

使用郷土産物紹介	神栖市産(米・ピーマン・いわし・あじ) 茨城県産(牛乳・れんこん・大豆・ごぼう・さといもこまつな・長ねぎ)		
----------	--	--	--

献立名	材料名	分量(g)	指導内容資料
ごはん	精白米	80	<p>神栖市は、茨城県の最南端に位置し、鹿島灘と利根川の恵みを豊富に受け、温暖な気候をいかし、海の幸・野菜・果物がとれます。今日は神栖市や茨城県でとれた食材をたくさん取り入れた献立にしました。</p>
牛乳	牛乳	206	
神栖の幸フライ	神栖の幸フライ 揚げ油	40 4	
(ピーマンソース)	ピーマン	6	
	玉葱	6	
	みりん	0.7	
	中濃ソース	3.6	
	トマトケチャップ	2.8	
れんこんサラダ	上白糖	1.5	
	赤味噌	1.5	
	れんこん	20	
	ほうれん草	8	
	大豆水煮	10	
	ちくわ	8	
	ひじき	0.5	
のっぺい汁	上白糖	0.8	
	しょうゆ	3.5	
	食酢	1.8	
	ごま油	0.8	
	ねりごま	0.8	
	鶏むね肉	8	
	ごぼう	12	
	こんにやく	10	
	さといも	20	
	にんじん	10	
	こまつな	10	
	油揚げ	5	
	長ねぎ	5	
しょうゆ	5		
食塩	0.2		
だしパック	1		
でんぷん	1.6		
水	150		
りんご	りんご	40	

神栖市は、茨城県の最南端に位置し、鹿島灘と利根川の恵みを豊富に受け、温暖な気候をいかし、海の幸・野菜・果物がとれます。今日は神栖市や茨城県でとれた食材をたくさん取り入れた献立にしました。

●神栖の幸フライ  
波崎港では、いわしやあじが水揚げされています。また、水はけのよい土地を利用して、ピーマンの栽培が盛んで、作付け面積は日本一をほこっています。そんな神栖の恵みをたくさん受けたいわし・あじ・ピーマンを使ったフライにピーマンをたっぷり入れたソースをかけました。地域の産業の力を合わせて、このような一品ができました。



●れんこんサラダ  
茨城県は、日本一のれんこんの産地です。今日の給食は茨城県でとれたれんこんを使ったサラダです。さらに、大豆も茨城県産のものを使っています。れんこんのシャキシャキした食感と柔らかく煮た大豆の食感を味わって下さい。



●のっぺい汁  
茨城県産の食材を豊富に入れたのっぺい汁。ごぼう・さといも・長ねぎ・・・たくさんの具が入っています。「のっぺい」とは、濃いトロリとした汁がかかっているという意味です。これから、寒くなります。フーフー言いながら食べるのっぺい汁は、体があたたまります。茨城の味覚を味わいながら食べましょう。



**作り方**  
神栖の幸フライ(経済産業省地域産業資源活用事業計画により認定された地元企業が製造したいわし・あじ・ピーマンを使ったフライにピーマンソースをかけました。)  
①ピーマン・玉葱をみじん切りにし、調味料と共に煮込み、ソースを作る。  
②ソースを揚げた神栖の幸フライにかける。  
れんこんのサラダ  
①れんこん・大豆・ちくわはボイルし、真空冷却機で冷まし、調味料で和える。  
のっぺい汁  
①材料を一口大に切り、煮えにくい物から釜に入れ煮、調味料で味をととのえる。

<栄養価・充足率>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
698kcal	24.4g	19.9g	340mg	70mg	2.7mg	2.7mg	419μg	0.57mg	0.53mg	29mg	5.5g	2.5g
109.1%	98.8%	25.7%	97.1%	87.5%	135.0%	90.0%	246.5%	142.5%	132.5%	145.0%	110.0%	100.0%

● 脂質の%の数字はエネルギー総摂取量(kcal)に対する脂質エネルギー摂取量の比率を記入すること