

大館ワンだふる給食



大館市教育研究会栄養部会
令和4年10月吉日

今年も大館市内の栄養士が考案した「大館ワンだふる給食」をお届けします！
10月18日～11月1日にかけて市内全ての小・中学校の給食に提供されます。
今年は天候不順、価格の高騰などにより、食材の確保が難しく例年に比べ大館市産食材の使用が少なくなりましたが、大館市らしさが出る献立を考えました。新しい取組として動画資料を作りましたので配付資料と合わせ、ぜひご覧ください。



大館ワンだふる給食動画資料：再生時間 4分16秒
<https://youtu.be/OWHzfwatDG>



- ・ 比内地鶏のみそラーメン
- ・ はちくんトッピングのり
- ・ ひまわり油のEサラダ
- ・ ワンだふるおからドーナツ
- ・ 牛乳

<比内地鶏みそラーメン> 5人分

- | | |
|---------------|---------------|
| ・ 中華ゆで麺…5玉 | ・ 酒（料理酒）…5g |
| ・ 比内地鶏…250g | ・ ごま油…2.5g |
| ・ もやし…200g | * みりん…10g |
| ・ にんじん…50g | * 砂糖…6g |
| ・ たまねぎ…150g | * とりガラスープ…10g |
| ・ ねぎ…50g | * 豆板醤…3g |
| ・ おろしにんにく…10g | * あきたみそ…150g |
| ・ おろししょうが…5g | ・ 水…1300cc |

- ① にんじんは短冊切り、たまねぎはスライス、ねぎは小口切りにする。
 - ② 鍋を火にかけ、ごま油で比内地鶏を炒める。この時、酒をふりかけ、色が変わるまで炒める。
 - ③ おろしにんにく、おろししょうがを入れ、香りが出たら水を加え、*の調味料を入れる。
 - ④ にんじん、たまねぎ、もやしを加えて煮る。
 - ⑤ ④の野菜が煮えたら最後にねぎを加える。
- ※給食では、温かい麺にそのまま汁をかけて食べますが、家庭では、汁が出来上がるのに合わせて麺をゆでておく

ひまわり油

効果や栄養は!?

生活習慣病を予防する【オレイン酸】
元気な体を維持する【ビタミンE】
がたっぷり!!

おすすめの調理法は!?

香りを楽しむドレッシングや炒め物、揚げ物に使うと料理が油っこくなく仕上がります。

写真提供：釈迦内サンフラワープロジェクト

◀ 今年のデザートは・・・「ワンだふるおからドーナツ」 ▶

何が「ワンだふる」??

おからドーナツのベースは、おなじみ山王食品さんが作る、しぼりたての豆乳とおからを使用したやさしい甘さのふっくらドーナツです。

ここからがワンだふる!

今回、大館市の栄養部会では、山王食品さんと協力して、大館らしいデザートを作りました。大館特産品の枝豆を手作業で細かくし一緒に練り込み、何度も試行錯誤を重ねて、「ワンだふるおからドーナツ」が完成しました！
枝豆のあま〜い香りがふわっとただようドーナツです。

作ってくれたのは大館の「山王食品」さん



豆知識「おから」って何?

水で戻した大豆をすりつぶし、加熱してからこします。山王食品さんでは大きな機械でこします。しぼって出たのが豆乳で、残ったしぼりカスが「おから」。おなかの調子を整える“食物繊維”や体をつくるものになる“たんぱく質”など、大豆の栄養がいっぱい含まれているよ!

おからのもと「大豆」



こすと・・・

おから

豆乳



枝豆が成長すると大豆になるよ!だから枝豆とおからは相性抜群!味わって食べてみてね!

写真提供：山王食品さん