

四国中央市学校栄養士部会では、「しこちゅ～学校ごはん レシピ集13」を作成しました。
 今回のテーマは「ふるさと発見！地産地消給食メニュー」です。四国中央市は2024年4月に市発足20周年を迎えました。給食では、郷土の味や地場産物をたくさん取り入れています。市発足20周年を祝い、給食で使われている地場産食材を通して、ふるさと四国中央市について考えてみませんか？ご家庭の毎日の食事に、給食の地産地消メニューをぜひ取り入れてみてください。（エネルギー・分量は小学生(中学年)の量で表示しています。）
 四国中央市学校栄養士部会

令和6年10月31日に市発足20周年のお祝い給食を実施しました！



お祝いゼリー
 児童生徒が考えた6つのデザインが採用されました！

もち麦茶飯
 市内産の米「うまそだち」、新宮茶、県内産のもち麦を使用！

優しいごサラダ
 市内産のチンゲンサイを使ったサラダに、「優しいご」をトッピング！

しこちゅ～伊予美人カレー
 市特産物の里芋「伊予美人」を使った新メニュー！ルウに生姜を加えることで、和風テイストに仕上げました！

お祝い給食は、**国産100%の地産地消献立**です。日本一美味しい里芋「伊予美人」を使ったカレーと、市自慢の「優しいご」をトッピングしたサラダは、お祝いのための特別献立。子どもたちがこれからも健康に成長し、ふるさと四国中央市を大好きでいてくれますように。そんな願いが込められた給食をみんなで食べて、しこちゅ～の20周年をお祝いしました！



しこちゅ～伊予美人カレー



1人分 465kcal



地産地消



優しいごサラダ



1人分 64kcal



★材料(4人分)

米	2合	豚もも肉	120g	にんにく	1.6g	カレールウ	4人分
もち麦	40g	里芋	160g	しょうが	0.8g	カレー粉	小さじ1/2
新宮茶	小さじ1/2	じゃがいも	60g	トマト缶(カット)	60g	サラダ油	小さじ1
		玉ねぎ	240g	えだまめ	5g	水	240ml
		にんじん	80g				

★作り方

- ①米ともち麦を洗い、新宮茶を入れて炊飯する。
- ②里芋は一口大に切り、塩もみをして洗い、下茹でをする。
- ③じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、にんにくとしょうがはみじん切り、豚肉は1cm角切りにする。
- ④油を入れ、にんにく、しょうが、豚肉、玉ねぎの順に炒める。
- ⑤カレー粉を加え、にんじん、じゃがいも、里芋の順に炒める。
- ⑥水を入れ煮た後、トマトを加える。
- ⑦カレールウを入れ、最後にえだまめを加えて仕上げる。



ごはんは、新宮茶を入れて炊くことで、お茶の香りを楽しめるだけでなく、栄養もとれるよ！
 カレーは、里芋とじゃがいもの2種類の芋を使って、食べやすい工夫をしているよ！

★材料(4人分)

海藻ミックス	2g	酢	小さじ2と1/2	優しいご	5g
チンゲンサイ	80g	薄口しょうゆ	小さじ1/2	サラダ油	大さじ1/2
キャベツ	80g	ごま油	小さじ1/4		
コーン	20g	サラダ油	小さじ2		
		砂糖	小さじ1		
		塩、こしょう	少々		

★作り方

- ①海藻ミックスは水で戻しておく。
- ②チンゲンサイは1cm幅に切り、キャベツは短冊切りにする。
- ③材料を茹でて、冷ましておく。
- ④★を混ぜて、③と和える。
- ⑤優しいごに油をまぶして炒め、サラダにトッピングする。



いりこのカリカリ食感が加わることで、野菜をもりもり食べられるよ！カルシウムがとれるのもうれしいね！

豚肉とレバーのバーベキューソース



1人分 167kcal



豚肉

★材料(4人分)

豚もも肉	120g	★	砂糖	大さじ1
豚レバー	80g		みりん	大さじ1/2
しょうが	7g		濃口しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2		ウスターソース	小さじ2/3
でんぷん	40g		酢	小さじ1/2
りんご	20g		水	40ml
にんにく	2g			
揚げ油	適量			

★作り方

- ①りんご、しょうが、にんにくをすりおろす。
- ②おろしたりんご、にんにく、★を混ぜて加熱し、たれを作る。
- ③肉、レバーは厚さ7mm程度の一口大に切り、しょうが、酒で下味をつけておく。
- ④豚肉、レバーにでんぷんをつけて揚げ、②のたれと混ぜ合わせる。

えびちくわの卵とじ



1人分 151kcal



えびちくわ 煮干し

★材料(4人分)

えびちくわ	40g	★	砂糖	大さじ1/2
高野豆腐(さいのめ)	30g		薄口しょうゆ	小さじ1と1/3
にんじん	60g		塩	少々
玉ねぎ	160g		酒	小さじ1
さやいんげん	30g		出し昆布	4g
干しいたけ(スライス)	4g		煮干し	8g
卵	2個		水	200ml

★作り方

- ①高野豆腐、干しいたけを水で戻しておく。
- ②にんじんは1cmのちぎりにし、玉ねぎはくし切り、さやいんげん、しいたけは1cm、えびちくわは半月切りにし、1cmに切る。
- ③昆布、煮干しでだしをとり、にんじん、玉ねぎ、しいたけの順に煮る。
- ④★で調味し、高野豆腐を入れて煮込む。
- ⑤えびちくわ、溶き卵、さやいんげんを入れて仕上げる。

さといものみそ汁



1人分 58kcal



伊予美人 煮干し

★材料(4人分)

里芋	80g	はだか麦みそ	大さじ2
油揚げ	20g	煮干し	12g
小松菜	80g	水	480ml
玉ねぎ	40g		
ねぎ	20g		

★作り方

- ①里芋は厚さ1cmのちぎりにし、塩もみして洗う。油揚げは短冊切り、小松菜は幅1cm、玉ねぎはくし切り、ねぎは小口切りにする。
- ②煮干しでだしをとり、玉ねぎ、里芋、油揚げの順に煮る。
- ③みそで調味する。
- ④小松菜、ねぎを入れて仕上げる。

地産地消から「しこちゅ〜」について考えてみよう!



うまさだち



市内55軒の地元農家さんが減農薬・減化学肥料(5割削減)で丹精込めて栽培した安全・安心な米は、学校給食米「うまさだち」として、学校給食で約7000人に提供(全量地場産米は、愛媛県で初)されています。「うまさだち」の名前は、「うま地方で育てられたおいしいお米が、うま地方で育つ私たちの身になったり、力になるから。」という想いで、市内小学校の児童によってつけられました。四国中央市産の農作物「うまさだち」は、生産者と給食を食べる子どもたちがともに作り上げた地域ブランドとなっています。



伊予美人



伊予美人は、①やわらかく、粘りが強く、うまみがある、②特有のぬめりには栄養素がいっぱい、③味に癖がなく、どんな料理にも相性抜群、という特徴があります。四国中央市は、日本三大局地風の「やまじ風」が吹くため、強風に負けない作物として「里芋」が栽培されており、県内最大の産地となっています。給食では、煮物や汁物など様々な料理で「里芋」が使われています。伊予美人の特徴をいかした、シチュー、コロケは、給食の人気メニューです!また、芋炊きや蒸し上げ雑炊など、里芋を使った郷土料理も伝えてます。



新宮茶



新宮町で多く発生する「霧」が天然の「紫外線よけ」となり、甘みのあるお茶が作られます。「新宮茶」の特徴は、なんといってもその香りの良さです。農薬を使用していない茶葉は、自然本来の香気を放ち、その香りの高さは日本一と評価されています。給食では、茶飯をはじめ、かき揚げなどの揚げ物に混ぜ込むなど、様々な使い方をしています。



ひうち暖いこ

「ひうち暖いこ」は、市の特産物として知られています。魚が行われるひうち灘は潮の流れが緩やかなため、身や骨がやわらかい良質のカタチイワシがとれます。これを原料にした「暖いこ」は、良いだしが出ることから、給食では汁物や煮物のだしに活用しています。また、給食以外でも、うどんやラーメン店などでも使われています。