七色に輝き、頭の上が盛り上がっているという特徴がある魚です。白身であっさりとしているので、揚げ物やムニエルなどの料理によく合います。ハワイでは、「マヒマヒ」と呼ばれ、ステーキで食べるのが好まれるそうです。

給食では、カリッと揚げたしらにねぎソースをからめます。ごはんにもよく合う人気メニューです。ソースは他に、ごまの入ったごまソース、とうがらしの入ったピリからソース、レモン果汁の入ったレモンソースなどのバリエーションがあります。



●○○中華おこわ●○○

たいきちょう  
大紀町

<材料（4人分）>

米	150g
もち米	150g
ごま油	小さじ1
ぶた肉	90g
しょうが	ひとかけ
干しいたけ	4g
たけのこ（ゆで）	40g
にんじん	40g
さとう	大さじ1
塩	2g
こいししょうゆ	大さじ1/2
うすろしょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
枝豆むきみ	20g



作り方

1. 米ともち米をあわせてものをとぎ、いつもごはんを炊くように炊く。（水分量はいつもより少しすくなくて）
2. ぶた肉は細かく切る。
3. しょうがは、皮をむき、みじん切りにする。干しいたけは、水で戻し、石づきをのぞき、粗みじん切りにする。たけのこは粗みじん切りにする。にんじんは皮をむき、粗みじん切りにする。
4. 材料を炒め、火が通ったら調味する。
5. 炊きあがり、蒸らしたもち入りごはんを具、ゆでた枝豆を混ぜ合わせて完成。

栄養教諭のコメント

「中華おこわ」は、大紀町の給食で人気のメニューのひとつです。給食では、大量調理のため、上記のように具を作ってからごはんにまぜています。お家では、研いだ米ともち米を炊飯器にいれ、調味料を加え、水分量をあわせ、切った具をのせて炊き、蒸らしてから具をまんべんなく混ぜるといいでしょう。枝豆などの緑色のものは、別で茹でて、炊きあがってから加えるというとりが便利です。



◇ 保護者の皆様へ

各市町の学校給食では、「地元でとれたものを地元で消費する」地産地消を推進し、生産される季節や時期に合わせながら地場産物ができる限り献立に取り入れています。また、毎月第3日曜日をはさんだ前後1週間で「みえ地物一番給食の日」、毎月19日に「食育の日」を設定し、地産地消に取り組んでいます。

今後も生産者や関係者の理解と協力を得ながら、地場産物を給食で提供できるように努めていきます。玉城町のホームページにて、いせしま給食だよりを掲載しております。二次元コードよりご覧ください。

