

謹賀新年



あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい給食をお届けできるよう、職員一同力を合わせて頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。

給食センターだよ

令和5年1月
釜石市学校給食センター

令和4年度 献立募集 入賞作品が決定しました!

令和4年度献立募集は、「ぼくのわたしのおすすめ汁物」をテーマとして募集しました。今年度は、小学校90点、中学校224点の応募がありました。

その中から、昨年11月に開催した釜石市学校給食センター運営委員会において、審査を行いました。審査の結果は下記のとおりです。

今年の最優秀賞は、小学校、中学校とも『まごわやさしい(バランスのよい食事にするために取り入れた食品の頭文字)』の食材を取り入れた作品でした。

『まごわやさしい』とは・・・

ま(だいず、とうふなど豆製品)ご(ごまなど種実類)わ(わかめなど海藻類)や(野菜類)さ(魚類)し(しいたけなどキノコ類)い(いも類)

【小学校の部】

最優秀賞

くりばやししょうがっこう ねん 栗林 小学校6年 やぎさわ りの 八木澤 凜乃 さん

「ふわふわサケつみれのまごわやさしいとうにゅうスープ」

優秀賞

うのすまいしょうがっこう ねん やまざき あいか あま やさい とり にく 鶴住居 小学校3年 山崎 愛加 さん 「余り野菜と鶏ひき肉のトマトみそスープ」

うのすまいしょうがっこう ねん くじ こうた 鶴住居 小学校5年 久慈 廣多 さん 「HOT ほっとなたんたんスープ」

うのすまいしょうがっこう ねん ちば ここな いしかりふう 鶴住居 小学校6年 千葉 心菜 さん 「石狩風みそ汁」

【中学校の部】

最優秀賞

かまいしちゅうがっこう ねん さとう けんしん 釜石 中学校3年 佐藤 謙真 さん

「グルテンフリーの balan すいとん」

優秀賞

かまいしちゅうがっこう ねん かとう やまと やさい 釜石 中学校1年 加藤 大翔 さん 「野菜たっぷり! さつまいものクラムチャウダー」

かまいしちゅうがっこう ねん まつむら せり 釜石 中学校1年 松村 聖莉 さん 「スタミナねばとろ汁(サンマ入り)」

かまいしちゅうがっこう ねん たかだ とうこ とうふ 釜石 中学校3年 高田 瞳子 さん 「豆腐だんごスープ」

最優秀賞作品(小学校の部)「ふわふわサケつみれのまごわやさしいとうにゅうスープ」

【食材名】5人分

さけ	2切	ごま油	大さじ1
とうふ	1/2丁	☆中華だし	大さじ1
かたくり粉	大さじ2	しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	少々	みそ	大さじ1
塩蔵ワカメ	2g	お酒	大さじ1
じゃがいも	4こ	水	300ml
にんじん	1本	豆乳	150ml
たまねぎ	1こ	すりごま	大さじ2
しいたけ	3こ	塩・こしょう	少々
まいたけ	1パック		
ねぎ	1本		

【作り方】

- ① わかめを水で戻しこまかく切る。
- ② 鮭の皮と骨を取り、フードプロセッサーにかけミンチにする。
- ③ ②にとうふ、かたくりこ①をいれ良くこねる。
- ④ 1口大に切った野菜をなべに入れ、ごま油でいためる。
- ⑤ ④に水を入れ煮る。野菜に火が通ったら☆を入れる。
- ⑥ ⑤に③をスプーンでまらめて入れて煮る。
- ⑦ すべてに火が通ったら、豆乳、すりごまを入れて、塩、こしょうで味を調べて完成。

★ 料理のポイント 鮭のつみれのピンクとわかめのみどりできれいな色になりました。

最優秀賞作品(中学校の部)「グルテンフリーの balan すいとん」

【食材名】4人分

焼きとうふ	1/2丁	しいたけ	2枚
▲白ごま	適量	さつまいも	1/2本
▲ひじき	50g	米粉	150g
▲こんぶ		しょうゆ	40ml
(だし用)	10g	みりん	40ml
にんじん	1/2本	酒	40ml
だいこん	1/2本	砂糖	大さじ2
ごぼう	1/2本		
はくさい	2枚		
たまねぎ	1/2こ		
こねぎ	2本		
さつまあげ	3枚		
sannk かつお節			
(だし用)	20g		

【作り方】

- ① ダシ汁を作る
1番ダシ 水 600ml / こんぶ 10g / かつお節 20g
2番ダシ 水 500ml / かつお節 10g / 1番だしの具
- ② 食材をきり煮込む(▲以外)
- ③ 米粉すいとん生地を作る
米粉 150g / 水 100cc / ひじき 50g まぜる
食べやすいサイズに成形する
- ④ ②が煮えたら味付けをする。
しょう油 みりん 酒各 40ml / 砂糖大さじ2
- ⑤ 食べる前にすいとん生地を入れ煮込み、白ごまをかけて食べる。

★ 料理のポイント 小麦粉アレルギーの人や健康に気をつけている人でもたべられるように米粉ですいとん生地を作った。1番ダシと2番ダシを作った。切り方をいろいろ挑戦した。