



12月 きゅうしょくだより



だざいふしがっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会



☆太宰府市学校給食料理コンクールの紹介☆



夏休みにいきいき情報センターで太宰府市学校給食料理コンクールを行いました。市内各小学校の調理員が、『太宰府らしい秋冬の献立』をテーマに、栄養価、価格、子どもたちの嗜好などを考えて献立をたてました。当日は、各校2名の調理員が制限時間内に調理を行いました。審査員として他市の栄養教諭を招き、太宰府市教育長をはじめ、市内小学校のPTA、給食担当教諭等による、書類と試食審査をしました。各小学校の作品をご紹介します。

★最優秀賞★
10月に行われた福岡県の料理コンクールで、特別賞の『米利用料理部門』を受賞しました。

水城小学校
麦ごはん 牛乳 宝満椎茸と白身魚のオイバターソース
小松菜の梅ごま和え 麻婆みそ汁

★優秀賞★
太宰府西小学校
麦ごはん 牛乳 鶏の梅ごま揚げ
ケチャップポテト ピリッと宝満椎茸豆乳スープ



太宰府南小学校
麦ごはん 牛乳 梅香る古都カレー
小松菜とツナのマヨネーズ和え
大根の福神漬

国分小学校
麦ごはん 牛乳 鶏の梅味噌風味焼き
さつまいもと宝満椎茸のかき揚げ
小松菜の味噌汁

太宰府東小学校
麦ごはん 牛乳
宝満椎茸と豚肉のみぞれソース煮
花野菜の梅おかか和え 里芋のみそ汁

太宰府小学校
レッツのりまき
(麦ごはん 焼肉の梅なめ茸ソース ツナマヨコーン 手巻きのり)
牛乳 ほっこり汁

水城西小学校
麦ごはん 牛乳
しっとり梅風味鶏むね肉のはちみつ照り焼き
しらたきの中華サラダ しいたけ豆乳味噌ミルクスープ

どの学校も工夫されていて、太宰府らしい食材の「しいたけ」や「梅」が取り入れられています。試作を重ね子どもたちがおいしく食べられる味付けや、彩り豊かで、目でも楽しめる献立になるように工夫されていました。各小学校の作品は、1月より、順番に給食に取り入れていく予定です。
※太宰府市産のしいたけのことを「宝満椎茸」とよんでいます。

今月の献立より
太宰府市の地場産である『しいたけ』を使った料理です。過去の料理コンクールの作品です。苦手な子が多いしいたけをおいしく食べられるように考えられていて、子どもたちに人気の定番メニューです。

☆しいたけのミートどんぶり☆

<材料(4人分)>			
豚ひき肉	150g	ケチャップ	大さじ2
サラダ油	小さじ1	ウスターソース	大さじ1
酒	小さじ1	濃口醤油	小さじ1
しょうが	1かけ	砂糖	大さじ1
にんにく	1かけ	塩	少々
たまねぎ	1/2個	こしょう	少々
にんじん	1/3本		
ほししいたけ	2枚(8g)		
たけのこ水煮	1/4個(なくてもOK)		

<作り方>

- しょうが、にんにくはすりおろす。たまねぎ、にんじん、たけのこは粗みじん切り、しいたけは水で戻し1cmくらいの角切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、酒、しょうが、にんにくを加える。たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけを加え炒める。
- 材料に火が通ったら、調味料で味を調える。
- ごはんにかけてどんぶりにする。

ほししいたけは、保存性も高く、うま味がたっぷりなので、戻し汁でだしもとれます。カルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。

*材料や調味料の量は、お好みで調整してください。