

# いせしま きゅうしょく 給食だより あき ぶゆ R5.秋・冬号

きゅうしょく あき ぶゆごう とど こんかい しょうかい とばし めいわちょう わたらいちょう みなみいせちょう  
いせしま 給食だより R5.秋・冬号をお届けします。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。

ぶゆ かぜ つめ さむ かん きせつ きせつ くうき かんそう さまざま かんせんしょう はや  
吹き抜ける風が冷たくなり、寒さを感じる季節になってきました。これからの季節は空気が乾燥し、様々な感染症が流行りやすくなります。

げんき す てあら わす えいよう しょうじ じゅうぶん すいみん と きそくただ せいかつ こころ  
元気に過ごすために、手洗い・うがいを忘れず、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を取って、規則正しい生活を心がけましょう。

## とばし 鳥羽市

### ● 手作りあらめ春巻き ●

材料（4人分）

春巻きの皮	8枚
豚肉	40g
しいたけ	1個
にんじん	1/2本
刻みあらめ（干し）	16g
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
さとう	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1
揚げ油	適量



作り方

1. あらめを水で戻して、下ゆでしておく。
2. 材料を切る。しいたけ（スライス）にんじん（細切り）
3. 材料をごま油で炒めて、酒、さとう、しょうゆで調味する。冷ましておく。
4. 冷ましておいた具を、春巻きの皮で包む。
5. 油でカラッと揚げる。

栄養教諭のコメント

伊勢鳥羽志摩の特産品「あらめ」という海藻を具にした春巻きです。あらめは、こんぶ科の海藻で、海の中ではわかめのように、乾燥させるとひじきのようですが、わかめやひじきよりもやわらかく、とてもおいしい海藻です。あらめは養殖できないため、すべて天然のものであり、あらめなどの海藻が育つ場所を「藻場」といいます。  
しかし近年海藻が減少していて、その「藻場再生」の取り組みを鳥羽市の一部の学校で行っています。旬は春から初夏にかけてですが、乾燥させて流通しているので、一年中食べることが出来ます。ぜひ作ってみてください。

## めいわちょう 明和町

### ● さつまいもと小魚の甘辛からめ ●

材料（4人分）

さつまいも	160g
乾燥ちりめん	12g
揚げ油	適量
三温糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	小さじ1/2



作り方

1. さつまいもを1.5cm角に切って水にさらしておく。  
(給食では、太めの千切り用スライサーを使用しました。)
2. 乾燥ちりめんを素揚げする。  
さつまいもは水気を切ってから、素揚げする。
3. 鍋に、調味料・水を入れてひと煮立ちさせる。  
その中へ素揚げした乾燥ちりめんとさつまいも加えて混ぜ合わせる。



栄養教諭のコメント

明和町では毎月19日前後を「食育の日」として、地域の納入業者と連携し、毎月明和町でとれる旬の野菜を計画的に活用します。

10月は、代表的な秋の味覚「さつまいも」を使用しました。さつまいもには、食物せんいが多く含まれており、便秘予防に役立ちます。また、ビタミンCも多く含まれ、さらに加熱しても壊れにくい形で含まれています。カルシウムの多い乾燥ちりめんと一緒に調理することで、さらに栄養たっぷりになります。おかずだけでなく、おやつとしてもおすすめです。

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

わたらいちょう  
度会町

### ● 関東煮 ●

材料（4人分）	
おでん大根	中1/4本
人参	中1/2本
厚揚げ	80g
板こんにゃく	1/4枚
角切り昆布	4g
里芋	中1個
本みりん	小さじ1
酒	小さじ1
三温糖	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
だし用かつおぶし	4g
水	1カップ



#### 作り方

- 1 だしをとる。鍋に湯を沸かし、沸騰したらかつお節を入れる。再び沸騰してきたら火を止め、かつおぶしが沈むのを待つ。かつお節が沈んだら、こす。
- 2 材料を切る。大根、人参、里芋は厚めのいちよう切り、厚揚げ、こんにゃくは色紙切りにする。昆布は水で戻し、大きいものは切る。
- 3 大根、こんにゃくはそれぞれ下ゆです。厚揚げは熱湯をかけて油抜きする。
- 4 鍋にだし汁と大根、人参を入れ、煮る。
- 5 厚揚げ、こんにゃく、昆布を入れ、煮て、里芋を加える。
- 6 調味料を加え、煮込んだら、できあがり。

#### 栄養教諭のコメント

「おでん大根」は大根の品種で、やわらかく、煮くずれしにくく、味が染み込みやすいのが特徴で、おでんによく合うことからこの名前が付けられています。JA 伊勢管内では度会町を中心に数件の農家で栽培されており、11月中旬あたりから1月上旬ごろまで収穫されます。大根の根の部分には、免疫力を強化し、ウイルスに対する抵抗力を高めてくれるビタミンCがたくさん含まれています。「おでん大根」を使った、味がよく染み込んだ煮物を味わってみてください。

みなみいせちょう  
南伊勢町

### ● さばのみそ煮 ●

材料（4人分）	
さば切り身	4切れ（240g）
しょうが（千切り）	1/2片
A 赤みそ	大さじ1と1/2
さとう	大さじ1と2/3
本みりん	小さじ2
水	1/2カップ



#### 作り方

1. 鍋にAを煮立て煮汁を作る。※しっかりみそを溶かす。
2. 1にさばの皮を上にして入れ、しょうがを入れ落とし蓋をして煮含める。

#### 【 給食室からのコメント 】

南伊勢町でとれた新鮮なさばを使い、赤みそでしっかり煮含めた「さばのみそ煮」です。みそとしょうがでさばの臭みが消え、美味しくいただくことが出来ます。こはんが進み、学校でも人気のメニューです。



#### ◇ 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。伊勢市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。QRコードよりご覧ください。

