

いせしま きゅうしょく 給食だより あき ふゆ R7.秋・冬号

きゅうしょく あき ふゆごう とど こんかい しょうかい しまし たまきちよう いせし たいきちよう
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 ふゆ きせつ さむ きび じき げんき す えいよう しょうじ めんえきりよく 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、志摩市自慢の食材を提供する「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。



たまきちよう 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、そうめんできが栗の

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
明和町教育委員会事務局 教育課 教育総務係 TEL 0596-52-7124

いせし
伊勢市

● しいらの唐揚げねぎソースかけ ●

材料（ 4人分 ）

しいら切り身 （1切 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
濃口しょうゆ	小さじ2
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. しいらに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. 揚げたしい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

三重県産のしいらと伊勢市産の青ねぎを使った料理です。しい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、カリッと揚げたしい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、ごまのあったごまソース、とうがらしのあったピリからソース、レモン果汁のあ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
だけのこ（ゆで）	40g
にんじん	40g
さとう	大さじ1
塩	2g
こいしょうゆ	大さじ1/2
うすしょうゆ	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き、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少なめで）
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。
だ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といれ、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ほうがいいです。



◇ 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業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。

明和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。

