

子どもに伝えたい地場産物を活用した 「おいしい！日本型学校給食」

— 平成25年度学校給食調理コンクールから —



公益財団法人 愛知県学校給食会

はじめに

食育基本法が施行されてから8年余りがたちました。平成18年度に愛知県で「あいち食育いきいきプラン～愛知県食育推進計画～」が策定されて以来、県民の食に関する関心が非常に高まり、食育は着実に進展したといえます。しかし、この食に関する関心の高まりに連動するように、食をめぐる新たな課題が現出したことも事実であります。

こうした状況を踏まえ、県では第2次の推進計画として「あいち食育いきいきプラン2015」を発表し、食育は啓発から実践の時代に入っていくことになりました。

学校給食は当初から食育推進の場として位置づけられ、大きな成果をあげてきましたが、地場産物や郷土料理の導入促進、家庭への食育啓発はもちろんのこと、これからは食の安全対策などが重要な課題になってくると考えられます。特にアレルギーへの対応については、昨年末の事故以来、逼緊の課題となっております。まずは、対象児童の正確な実態把握が必要であり、並行して『個』に対応するのか『全体』に対応するのか、その判断を現場に委ねられることになろうかを思います。いずれにせよ、よりきめ細かな給食の提供が望まれています。

当財団は、これまでも『3つの安—安心・安価・安定』をコンセプトに物資の供給に努めてまいりましたが、これからはアレルギー対応物資の開発に一層力を注いでまいります。

今回の調理コンクールは、食育推進の支援策として愛知県教育委員会との共催で開催するものであり、40回目を迎えました。「子どもに伝えたい地場産物を活用した『おいしい！日本型学校給食』」をテーマに、261チームの応募がありました。予選を通過した10チームが本選に出場し、「ま(豆類)ご(ごま)わ(海草)や(野菜)さ(魚)し(きのこ類)い(芋類)」を積極的に活用した献立に、調理員さんたちの技が加わり、優れた料理が仕上がりました。

さて、『おいしい！』とは、味覚だけの範ちゅうなののでしょうか？「まごわやさしい」という栄養のバランスを土台に見ても、嗅いでも、触っても、そして食べても『おいしい！』という料理こそ究極の文化的な食事ではないのでしょうか。この命題に対し、当財団として何ができるのか、どうあるべきなのかを自問自答しつつ、業務に取り組んでまいります。

この冊子は、調理コンクールで最優秀の荣誉に輝いた一宮市立黒田小学校をはじめ、入選10点、佳作10点に選ばれた献立をまとめたものです。関係の皆様がご活用くだされば幸いです。

平成25年10月

公益財団法人 愛知県学校給食会
理事長 長谷川 純 一

もくじ

入選の部

- ・「元気もりもり鉄骨ランチ」…一宮市立黒田小学校
梅ちりごはん・牛乳・鮭のレモン醤油・ひじきとれんこんのゴママヨサラダ
ふるさとみそ汁・愛知のフルーツゼリー …………… 6・7
- ・「すごいぞ!岩倉パワー「い〜わくん」のお腹すっきりランチ」…岩倉市立学校給食センター
発芽玄米ごはん・牛乳・愛知のハンバーグみつばあんかけ・い〜わくんの大好きサラダ
お腹すっきりおみそ汁・ぷるぷるミルクかん岩倉産のいちごソース …………… 8・9
- ・「おいしい扶桑を味わおうランチ」…扶桑町立学校給食共同調理場
ごはん・牛乳・守口大根のソフトふりかけ・焼き魚のおろしかけ・まめいかサラダ
じゃがいものみそ汁・蒲郡みかんゼリー …………… 10・11
- ・「23品目のまごわやさしい健康ランチ」…あま市立七宝学校給食センター
ごはん・牛乳・鮭のきのこあんかけ・10品目の健康サラダ・いわしのつみれ汁
高野豆腐入りおにまんじゅう …………… 12・13
- ・「地場産物を食べよう!大府きらきら給食」…大府市立大東小学校
牛そぼろとふきのたまり飯・牛乳・手作り二色はんぺん・夏野菜の実だくさん汁
野菜のごま酢和え・なしとぶどうのきらきら寒天 …………… 14・15
- ・「碧南味わいご飯」…碧南市第1学校給食センター
さつまいもご飯・牛乳・碧南カップ焼き・切り干し大根炒め・冬瓜と鶏肉団子の味わい汁
無花果のワイン煮 …………… 16・17
- ・「『まごわやさしい』郷土愛ランチ」…刈谷市第二学校給食センター
コーンごはん・牛乳・ギョロツケ・切り干し大根のみそ汁・納豆和え
クラッシュゼリーのフルーツ和え …………… 18・19
- ・「大すき 幡豆 あったかふるさと給食」…西尾市幡豆学校給食センター
ごはん・牛乳・たこめし・にぎすのごまみそ焼き・青菜としぐれの和え物
白おでん・あじさいゼリー …………… 20・21
- ・「『身土不二』地元(豊根村、愛知県)の食材を生かしたアレンジ給食」…北設楽郡豊根村立学校給食共同調理場
～洋風料理も和風に変身。ひと工夫加えておいしくて健康的な学校給食～
根菜たっぷり和風ドライカレー・牛乳・いかフリッター・じゃがいも入り卵スープ
大豆ゴロゴロ、しらすカリカリ、わかめと野菜の和風和え・冷凍みかん …………… 22・23
- ・「みかわっ子弁当給食」…愛知県立岡崎盲学校
箱寿司・牛乳・まさご揚げ・キャベツのこうこうあえ・ひじき入り八丁みそ汁
三河フルーツ寒天 …………… 24・25

佳作の部

- ・「元気いっぱい瀬戸ごはん」…瀬戸市学校給食センター
彩りごはん・牛乳・ソフトいわしのごまだれかけ・グリーンボールのかきたま汁
あっさりひじき・冷凍みかん …………… 28

- ・「まごわやさしい 栄養満点！あさぴーランチ」…尾張旭市学校給食センター
あさぴーずし・牛乳・地元野菜のきしめん汁・あじフリッターのとろねばソースかけ
いちじく白玉入りフルーツポンチ …………… 29

- ・「さあ夏だ！あいちの野菜食べるぞ!! 給食」…弥富市立大藤小学校
ごはん・牛乳・小松菜のオープンオムレツ・みつばのすまし汁・十六ささげのみそあえ
あいちメロンゼリーポンチ …………… 30

- ・「愛知の恵みをいただきますランチ」…あま市立七宝学校給食センター
ごはん・牛乳・愛知の恵み七宝かき揚げ・愛知の恵み豆まめ手巻き
愛知の恵みダブルたまちゃんスープ・愛知の恵みいちじくミルク寒天 …………… 31

- ・「食べてみやー 郷土の食 かにえの味はおいしいぞー」…蟹江町給食センター
かきまわし・牛乳・ツナ味噌・みつばとほうれんそうの昆布あえ
元気ボールのすまし汁・ごまプリンのかぼちゃソース添え …………… 32

- ・「刈谷っ子の冬大根を味わおう献立」…刈谷市第一学校給食センター
愛知のさつまいもごはん・牛乳・まぐろとナッツのみぞれがらめ・なかよし親子豆煮
切り干し大根と海藻のサラダ …………… 33

- ・「**今**食べよう！ **い**のちをつなぐ **け**んこう食 御膳」…安城市北部学校給食共同調理場
わかめごはん・牛乳・煮みそ・メヒカリの竜田揚げ・安城野菜のごま和え
いちじくゼリー …………… 34

- ・「西尾の『まごわやさしい』めぐみで元気いっぱい！給食」…西尾市吉良学校給食センター
吉良の鶏肉と畑の肉のそぼろ丼・牛乳・西尾産なす入りおとしやき
西尾のうなぎときゅうりのカラフル元気あえ・とうがん汁・焼きのり・なし …………… 35

- ・「愛ちりふ給食ランチ」…知立市学校給食センター
八丁味噌の肉みそ混ぜご飯・牛乳・つみれ根菜汁・野菜チップス
カリカリサラダ …………… 36

- ・「名倉たっぷり給食」…設楽町立名倉小学校
まいたけごはん・牛乳・とまたまスープ・ししゃものえごまソース
ポテトとビーンズ、ころころサラダ …………… 37

平成25年度学校給食調理コンクール本選開催要領

1 趣 旨

学校給食における衛生的で安全な食事内容の充実と献立の多様化を図るため、学校給食関係者による調理コンクールを開催し、調理技術の研さんと意欲の高揚に資する。

2 主 催

愛知県教育委員会 公益財団法人愛知県学校給食会

3 期 日

平成25年8月2日（金）

4 会 場

愛知県学校給食総合センター（豊明市阿野町惣作87-1）

5 日 程

9：30～10：00 受付
10：00～10：30 説明
10：30～10：45 開会行事
10：45～11：00 移動及び準備
11：00～11：40 自由献立の調理
11：40～12：20 自由献立の審査
12：20～13：00 課題献立の調理
13：00～13：40 課題献立の審査
13：40～14：40 昼食・休憩
14：40～15：00 表彰式・閉会式

6 資 格

- (1) 参加チームは予選を通過した10チームとする。
- (2) 1チームの編成は献立作成者を含め4名とする。

7 本選の方法

- (1) 参加チームは、自由献立と課題献立により競技を行う。
- (2) 調理は、各5人分を自由献立・課題献立それぞれ40分間で完了するものとする。
- (3) 献立作成者は調理方法の指示のみとし、直接調理は行わない。

8 審査と表彰

- (1) 自由献立及び課題献立をそれぞれ採点し、総合点で優秀チームを決定する。
- (2) 優秀チーム及び佳作の表彰を行う。

9 表彰名及びその数

- | | |
|-------------------------|----|
| (1) 最優秀賞 | 1 |
| (2) 優秀賞 | 2 |
| (3) 入選 | 7 |
| (4) 佳作 | 10 |
| (5) 奨励賞（公益財団法人愛知県学校給食会） | 2 |

入選の部

「元気もりもり鉄骨ランチ」

梅ちりごはん、牛乳、鮭のレモン醤油、ひじきとれんこんのゴママヨサラダ
ふるさとみそ汁、愛知のフルーツゼリー

一宮市立黒田小学校 毛利 敦子

献立名	使用食材 (赤色文字は地場産物) (青色文字は給食会)	重量 (g)	調理方法
梅ちりごはん	精白米 麦 梅ちりの素	54 6 2	(梅ちりごはん) ①米を洗っておく。 ②炊きあがったごはん、梅ちりの素を混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
鮭のレモン醤油	さけ角切り 酒 片栗粉 油 上白糖 しょうゆ レモン果汁	40 1 5 5 1.5 2 1	(鮭のレモン醤油) ①さけに酒をふりかけ、臭みをとる。 ②さけに片栗粉をまぶし、油で揚げる。(中心温度確認) ③しょうゆ・砂糖を火にかけ、揚げたさけをからめる。レモンの絞り汁をふりかけ、最終温度確認をして出来上がり。 (ひじきとれんこんのゴママヨサラダ) ①ひじきはしっかりと洗ってから水戻しし、しょうゆとみりんで煮る。(温度確認) ②①のひじきをしっかりと冷ましておく。 ③きゅうりは輪切りにし、じゅうろくささげは1.5cm程度に切る。れんこん・きゅうり・じゅうろくささげを茹で冷めます。(温度確認) ④マヨネーズ・しょうゆ・すりごまを混ぜ合わせ、冷ましたひじきと野菜を和える。最終温度確認をして出来上がり。
ひじきとれんこんのゴママヨサラダ	ひじき しょうゆ みりん 薄切りれんこん きゅうり じゅうろくささげ マヨネーズ しょうゆ すりごま	1.8 0.4 0.3 20 20 5 4.5 0.5 0.3	
ふるさとみそ汁	細切高野豆腐 切干だいこん さといも たまねぎ なす えのきたけ こまつな ねぎ(越津) 豆乳 赤みそ 和風だしの素	2 1 20 30 10 10 10 8 5 8.5 1	(ふるさとみそ汁) ①さといもは皮をむいて5mm幅程度の輪切りか半月切りにする。なすは5mm幅程度の半月切り、たまねぎはスライスする。えのきたけは食べやすい長さに切る。小松菜は2cm程度に切り、下茹でしておく。ねぎは小口切りにする ②切干だいこんはしっかりと洗い、水戻しして2cm程度に切る。 ③釜に水を入れ、たまねぎから順に野菜を入れていく。ねぎ・小松菜以外の野菜に火が通ったら和風だしの素を加える。 ④赤みそを豆乳で溶き、③に加える。高野豆腐を入れ、ねぎと小松菜を加える。温度確認をして出来上がり。
愛知のフルーツゼリー	メロンゼリー(ダイス) 愛知みかんゼリー(ダイス) パイン缶 甘夏みかん缶	8 10 15 10	

栄養価						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
644	25.5	20.8	29.0	355	102	3.4
亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
2.6	111	0.35	0.42	20	5.4	2.6
一食当たりの単価	249円14銭					



献立のねらい（児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ）

- 家庭において、日本の伝統文化や郷土料理等の伝承がなされなくなってきており、地場産物や郷土料理への児童の興味関心も希薄で、認識違いも多くみられる。給食の献立や授業等で伝えていく必要性を感じている。
 - 一宮市では、伊吹おろしの冷たい風にさらされたための切干だいこんがたくさん作られている。給食でも一宮市産の切干だいこんを多用しており、子どもたちの認識も深まってきている。切干だいこんやひじき・高野豆腐などは日本人が昔から食べている保存食で、現代の日本人が不足しがちな栄養素も豊富に含んでいる。しかし、今の子どもたちは家庭での食事で食べ慣れないこともあり、好んで食べる児童は少ない。そこで、児童の嗜好を考慮し、食べやすいようにひじきをサラダにアレンジするなど、抵抗なく食べられるように工夫した。
 - 愛知県は工業だけでなく農業も盛んな県である。愛知県を代表する農産物の一つ「れんこん」や一宮市を代表する農産物「なす」「ねぎ」に加え、愛知の伝統野菜「じゅうろくささげ」も使用し、身近なところで作られている農産物に興味関心を持たせるようにした。
 - 現代の食生活では「よくかむ」ことが少なくなってきている。黒田小学校の児童もよくかんで食べない児童が多いことが気になる。そこで、かみごたえのある食材を使用して、自然とよくかんで食べることができるようにした。
 - 食べ残すことに罪悪感・抵抗感が少ない子が増えつつあるので、心の育成も必要だと感じている。地産地消を進めることにより、「感謝する気持ち」などを育むことにつながると思う。
- ◎子どもたちには、健康のために自分自身の食生活を見直し、望ましい食習慣を身につけ、骨太の人生をたくましく生きて欲しいと思います。様々な命を大切に、感謝の心を大切にしたいと願います。

「すごいぞ！岩倉パワー「い〜わくん」のお腹すっきりランチ」

発芽玄米ごはん、牛乳、愛知のハンバーグみつばあんかけ、い〜わくんの大好きサラダ、
お腹すっきりおみそ汁、ぷるぷるミルクかん岩倉産のいちごソース

岩倉市立学校給食センター 金成 淳子

献立名	使用食材 (赤色文字は地場産物) (青色文字は給食会)	重量 (g)	調理方法
発芽玄米ごはん	精白米 発芽玄米	48 12	(愛知のハンバーグみつばあんかけ) ①愛知のハンバーグは焼く。 ②野菜は下洗いして、玉ねぎは5mmスライス。みつばは2cmに切る。 ③熱した釜に油をひき、玉ねぎを炒める。 ④玉ねぎがしんなりしたら調味料と水、冷凍なめこを加えて煮る。 ⑤みつばを入れてひと煮立ちする。 ⑥焼いたハンバーグに④のあんをかける。 (い〜わくんの大好きサラダ) ①野菜は下洗いして、ちっちゃい葉は2cm、カリフラワーは小房に切る。 ②切った野菜をそれぞれ茹でて、真空冷却機にかける。 ③ミックスビーンズは茹でて、真空冷却機にかける。 ④茹でた野菜とミックスビーンズ、じゃこをドレッシング・すりごまと和える。 (お腹すっきりおみそ汁) ①だしをとる。 ②野菜は下洗いして、にんじんは5mmいちょう切り、ごぼうはさがさぎ、白菜は2cm切り、ねぎは1cm切り、里芋は1cmのいちょう切りにする。 ③切り干し大根は、ごみを取り除いて戻し、2cmに切る。 ④釜を熱し、鶏肉を炒める。 ⑤だし、にんじん、里芋を入れる。 ⑥アクを取ったら切り干し大根、白菜、油揚げを入れて煮る。 ⑦材料が煮えたら、溶いた味噌を入れる。 ⑧ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。 (ぷるぷるミルクかん岩倉産のいちごソース) ①水と粉寒天を入れて沸騰するまで煮る。 ②沸騰したら砂糖と牛乳を入れる。 ③容器に入れて冷やす。 ④いちごは下洗いし、1cm角に切る。 ⑤鍋に④のいちご、砂糖、水を入れて煮る。 ⑥アクを取ってレモン果汁を加え、冷やす。
牛乳	牛乳	206	
愛知のハンバーグ みつばあんかけ	愛知のハンバーグ みつば たまねぎ 冷凍なめこ 米油 濃い口しょうゆ みりん 水	50 3 10 8 0.2 2 1 15	
い〜わくんの 大好きサラダ	ちっちゃい葉 カリフラワー ミックスビーンズ じゃこ(乾燥) すりごま ごまドレッシング	15 25 8 2 0.5 8	
お腹すっきりおみそ汁	鶏もも肉(皮なし) 冷凍油あげ 切り干し大根 にんじん ごぼう 白菜 里芋 ねぎ 赤みそ だしパック	10 1 1.5 5 8 10 15 8 8 2	
ぷるぷるミルクかん 岩倉産のいちごソース	調理用牛乳 上白糖 粉寒天 水 いちご 上白糖 レモン果汁 上白糖 レモン果汁	40 5 0.3 40 10 1 0.1 1 0.1	

栄養価						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
681	27	22.6	29.9	383	120	2.6
亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
3.7	197	0.60	0.53	47	6.3	2.3
一食当たりの単価	252円90銭					



献立のねらい（児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ）

【児童の給食状況】

所属校は182名の児童のうち3分の1が外国籍である。生活環境がそれぞれ違うので、食生活にも影響がある。そのため宗教上の理由で豚肉が食べられない児童が多い。

多くの児童は給食時間を楽しみにしており、学校全体の残食量は岩倉市内5小学校の中で一番少ない。しかし、好き嫌いや食べず嫌いのある児童も多く、魚や野菜料理を残す傾向にある。ただ時間をかければ残さず食べるため、ゆとりのある給食時間が必要である。

【献立作成上の工夫点】

岩倉市では、ちっチャイ菜やカリフラワーが特産物である。水耕栽培を行う生産者もあり、年間をとおしてみつばを給食で使用している。最近では岩倉の特産物として、地元の青年がいちごの生産を始めた。他にも地元生産者の方々の協力で、季節の野菜を給食に取り入れ「地産地消」を進めている。

献立では、お腹すっきり効果のある食物繊維に注目し、市のキャラクター「い〜わくん」と合わせて特産物を取り入れた。濃尾平野で育てられる地元の農産物を給食に使用することで、岩倉市を知る良い機会となる。

【子どもへのメッセージ】

岩倉市には、おいしい季節の食材がたくさんあります。ちっチャイ菜は、岩倉市のブランド野菜。カリフラワーと同じようにカゼ予防のビタミンCやお腹スツキリの食物繊維を多く含みます。他にもたくさん季節の野菜が育てられています。それから・・・最近では「岩倉の特産物にしたい!」という思いで、いちご作りに力を入れる青年も現れました。給食では、そんなすごいパワーを持った農産物と生産者の方々の思いを伝えます。食材を見て、味わって、感じていただきましょう。

「おいしい扶桑を味わおうランチ」

ごはん、牛乳、守口大根のソフトふりかけ、焼き魚のおろしかけ、まめいかサラダ
じゃがいものみそ汁、蒲郡みかんゼリー

扶桑町立学校給食共同調理場 前田 有紀

献立名	使用食材 (赤色文字は地場産物) (青色文字は給食会)	重量 (g)	調理方法
ごはん	精白米	50	(守口大根のソフトふりかけ) ①守口漬けは、粗めのみじん切りにする。しらす干しは、熱湯処理をし、小松菜は、5mmのみじん切りにしてさっと湯通ししておく。 ②ごま油をひいたところに①をいれて炒め、酒、みりん、しょうゆを加え、よく炒ったら最後にごまをふって仕上げる。 (焼き魚のおろしかけ) ①鉄板にさわらを並べて250度で15分くらい焼く。 ②だいこんはすりおろし、しょうゆ、みりん、中双糖、酢を加えておろしソースをつくる。 ③①に②をかける。 (まめいかサラダ) ①きゅうりは輪切りにする。えだまめ、コーン、きゅうりはボイルし冷却する。 ②いかリングはボイルし冷却する。 ③いんげんまめ・ダイストマトは風袋を塩素水で消毒し、開封する。 ④上白糖、しょうゆ、酢、塩、こしょう、オリーブ油を合わせドレッシングを作る。 ⑤①～③を④のドレッシングで和える。 (じゃがいものみそ汁) ①じゃがいも一口大、油揚げは0.5cmに切り油抜き、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう、えのきたけは2cm、ねぎは3mmの小口切りにする。 ②わかめは洗ってもどしておく。 ③かつお節でだし汁をとる。 ④味噌は溶いておく。 ⑤水・だし汁を煮立たせ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れてあくをとりながら、煮る。 ⑥えのきたけ、油揚げを入れ、味噌を加えてわかめとねぎを加える。
牛乳	牛乳	206	
守口大根のソフトふりかけ	守口漬け	15	
	しらす干し	10	
	こまつな	10	
	白いりごま	1.5	
	酒	1	
	しょうゆ	0.1	
	みりん	0.8	
焼き魚のおろしかけ	ごま油	0.3	
	さわら	50	
	だいこん	4.5	
	しょうゆ	3	
	みりん	3	
まめいかサラダ	中双糖	1.5	
	米酢	1.2	
	いんげんまめ	20	
	えだまめ	10	
	コーン	10	
	いかリング	15	
	ダイストマト	10	
	きゅうり	20	
	オリーブ油	1	
	米酢	3	
	上白糖	1.8	
じゃがいものみそ汁	しょうゆ	1	
	こしょう	0.01	
	塩	0.05	
	じゃがいも	30	
	油揚げ	5	
	たまねぎ	12	
	にんじん	8	
	ねぎ	8	
	えのきたけ	10	
	乾燥わかめ	0.5	
かつおぶし	4		
蒲郡みかんゼリー	豆みそ	2	
	白みそ	6	
蒲郡みかんゼリー	蒲郡みかんゼリー	60	

栄養価						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
697	35.8	19.4	25.1	397	130	3.6
亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
3.5	249	0.60	0.70	44	7.6	3.1
一食当たりの単価	271円15銭					



献立のねらい（児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ）

【児童の給食状況】

扶桑町内の中学校アンケート調査結果から、「給食に出されたものは全部食べますか。」の問いに「全部食べる。」と答えた生徒は約4割で、学年が上がるごとに割合が減っていく。「残す理由は何ですか。」の問いには「嫌いな物があるから。」が圧倒的に多く、6割を示す。嫌いな物は食べなくてよいという考えの多さが目立つ。

一方、できるだけ多くの品目を食べる割合が6割で、牛乳や小魚を食べるについては、7割を示していることから、食への関心の高さはうかがえる。

今日の給食に使われているにんじん、キャベツ、大根は、扶桑町の〇〇さんのところで出来て、今朝調理場に届けてもらったと話す。「おばあちゃん家の畑の隣だ。」「地産地消っていうやつだ。」といった声ができる。その後一本一本皮をむいて調理員さんがつくってくれたと知れば、目にみえて給食の残りが減る。

扶桑町の小学校3年生は、町の名産守口大根の収穫が授業にあり、地元の農家の方を訪ね、農業の話聞く機会がある。給食でも守口大根や守口漬けは登場する。

【献立作成上の工夫点】

ごはんを中心とした「日本型食生活」は栄養バランスのとれた食事として世界的にも注目されている。一方、日本でできる米、「ごはん」を食べる量が減り、洋食を好む傾向は、日本人の食生活の危機を感じる。

そこで、「まごわやさしい」をすべてとりいれ、毎年学校給食週間に実施している『わが家の味を給食に』の献立募集から、扶桑町の特産物である守口漬けを使った子どもからの応募献立「守口大根のソフトふりかけ」をとりいれ、そこに扶桑町産の新鮮な野菜もくわえておいしい和食を考えた。

日本の米、扶桑町の特産物に誇りを持つとともに、食べ物の恵みに感謝する心を育てられるような和食になるよう工夫した。

【子どもへのメッセージ】

人間の体は食べ物でできています。食べ物を食べなければ生きていけません。一日三回食べる食事で、みなさんの健康な体ができあがります。この健康な体を手に入れるには、ごはんを中心として色々な食品が食べられる日本型食生活をおくることが大切です。この献立は「まごわやさしい」の食品が全部入っていますよ。

「23品目のまごわやさしい健康ランチ」

ごはん、牛乳、鮭のきのこあんかけ、10品目の健康サラダ、いわしのつみれ汁
高野豆腐入りおにまんじゅう

あま市立七宝学校給食センター 安江 幸子

献立名	使用食材 (赤色文字は地場産物) (青色文字は給食会)	重量 (g)	調理方法		
ご は ん	精白米	60	(鮭のきのこあんかけ) ①鮭に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をふる。えのきたけは石づきをとり1/2に切りほぐす。エリンギは短冊、黄ピーマンは3mmスライスにする。小松菜は2cmに切り下茹でする。 ②フライパンにオリーブ油をひき、鮭を焼く。 ③鍋に調味料を入れ、えのきたけ、黄ピーマン、エリンギを入れて煮る。火が通ったら水溶きかたくり粉でとろみをつける。最後に小松菜を入れる。 ④②に③をかけて出来上がり。		
牛 乳	牛乳	206			
鮭のきのこあんかけ	鮭切り身 小麦粉 塩 こしょう オリーブ油 えのきたけ 黄ピーマン エリンギ 小松菜 しょうゆ(七宝しょうゆ) 上白糖 酒 本みりん 削り節 かたくり粉	40 3 0.2 0.02 1.5 8 6 8 10 2 0.5 1 0.5 1 0.5			
10品目の健康サラダ	米ひじき にんじん ごぼう れんこん 水煮大豆(ドライパック) かつお節 しらす干し 白いりごま しょうゆ(七宝しょうゆ) 上白糖 本みりん キャベツ きざみのり 塩 こしょう ごまドレッシング	0.5 8 5 5 5 0.3 0.3 0.5 1 0.5 0.5 15 0.3 0.05 0.02 3			
いわしのつみれ汁	いわしつみれ だいこん ねぎ 豆味噌(七宝味噌) 白味噌 削り節	20 25 10 6 2 3		(10品目の健康サラダ) ①米ひじきは水で戻す。にんじん、ごぼうは短冊、れんこんはいちよう切りにする。キャベツは3mmに切り、茹でて冷却する。 ②鍋でごぼう、れんこんを炒め、さらににんじんを加える。ひじき、大豆を加え、しょうゆ、砂糖、みりんを味付けをする。 ③かつお節、しらす干し、ごまは炒しておく。 ④キャベツ、②、③、塩、こしょう、ドレッシングを混ぜる。 ⑤皿に盛り付け、上からきざみのりをかける。	
高野豆腐入りおにまんじゅう	高野豆腐(パウダー) ホットケーキミックス 上白糖 さつまいも	2.5 15 5 25			(いわしのつみれ汁) ①削り節でだしをとる。 ②だいこんをいちよう切り、ねぎを小口切りにする。 ③①にだいこん、いわしつみれを加え、火を通す。 ④みそを加え、最後にねぎを加える。
					(高野豆腐入りおにまんじゅう) ①さつまいもを1~1.5cm角に切り、水にさらしておく。 ②高野豆腐パウダーとホットケーキミックス、砂糖を合わせ、水を加える。 ③②に水気を切った①を加え、カップに流す。 ④蒸し器で13分蒸す。

栄 養 価						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
669	32	16.5	22.2	361	101	3.2
亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)		
2.6	182	0.54	0.57	35	5	2.3
一食当たりの単価	248 円 81 銭					



献立のねらい（児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ）

【児童の給食状況】

昨年度の4月には一人当たり主食12.2g、副食12.1gあった残食が、3月には主食3.0g、副食6.8gまで減少しました。各学校の給食主任の先生・栄養教諭・学校栄養職員を中心に、給食指導を積極的に行っていることもあり、残食量の減少につながっていると考えます。給食委員会による残食0キャンペーンや栄養指導、日頃の給食指導を行っています。減少はしているものの毎日完食ということはないので、これからも各学校と連携をとって指導を継続していきたいと思えます。

【献立作成上の工夫点】

鮭のきのこあんかけは、鮭をムニエルにし、食べやすくなるように工夫しました。きのこあんかけをかけることで、ボリュームを出しつつエネルギーをおさえました。

10品目の健康サラダには、多くの食品をとることができるよう工夫しました。根菜類やひじき、大豆を味付けしたものを具とし、質などの栄養素を取り入れられるようアレンジしました。

いわしのつみれ汁は、苦手とする子どもが多い青魚をつみれにし、食べやすくしました。魚が苦手な理由に「骨があるから」と挙げられることから、骨が気にならないつみれにしました。味噌で味付けすることで魚の臭みをおさえました。

高野豆腐入りおにまんじゅうでは、名古屋の名物のおにまんじゅうにパウダー状の高野豆腐を加え、大豆の良質なたんぱく質などの栄養素を取り入れられるようアレンジしました。

また、あま市では、七宝みそ・七宝しょうゆが特産であり献立にも活用しました。

【子どもへのメッセージ】

「まごわやさしい」食材をしていますか？日本で昔から食べられている豆類、ごま、海草、野菜、魚、きのこ類、芋類です。これらの食材は、健康な体をつくる上で欠かせませんが、洋風の献立では不足がちです。「まごわやさしい」食材を食べて、元気に成長して欲しいという気持ちで献立を考えました。残さず食べてくださいね。

「地場産物を食べよう！大府きらきら給食」

牛そぼろとふきのたまり飯、牛乳、手作り二色はんぺん、夏野菜の実だくさん汁
野菜のごま酢和え、なしとぶどうのきらきら寒天

大府市立大東小学校 堀端 千鶴

献立名	使用食材 (赤色文字は地場産物) (青色文字は給食会)	重量 (g)	調理方法
牛そぼろと ふきのたまり飯	精白米 牛ひき肉 ふき水煮 エリンギ にんじん 和風だしの素 しょうゆ みりん 酒	60 12 13 8 5 1 4.5 1.5 1.5	(牛そぼろとふきのたまり飯) ①精白米はといでザルにあげておく。ふきは2mm幅の半月切り、エリンギは小さい短冊切り、にんじんは千切りにする。 ②牛ひき肉をからいりし、にんじん、ふき、エリンギを加えて炒める。 ③②に調味料を加えて、さっと煮る。 ④米に③と水を加えて炊く。
牛乳	牛乳	206	(手作り二色はんぺん) ①ひじきは洗って水にひたし、もどす。ねぎは小口切りにする。 ②木ノ山芋をすりおろし、その中にすり身と卵、でんぷんをよく混ぜ合わせ1/2に分ける。 ③②にAの具とBの具を入れ混ぜ合わせる。 ④揚げ油を160度に熱し、スプーンで形を整えながら油の中に落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。
手作り二色はんぺん	木ノ山芋 すり身(白) 卵 でんぷん しらす干し ねぎ きざみしょうが ホールコーン 米ひじき 米白絞油	10 40 4 0.8 6 2 0.5 6 0.7 5	(夏野菜の実だくさん汁) ①にんじんはいちょう切り、とうがんは一口大、かぼちゃは一口小、たまねぎはスライス、オクラは輪切りにして下ゆでをする。 ②だしをとり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、とうがんの順に煮る。 ③野菜が煮えたら調味料を入れ、でんぷんでとろみをつけオクラを入れて仕上げる。
夏野菜の実だくさん汁	にんじん とうがん かぼちゃ たまねぎ オクラ 豆腐 白みそ うす口しょうゆ 削り節 でんぷん	5 20 15 15 8 20 2 4 2.5 0.8	(野菜のごま酢和え) ①切り干し大根はもどし、2cmに切る。ささみは袋の消毒をして汁気を切る。ごまはする。 ②小松菜、切り干し大根はゆでて冷ます。 ③調味料とごまは煮合わせて、冷ます。 ④すべての材料と③を和える。
野菜のごま酢和え	小松菜(冷凍) 切り干し大根 ささみオイル漬け しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 白いりごま	12 1.2 5 2.5 1.2 1.5 0.3 1.5	(なしとぶどうのきらきら寒天) ①なしはすりおろし、その中にレモン果汁を入れて混ぜておく。デラウェアは皮をむきカップに入れる。 ②分量の水を温め、粉寒天、上白糖を入れて煮とかし、すりおろしたなしを入れる。 ③カップに半量の②をそそぎ冷やし固める。残りの②はバットに流し入れ冷やし固める。固まったらフォークでかき混ぜクラッシュ状態にして、カップにのせる。
なしとぶどうの きらきら寒天	粉寒天 なし ぶどう(デラウェア) レモン果汁 上白糖 水	0.4 20 15 1 6 50	

栄 養 価						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
651	30.8	18.1	25.0	375	106	2.7
亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)		
3.2	267	0.46	0.47	24	4.7	2.9
一食当たりの単価	265 円 21 銭					



献立のねらい（児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ）

【児童の給食状況】

- ・ 児童の給食状況は、どの学年も良く食べ、ほとんど残菜がない。ただあいさつ後、各自で減らしたり、増やしたりしているため、食べる量に個人差がある。児童の様子を見て、担任から適量が食べられるように指導をすることが必要である。
- ・ 給食の献立に、ひじきや切り干し大根、豆類を積極的に取り入れている。児童の好きな料理に入れるなど、味付けに配慮すれば残菜もなくよく食べてくれる。
- ・ 大府市は農業の盛んな地域である。木の山芋、たまねぎ、にんじん、なし、ぶどう、キャベツ、ブロッコリー、大根など大府市内でとれた野菜や果物を旬の時期に合わせて献立に取り入れ、地域の産物を知らせる機会にしている。

【献立作成上の工夫点】

献立を作成するにあたり、知多半島の産物で有名な知多牛、しらす干し、ふき、エリンギと大府市や知多半島でとれる野菜を活用するようにした。また、旬の野菜や暑い時期にとってほしい食材を取り入れるように工夫した。「きらきら」という言葉は大府市の教育の指針の愛称で、児童にはなじみのある言葉である。

【子どもへのメッセージ】

「地場産物を食べよう！大府きらきら給食」は、大府市の特産品の木の山芋や玉ねぎ、なしやぶどうと、知多半島でとれた知多牛やしらす干し、ふきやエリンギ、旬の野菜を使った給食です。地場産物とは、地域でとれたり作ったものという意味があり今日の給食は地場産物がたくさん入っています。ところで、たまり飯がどんなごはんか、みなさんは知っていると思います。混ぜごはんですね。混ぜごはんを「たまり飯」と言うのは、愛知県南部での呼び方なんですよ。

さて、この給食のテーマ「きらきら」は、大府市の子どもたちがきらきら輝くように育ててほしいという取組「きらきら」にちなんでつけました。みなさんは毎月「きらきらチャレンジ」をがんばっていますね。「きらきら」にちなんで実だくさん汁には星の形に似ているオクラや、大府市のなしやぶどうを使ってキラキラするデザートを作りました。「大府きらきら給食」を食べて、健康できらきら輝く元気な子になってほしいと思います。

「碧南味わいご膳」

さつまいもご飯、牛乳、碧南カップ焼き、切り干し大根炒め
 冬瓜と鶏肉団子の味わい汁、無花果のワイン煮

碧南市第1学校給食センター 神谷 悦子

献立名	使用食材 (赤色文字は地場産物) (青色文字は給食会)	重量 (g)	調理方法
さつまいもご飯	精白米 乾燥さつまいも 塩	80 12 0.4	(碧南カップ焼き) ①にんじんはせん切り、ねぎは5mmスライスする。 ②ボールに全部の材料・調味料を加えよく混ぜ、紙カップ(耐熱)に入れ、スチームコンベクションで焼く。 (切り干し大根炒め) ①切り干し大根は、異物の混入がないかよく確認し、水洗いする。 ②キャベツは、7mmスライス、ホールコーンは水気を切る。 ③切り干し大根を乾煎りし、キャベツ・コーン・酢生姜を入れて炒める。 ④調味料を入れて味を調べて、最後にごま油を入れる。 (冬瓜と鶏肉団子の味わい汁) ①生姜はみじん切り、きくらげはもどしてみじん切りにする。 ②冬瓜は一口大の7mmスライス、たまねぎは5mmスライス、小松菜は20mmスライス、茎わかめは塩抜きしておく。 ③鍋にかつおの素でだしをとり、たまねぎ・冬瓜を入れて煮る。 ④調味料を入れた後で、ボールに鶏肉と①とごま・でんぷん・塩・酒を混ぜ、一人3個の団子にまとめ、汁の中に入れ、茎わかめ・小松菜を加え仕上げる (無花果のワイン煮) ①無花果は皮をむき、半分に切る。 ②鍋にグラニュー糖・白ワイン・レモン果汁・水を煮立たせ、無花果を入れ、落とし蓋をして煮含める。
牛乳	牛乳	206	
碧南カップ焼き	しらす干し にんじん ねぎ 蒸し大豆(挽き割り) 鶏卵 生クリーム 白しょうゆ みりん	3 8 3 5 30 3 1 1	
切り干し大根炒め	切り干し大根 キャベツ ホールコーン 酢生姜 ごま油 しょうゆ レモン果汁 酢 上白糖 塩	4 20 5 1 0.3 2 0.4 0.8 0.5 0.05	
冬瓜と鶏肉団子の味わい汁	鶏ひき肉 きくらげ 生姜 白ごま 塩 酒 でんぷん 冬瓜 たまねぎ 小松菜 くきわかめ しょうゆ 塩 和風だしの素 かつおの素	25 0.5 0.1 0.5 0.02 0.5 2 25 15 15 3 3 0.2 1.2 2	
無花果のワイン煮	無花果 グラニュー糖 白ワイン レモン果汁	40 1.2 5 1	

栄養価						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
677	25.1	16.6	22.1	382	94	3.3
亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
3	292	0.58	0.60	39	6	2.5
一食当たりの単価	251円43銭					



献立のねらい（児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ）

【児童の給食状況】

- ・ 碧南市の給食の残菜は、訪問指導をしたり、担任等の協力もあり年々減少傾向にはありますが、残念ながら、県下の平均よりも多いのが現状です。

【献立作成上の工夫点】

- ・ スチームコンベクションの導入で料理の幅も増え、卵焼きもその中の一つです。碧南市で賄える食材を混ぜ込んでカップに詰め、蒸し焼きにします。
- ・ 鶏肉団子は、きくらげ・ごま・生姜を入れることにより、食感・風味が増します。
- ・ そのまま食べてもおいしい無花果ですが、ワインで煮ることによって、衛生面の問題もクリアとなります。

【子どもへのメッセージ】

- ・ 「碧南市の豊かな産物を存分に味わってほしい。」

碧南の砂地を生かした、おいしいにんじんや玉ねぎがたくさんとれます。また、大浜漁港では、しらす干しの水揚げもあります。みんなの好きな卵焼きの具にこれらを混ぜ込んで、「碧南カップ焼き」と名づけました。デザートには、生産量全国第1位の無花果を白ワインと砂糖で煮込んでコンポートにしてあります。

『まごわやさしい』郷土愛ランチ

コーンごはん、牛乳、ギョロツケ、切干し大根の味噌汁、納豆和え
クラッシュゼリーのフルーツ和え

刈谷市第二学校給食センター 小川 純子

献立名	使用食材 (赤色文字は地場産物) (青色文字は給食会)	重量 (g)	調理方法
コーンごはん	精白米	72	(コーンごはん) ①コーンごはんの具をつくる。鍋にバターを溶かし、茹でたホールコーン・むき枝豆を炒め、しょうゆで味付けをしておく。(中心温度確認) ②炊き上がった発芽玄米ごはんに混ぜて盛り付ける。(盛り付け時衛生に注意)
	発芽玄米	18	
	ホールコーン	30	
	むき枝豆	5	
	バター	3	
	しょうゆ	2	
牛乳	牛乳	206	
ギョロツケ	魚のすり身	40	(ギョロツケ) ①ごぼうは小さいさがきにする。たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ②魚のすり身と野菜、卵(卵の取り扱いに注意)を混ぜて小判型にする。 ③パン粉をつけて揚げる。(揚げる温度に注意・中心温度を確認)
	ごぼう	5	
	にんじん	5	
	たまねぎ	15	
	炒りごま	1	
	卵	3	
	パン粉	6.5	
	揚げ油	6	
切干し大根の味噌汁	切り干し大根	3	(切り干しの味噌汁) ①切り干し大根は戻して3cmにカットする。しいたけはスライスし、じゃがいも、にんじんはイチョウ切り、ねぎは小口切りにする。 ②かつおだしでだしをとる。 ③じゃがいも・にんじんを入れ煮る。 ④野菜が煮えたら、切り干し大根・しいたけを入れ煮て、火が通ったら、あおさとねぎを入れ煮る。(中心温度確認)
	しいたけ	3	
	じゃがいも	15	
	にんじん	10	
	あおさ	1	
	ねぎ	7	
	赤味噌	9	
	かつおだし	2.4	
	和風だしの素	1.2	
納豆和え	納豆	32	(納豆和え) ①材料は細菌検査済みのものを購入する。 ②タレを煮る。(中心温度確認)その後、冷ます。(温度確認) ③ボールの中で混ぜる。(器具・手袋を使用)
	サイコロチーズ	12	
	青のり粉	0.06	
	上白糖	0.3	
	しょうゆ	1	
	和風だしの素	0.5	
クラッシュゼリーのフルーツ和え	りんごカットゼリー	30	(クラッシュゼリーのフルーツ和え) ①黄桃缶のシロップを切る。(缶切りに注意) ②りんごカットゼリー、黄桃、ナタデココ・パインを混ぜる。(器具等使用し衛生的に取り扱う)
	黄桃缶	20	
	ナタデココ・パイン	20	

栄養価						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
869	33.5	27.1	28.1	415	176	4.0
亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)		
3.8	276	0.61	0.67	61	8	3
一食当たりの単価	278円09銭					



献立のねらい（児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ）

本校の朝食調査結果を行った際、ほとんどの生徒は朝食を食べていましたが、内容を見ると「主食だけ」18.6%、「主食+1品」40.4%という結果でした。この結果を踏まえ、今年度の本校での目標として、「朝食を見直し、自分で出来る料理で朝食を食べよう。」ということを目指して取り組みを進めようと考えています。

そこで、各地の評判の良い作りやすくおいしい料理と、地元愛知の食材を組み合わせることにしました。各地の郷土料理は給食でもよく食べられており、全国の地元で愛されている料理を刈谷市の子どもたちに知らせたかったからです。

『コーンごはん』は、北海道芽室町がスイートコーン生産日本一の町で、地場産物の消費拡大のため、コーン炒飯が考えられました。今回は、コーンの甘さをそのまま味わえるように工夫しました。

『ギョロッケ』は大分県佐伯町で30年以上も前から給食メニューに取り入れられています。本来じゃがいもで作るコロッケより作業工程はわかりやすく、調理時間は短くてすみます。玉ねぎは碧南産、にんじんは安城産で、甘味を出すためたっぷり使います。

『切干し大根の味噌汁』の切干し大根は刈谷市の特産物で、伊吹おろしにさらされた千切り大根は、乾燥状態もよく甘味もあり味噌汁にあいます。また、岡崎の赤味噌は三河でも親しまれています。

『納豆和え』はみよし市で始まり、今では、豊田市で大好評のものです。刈谷市でも昨年度より実施し「おいしい」と評判で、何が入っているのなど生徒からも声がかかります。

これらは、手軽に子どもたちでも作りやすいものです。ぜひ、挑戦して作ってほしいと考えました。

【子どもたちへのメッセージ】

今回のテーマは、『まごわやさしい郷土愛ランチ』です。日本各地の人気メニューを集めてみました。北海道芽室町のスイートコーン（甘いとうもろこし）を使った「コーンごはん」。大分県佐伯市で30年以上前から給食で食べられている魚のすり身を使った「ギョロッケ」。地元刈谷市は、切干し大根を使い、岡崎の赤味噌を利用した「切干し大根の味噌汁」。そして、昨年給食で登場しているみよし市の「納豆和え」を組み合わせました給食です。日本地図で各地を確かめてみると楽しいですね。『まごわやさしい郷土愛ランチ』しっかり味わってください。そして、作ってみませんか。

「大すき 幡豆 あったかふるさと給食」

ごはん、牛乳、たこめし、にぎすのごまみそ焼き、青菜としぐれの和え物
白おでん、あじさいゼリー

西尾市幡豆学校給食センター 丸山 真奈美

献立名	使用食材 (赤色文字は地場産物) (青色文字は給食会)	重量 (g)	調理方法
ごはん	精白米	70	(たこめし) ①にんじんはせん切り、ちくわは半分に切ってスライス、米ひじき、切干大根、干しいたけは洗いもどす。切干大根は切っておく。むき枝豆は解凍しておく。 ②固い材料から順に煮る。 ③調味料を入れる。 ④最後にむき枝豆を入れる。 ⑤ごはん混ぜる。 (にぎすのごまみそ焼き) ①にぎすは開きにしてもらう。 ②豆みそ、三温糖、本みりん、ごまドレッシングをませ、ごまみそだれを作る。 ③にぎすにごまみそだれをかけ、焼く。 (青菜としぐれの和え物) ①小松菜は2cm、キャベツは1cmに切り、茹でて水分を切り、冷ましておく。 ②あさり佃煮は酒で煮て、冷ましておく。 ③①と②を和える。 (白おでん) ①ミニトマトはさっとゆで皮をむく。 ②かぼちゃ、なす、じゃがいも、オクラは一口大に切り、なすは水につけ、アクをしっかりと抜く。オクラはさっと湯がいておく。セロリーは薄く切る。 ③なすはさっと油で揚げておく。 ④固い材料から順にコンソメで煮ていく。 ⑤調味料を入れ、最後にミニトマトとオクラを入れる。 (あじさいゼリー) ①ゼラチンは水に浸しておく。 ②抹茶と赤ワインと白ワインでそれぞれゼリー液を作る。 ③器のいちばん下に抹茶ゼリーを入れ固める。赤ワインゼリー、白ワインゼリーは別の容器で作り、固まったら抹茶ゼリーの上にクラッシュした赤、白ワインゼリーを入れ、あじさいの花のように入れ仕上げる。
牛乳	牛乳	206	
たこめし	たこ 米ひじき 切干大根 にんじん むき枝豆 干しいたけ ちくわ しょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 三温糖 和風だしの素	15 1 1.2 8 3 0.5 5 1.5 1.5 1 1.5 0.5	
にぎすのごまみそ焼き	にぎす 豆みそ 三温糖 本みりん ごまドレッシング	40 1.5 0.5 1.5 2	
青菜としぐれの和え物	あさり佃煮 小松菜 キャベツ 酒	6 15 25 2	
白おでん	ベーコン ミニトマト オクラ かぼちゃ なす 米油 うずら卵 じゃがいも セロリー 白しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	7 40 5 30 25 2 10 20 2 1.5 0.7 0.1 0.02	
あじさいゼリー	赤ワイン 白ワイン 抹茶 ゼラチン 上白糖	1.5 1.5 0.5 2 1	

栄養価						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
658	31.2	17.0	23.3	369	112	4.3
亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)		
3.1	336	0.41	0.55	25	5.3	2.5
一食当たりの単価	269円28銭					



献立のねらい（児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ）

幡豆地区は3年前に西尾市と合併し、幡豆という地名が住所から消え、学校名に残るのみとなった。本校は、北に三ヶ根山南に三河湾があり、海の幸・山の幸が豊富で、3世代家族が多く、とてもおだやかな地域にある。児童は毎年三ヶ根にあじさいの苗木の植樹を行っていて、「昨年植えたあじさいは花が咲いているのかな」などの声が聞かれ、あじさいが咲くのを楽しみにしている。児童数は少なく、2年生以外は各学年1クラスの小規模校で、児童はのびのび成長している。給食時の様子を見ているとみんなと楽しそうに食べているし、給食時間は楽しいと97.8%が答えている。（平成25年度食事アンケート結果より）残菜率に関しても4.8%（平成25年度4、5月平均残食率）と少ない。しかし、担任との情報交換や児童一人一人を詳しくみていくと偏食・小食・早食い・朝食は食べてはいるが内容があまりよくないなど食に関する問題点がいいろいろあげられる。苦手な野菜、海藻類、豆類などが入っている料理は食べる前に半分以上減らし、時間が終わるのを待って片付ける児童もいる。成長期であるこの時期に食べるべき食品を食べないで、好きなもの（食べたいもの）ばかり食べることはよくないことだと気付かせたい。学校給食は、児童の「食」のお手本として、今の小学生が食べるべき食品や料理、またその量などを毎日食べている給食を通し、体験から学ばせたいと考える。

本献立は三河湾で水揚げされる魚介類（にぎす・あさり・たこ）と2年生の生活科の夏野菜のミニトマト栽培でお世話になっている学校近くのトマト農家さんのトマトを使用し、この地方の郷土料理である『西尾おでん（八丁みその「赤おでん」白しょうゆ「白おでん」）』や佐久島で食べられる『たこめし』、あさりの保存食『しぐれ』を使った和え物や抹茶を使ったデザート「あじさいゼリー」などを児童に伝えるため考えた献立である。児童が食べやすいように「にぎすのごまみそかけ」には、にぎすの開きを使用し、独特のにおいを感じさせないため、みそとごまドレッシングを混ぜたみそだれをかけることとした。

学校給食は特産物や郷土料理を地域の人たちから学び、それらを児童に伝え、郷土のよさに目を向けさせられるものになりたい。そして給食を食べることで自分の郷土を誇りに思う児童になってほしいと願っている。児童には給食を通して、日々の生活の中で「食」に関心をもつことで、生涯健康に過ごすことができる力を身につけることができたらと願い、本献立「あじさい大すき 幡豆っ子給食」を考えた。

「身土不二」地元（豊根村、愛知県）の食材を生かしたアレンジ給食
 ～洋風料理も和風に変身。ひと工夫加えておいしくて健康的な学校給食～
 根菜たっぷり和風ドライカレー、牛乳、いかフリッター、大豆ゴロゴロ・しらす
 カリカリ・わかめと野菜の和風和え、じゃがいも入り卵スープ、冷凍みかん

北設楽郡豊根村立学校給食共同調理場 後藤 裕子

献立名	使用食材 (赤色文字は地場産物) (青色文字は給食会)	重量 (g)	調理方法
根菜たっぷり 和風ドライカレー	精白米	90	(根菜たっぷり和風ドライカレー) ①干しいたけは水でもどし、みじん切りにする。 ②れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげんは5mm角に細かく切る。 ③少量の水に切った材料を入れ、調味料を加えて煮る。 ④途中でむき枝豆を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。 ⑤配膳時、ごはんの上に④をのせて上からいりごまをふる。 (いかフリッター) ①油で揚げる。中心までしっかり火を通す。 (大豆ゴロゴロ、しらすカリカリ、わかめと野菜の和風和え) ①しらす干しは、オーブンでカリカリになるまで焼く。 ②わかめは水に戻してから煮る。水気を切って冷ます。 ③だいこん、赤ピーマン、きゅうりは5mm厚の短冊切りにして茹でる。冷却機で冷やす。 ④マヨネーズにしょうゆを加え、よく混ぜてから水煮大豆と②、③を加えてよく混ぜ合わせる。 ⑤カリカリに焼いたしらす干しは別容器に入れる。食器に④を盛り付けた後、上からかける。 (じゃがいも入り卵スープ) ①じゃがいもは1.5cm厚の短冊切りにする。 ②豚肉スライス3cmに切る。 ③ほうれん草は3cmに切る。 ④じゃがいも、豚肉の順に加え、あくを取りながら煮ていく。 ⑤ほうれん草、調味料を加えてひと煮立ちしたら、溶き卵を入れてよく加熱する。
	麦	6	
	れんこん	25	
	にんじん	8	
	ごぼう	7	
	さやいんげん	10	
	干しいたけ	1.5	
	むき枝豆	6	
	カレー粉	1.2	
	白みそ	2	
上白糖	3		
味みりん	2		
いりごま	1.8		
牛乳	牛乳	206	
いかフリッター	いかフリッター	40	
	大豆白絞油	3	
大豆ゴロゴロ、しらす カリカリ、わかめと 野菜の和風和え	カットわかめ	1.5	
	だいこん	30	
	赤ピーマン	6	
	きゅうり	20	
	水煮大豆	10	
	しょうゆ	2.5	
	マヨネーズ	5	
	こしょう	0.02	
しらす干し	5		
じゃがいも入り卵スープ	冷凍ほうれん草	20	
	じゃがいも	20	
	豚肩ロース	15	
	たまご	15	
	スープストック	2.4	
	しょうゆ	3	
冷凍みかん	冷凍みかん	80	

栄養価						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
864	31.5	27.3	28.0	422	162	4.3
亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
4.4	323	0.43	0.54	32	8.6	2.9
一食当たりの単価	289円51銭					



献立のねらい（児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ）

【生徒の給食状況】

5月上旬、全校生徒を対象に給食調査を実施したところ、ほとんどの生徒が給食を「大好き」「好き」と答えていました。その理由には「おいしいから」が一番多く、次に「みんなと一緒に食べられるから」「栄養のバランスがいいから」が多くありました。実際、残菜「ゼロ」の日が続いています。会食の形態は全校会食です。給食時には、生徒や職員の楽しそうな会話や笑顔が見られます。栄養教諭はこんな姿を毎日微笑ましく見えています。

【献立作成上の工夫点】

豊根村を中心に愛知県の産物を積極的に取り入れました。また、愛知県学校給食会の取り扱い物資も多く使用しました。今回の献立は、普段食べ慣れている洋風献立を和風献立へとアレンジしたものです。

「ドライカレー」は和の調味料である「みそ」をベースに、使用する材料にもこだわりました。できるだけ和食材を使いたいと考えたところ、れんこん、にんじん、ごぼうなどと根菜類が多くなりました。そこで献立名を「根菜たっぷり和風ドライカレー」にしました。このことにより、食物繊維が豊富な献立となりました。

「大豆ゴロゴロ、しらすカリカリ、わかめと野菜の和風和え」はマヨネーズに「しょうゆ」を隠し味に加えた和え物です。献立名のとおり「大豆」をたくさん使用しています。大豆もマヨネーズ味でおいしく食べられます。また、「しらす干し」はオーブンで焼くことにより生臭さが消えて、程よい食感が得られるようになります。今回はこのカリカリとした食感をおいしさにつなげたいと考え、他の材料と一緒に和えることをやめ、後から和え物の上にかけるようにしました。

野菜に大豆・しらす干し・わかめを加えることで、カルシウムや良質のたんぱく質もしっかり摂れる献立となりました。

豆（ま）、ごま（ご）、海藻（わ）、野菜（や）、魚（さ）、きのこ類（し）、いも類（い）、の食材を全て使用した献立となりました。

「みかわっ子弁当給食」

箱寿司、牛乳、まさご揚げ、キャベツのこうこうあえ、ひじき入り八丁みそ汁
三河フルーツ寒天

愛知県立岡崎盲学校 岡本 君枝

献立名	使用食材 (赤色文字は地場産物) (青色文字は給食会)	重量 (g)	調理方法
箱 寿 司	精白米 米酢 上白糖 塩 れんこん きゅうり 愛知の五目厚焼き卵 さけフレーク しそ葉	80 8 6 0.7 10 10 20 20 1	(箱寿司) ①合わせ酢を作り、炊いたごはん混ぜる。 ②れんこんを薄切りにし、酢で茹でておく。 ③きゅうりは薄切りにし、茹でておく。 ④しそ葉も細切りにし、茹でておく。 ⑤愛知の五目厚焼き卵は、ポイルし薄切りにする。 ⑥さけフレークは、乾煎りにする。 ⑦押し箱に酢飯を詰め、材料をきれいに盛り、押し寿司にする。
牛 乳	牛乳	206	
ま さ ご 揚 げ	木綿豆腐 水煮大豆 むきえび 鶏ひき肉 しらす干し にんじん 小松菜 たまご でんぷん 塩 酒 米白絞油	60 10 15 20 5 5 8 5 6 0.5 2 5	(まさご揚げ) ①豆腐は、しぼり豆腐にする。 ②大豆、むきえび、にんじん、こまつなは、粗みじん切りにする。 ③材料を合わせて調味し、たまごとでんぷんを入れて、形を整えて油で揚げる。
キャベツのこうこうあえ	キャベツ ズッキーニ たくあん漬け(千切) しょうが汁 ごま	40 10 15 0.2 1	(キャベツのこうこうあえ) ①キャベツは千切り、ズッキーニは細切りにし茹でておく。 ②材料を合わせ、しょうが汁とごまで調味する。
ひじき入り八丁みそ汁	ひじき じゃがいも えのきだけ 油揚げ ねぎ(法性寺) 削り節 八丁みそ	1 25 5 3 5 1 8	(ひじき入り八丁みそ汁) ①削り節でだしをとる。 ②ひじきは水で戻し、茹でておく。 ③じゃがいもは薄切り、えのきだけは3cm切りにする。 ④油揚げは細切り、ねぎは小口切りにする。 ⑤だし汁に、固い物から順に材料を入れて煮る。 ⑥材料が柔らかくなったら、みそを入れて調味する。
三河フルーツ寒天	巨峰 いちじく レモン果汁 粉寒天 上白糖 水	20 20 1 1 4 50	(三河フルーツ寒天) ①巨峰、いちじくは皮をむき、細かく切っておく。 ②湯を沸かし、粉寒天、砂糖の順に入れる。 ③カップに材料を入れ、寒天を流し入れ固める。

栄 養 価						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
845	38.6	25.4	27.1	458	151	4.5
亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)		
4	167	0.48	0.47	19	5.5	3.7
一食当たりの単価	276円51銭					



献立のねらい（児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ）

【児童生徒の給食状況】

本校は、視覚に障害がある子どもたちが通学している特別支援学校です。対象年齢の幅も広く、幼稚部から高等部専攻科までの給食を行っています。視覚障害を中心として、知的・肢体不自由の障害を併せ有する者もあり、子どもたちの食形態の実態に即した給食を実施しています。

視覚に障害があるため、食べたことのない食品や料理は苦手な食べ物になりがちですが、給食の時間や校外学習、栽培活動などの体験を通しながら、旬の食材や地元の新鮮な農産物の実物に触れたり、味やにおいなどの経験を重ねたりして、食に関する知識や能力を身に付けることができるよう、指導を行っています。

毎年、希望献立や我が家の自慢料理などを取り入れ、子どもたちが給食の献立作りに参加し、楽しくおいしく食べられるようにし、食に興味や関心をもってもらえるような給食を行っています。

【献立作成上の工夫点】

三河地方の野菜を積極的に取り入れ、古くから三河で親しまれている食材、味噌、豆腐や鶏肉、卵などと、魚や海藻と一緒に組み合わせ、「おいしい！日本型学校給食」を目指したみかわっ子弁当給食にしました。

特に本校の子どもたちは味噌を使う献立が大好きで、みそ汁はお代わりをする子も多くいます。

【子どもへのメッセージ】

子どもたちが、給食や授業等を通して、地域の農産物や食文化などについて理解を深め、食事の大切さや食事のとり方、感謝の心などを身に付けてほしいと思っています。

平成 25 年度学校給食調理コンクール本選参加者名簿

参加チーム		献立作成者名	調理員名
最優秀賞	一宮市立黒田小学校	毛利 敦子 (一宮市立黒田小学校)	安田 美和子、大沼 栄子、西部 浩恵
入賞	岩倉市立学校給食センター	金成 淳子 (岩倉市立岩倉東小学校)	松井 みちる、長野 の 佳織、白木 美佐代
入賞	扶桑町立学校給食共同調理場	前田 有紀 (扶桑町立柏森小学校)	飯田 幸希、小池 茂樹、西岡 佑香
優秀賞	あま市立七宝学校給食センター	安江 幸子 (あま市立伊福小学校)	佐藤 弥生、水谷 智子、岩花 智美
入賞	大府市立大東小学校	堀端 千鶴 (大府市立大東小学校)	池嶋 涼子、樋田 知美、濱島 操
入賞	碧南市第 1 学校給食センター	神谷 悦子 (碧南市立鷹塚小学校)	小林 久枝、片桐 京子、浜野 ゆかり
優秀賞	刈谷市学校給食センター	小川 純子 (刈谷市立刈谷東中学校)	古川 利恵、南川 大祐、田中 慎也
入賞	西尾市幡豆学校給食センター	丸山 真奈美 (西尾市立東幡豆小学校)	市川 喜代子、鈴木 光子、福田 薫
奨励賞	豊根村立学校給食共同調理場	後藤 裕子 (豊根村立豊根中学校)	伊藤 志げ美、矢野 の 里美、鈴木 薫
奨励賞	愛知県立岡崎盲学校	岡本 君枝 (愛知県立岡崎盲学校)	小林 見知子、平木 陽子、小栗 江美子

佳作の部

「元気いっぱい瀬戸ごはん」

彩りごはん、牛乳、ソフトいわしのごまだれかけ
グリーンボールのかきたま汁、あっさりひじき、冷凍みかん

瀬戸市学校給食センター 阿出川 純子

献立名	使用食材 (太字は地場産物) (〈 〉文字は給食会)	重量 (g)	調理方法
彩りごはん	精白米	70	(彩りごはん) ①切り干し大根はゴミを取り除き、よく洗い3cmくらいに切る。干ししいたけは水でもどし、5mmくらいに切る。 ②切り干し大根・しいたけ・大豆を調味料で煮る。 ③②を具と煮汁にわけける。 ④煮汁と水を使って、炊飯する。 ⑤炊飯途中に③の具を加える。 ⑥充分蒸らす。 ⑦盛り付け時に茹でておいた枝豆を散らす。 (ソフトいわしのごまだれかけ) ①ソフトいわしを天板に並べる。 ②250℃くらいで焼く。 ③調味料を加熱し、でんぷんでとろみをつける。 ④いわしに調味液をかけ、ごまをふる。 (グリーンボールのかきたま汁) ①かつお削り節でだし汁をとる。 ②里芋は切り、下ゆでをする。小松菜は2cmくらいに切る。鶏卵は割りほぐしておく。 ③だし汁にグリーンボール、調味料を加え、味を調える。 ④里芋・小松菜を加え、水溶きでんぷんをいれる。 ⑤鶏卵を加える。 (あっさりひじき) ①ひじきは汚れを取り、よく洗い、もどす。れんこんは2mmくらいに切る。にんじんは短冊切り、油揚げは1cmくらいに切る。さやいんげんは2cmくらいに切り、ゆでしておく。 ②なべにオリーブ油を入れ、ひじきを炒める。続いてれんこん・にんじん・油揚げを加え、さらに炒める。 ③調味料を加え、炒りつけるように加熱する。 ④盛り付け時にさやいんげんを加える。 (冷凍みかん) 解凍しすぎないようにする。
	切り干し大根	8	
	にんじん	10	
	〈水煮大豆〉	10	
	枝豆むきみ	10	
	〈干しいたけ〉	1	
	しょうゆ	5	
砂糖	1		
〈和風だし〉	1		
牛乳	牛乳	206	
ソフトいわしのごまだれかけ	ソフトいわし	60	
	しょうゆ	3	
	いりごま	1.2	
	砂糖	2.4	
	清酒	2.4	
	でんぷん	0.1	
グリーンボールのかきたま汁	〈グリーンボール〉	20	
	里芋	15	
	小松菜	10	
	鶏卵	20	
	薄口しょうゆ	2	
	でんぷん	1	
	かつお削り節	3.6	
あっさりひじき	ひじき	2	
	れんこん	10	
	にんじん	5	
	さやいんげん	5	
	油揚げ	3	
	オリーブ油	5	
	清酒	3	
	しょうゆ	3	
	砂糖	2	
	みりん	3	
冷凍みかん	〈冷凍みかん〉	100	
	一食当たりの単価		279円87銭

献立のねらい (児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ)

【生徒の給食状況】

生徒の弾んだ声で始まる給食時間。そこでは、空腹感と給食の期待感が入り交じったわくわくした時間の流れを感じとることができます。学校生活の話題とともに給食献立名が給食内容の期待感を更に高めているようです。給食を心待ちにしている様子は生徒の言葉・表情・給食の準備に表れています。

魚、野菜、大豆、海藻などは中学生の嗜好として好まれていませんが、それをクラスの仲間と一緒に食べる給食ではおいしくしっかり食べている共食の力を見ることができます。1年生では小学校の時より全体量が増え戸惑いながら給食を食べている姿があり、2年生ではてきぱきと準備する中、活動量の増加に伴い給食の相当量や個人の食べられる量も見極めながら配食しています。3年生では男子も女子もきちんと食べ、牛乳の飲用・片付けまで手順よく行われています。学年が進むにつれて、給食時と授業時の気持ちの切り替えが速やかになり、くつろいで食事をしている時間になっています。

【献立作成上の工夫点】

瀬戸では、五目飯が産業の発展とともに郷土食として伝えられています。そのことから、五目飯をアレンジしてみました。そして、生徒と一緒に食べる共食の力によって、個人の嗜好の範囲をこえて食べることができるところが学校給食の特質でもあります。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材を共食の力で、中学生の栄養源になり、そしてまた、おいしさを出せるようにしました。

【子どもへのメッセージ】

「おいしい給食 楽しい給食 みんなの給食」はあなたの給食です。「まごわやさしい」給食があなたの未来を開く力の基になります。毎日の積み重ねが心も体も大きく、丈夫には育まれます。瀬戸で学び、瀬戸で育ってよかったと思える学校給食です。

「まごわやさしい 栄養満点！あさぴーランチ」

あさぴーずし、牛乳、地元野菜のきしめん汁、あじフリッターのとろねばソースかけ
いちじく白玉入りフルーツポンチ

尾張旭市学校給食センター 曾根 規容子

献立名	使用食材 (太字は地場産物) (〈 〉文字は給食会)	重量 (g)	調理方法				
あさぴーずし	精白米	70	(あさぴーずし) ①酢飯をおわんに半分入れ、味付けしたまぐろ、ひじき、干しえび、いり卵をはさみ、さらに酢飯を重ねる。 ②ゆでた枝豆で目や鼻、のりで口、ゆでたきゅうりをすしの周りに並べて、あさぴーの形に飾り付けする。 きゅうり→小口切り (地元野菜のきしめん汁) ①だし汁の中に豚肉を入れて、あくをとる。 ②だいこん、にんじん、さといもを入れて煮る。 ③豆みそを入れてさっと煮た後、ゆでたきしめん、プチヴェールを加える。 だいこん、にんじん、さといも→いちちょう切り (あじフリッターのとろねばソースかけ) ①あじフリッターを色よく揚げる。 ②鍋に水を入れ、和風だしの素、酒、めかぶ、しめじ、にんじんを加えて煮る。 ③うすくちしょうゆを加え、味を調べ、オクラを入れて仕上げる。 にんじん→せん切り、オクラ→小口切り (いちじく白玉入りフルーツポンチ) ①ボールに白玉粉、脱脂粉乳、おからを入れ、水を加えてある程度こねたら、いちじくジャムを加えてゆでて冷ます。 ②①をミックスフルーツと混ぜ合わせる。				
	穀物酢	15					
	上白糖	8					
	精製塩	1					
	〈まぐろ油漬〉	10					
	ひじき水煮	10					
	干しえび	3					
	いり卵	18					
	しょうが	0.3					
	いりごま	1					
こいくちしょうゆ	1.6						
三温糖	1.2						
みりん	1.2						
枝豆	7						
きゅうり	10						
のり	2						
牛乳	牛乳	206					
地元野菜のきしめん汁	だいこん	20					
	にんじん	10					
	さといも	8					
	かつおだし	2					
	プチヴェール	10					
	豚肉	25					
	きしめん	10					
	豆みそ	8					
あじフリッターのとろねばソースかけ	〈あじフリッター〉	40					
	なたね油	2					
	めかぶ	3					
	オクラ	5					
	しめじ	8					
	にんじん	8					
	うすくちしょうゆ	2					
	酒	2					
〈和風だしの素〉	0.5						
いちじく白玉入りフルーツポンチ	いちじくジャム	8					
	脱脂粉乳	7					
	おから	7					
	白玉粉	10					
	ミックスフルーツ	30					
	栄 養 価						
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
	850	35.1	26.6	28.2	693	129	5.3
垂 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
3.2	A (μg RE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)			
	613	0.78	0.79	41	7.2	3.5	
一食当たりの単価			286 円 26 銭				

献立のねらい (児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ)

小学生といっしょに会食をしていると、「いただきます」の後に苦手なものを減らしにくい児童もいるが、なんとか一口は食べようとがんばる姿も見られる。一方で、中学生の中には一口も食べずに全て減らしに来る生徒もいるので、一口は食べるよう声かけをしている。中学生は特にゆでた野菜の食感や見た目に抵抗があるので、ゆで方や味付を工夫している。

「あさぴーずし」

あさぴーずしの「あさぴー」は尾張旭市のイメージキャラクターで、市民の誰もが知っている。今回は愛知県でひなまつりの時によく作る押しずしをイメージし、おわんで簡単にあさぴーの形を表現できるように工夫した。また、ごはんの間に味付した具を入れ、苦手な干しえびやひじきも食べやすくした。親子で作ってもらいたいという思いで考えたメニューである。

「地元野菜のきしめん汁」

尾張旭市では、大根、さつまいも、はくさい、とうがん、プチヴェール、ジャがいも、たまねぎ、いちじくの8種類の地場産物を給食に取り入れている。地元野菜のきしめん汁は、みそ汁に大根、プチヴェールを入れて、さらにきしめんを加えた。郷土料理を通して、地元を身近に感じてほしい。

「あじフリッターのねばとろソースかけ」

児童生徒が苦手なめかぶ、オクラやしめじをソースに入れて、人気のあるあじフリッターにかけた。おいしくて栄養たっぷりの一品である。

「いちじく白玉入りフルーツポンチ」

いちじくは尾張旭市の特産物である。しかし、いちじくが大好きな児童生徒は少なく、見た目や食感で敬遠しがちな現状である。そこで、いちじくをジャムにして白玉に混ぜることにより、食べやすくなるのではないかと考えた。

中学校を卒業するまでに、給食を通して、できる限りいろいろな味に挑戦し、食の幅を広げてほしい。そして、卒業後も心身共に豊かな生活を送ってほしい。

「さあ夏だ！あいちの野菜食べるぞ!!」給食

ごはん、牛乳、小松菜のオープンオムレツ、みつばのすまし汁
十六ささげのみそあえ、あいちメロンゼリーポンチ

弥富市立大藤小学校 渡辺 佳愛

献立名	使用食材 (太字は地場産物) (〈 〉文字は給食会)	重量 (g)	調理方法						
ごはん	精白米	60	(小松菜のオープンオムレツ) ①小松菜は1cm幅、たまねぎは粗みじん、エリンギはいちょう切り、ウインナーは0.5cm幅に切る。 ②小松菜を茹でて、冷ます。 ③鍋に油をひき、熱したら、ウインナー、玉ねぎ、エリンギを加え、塩こしょうをふりかけて炒める。玉ねぎの香ばしい香りがするまで炒める。 ④卵、牛乳、塩、こしょう、洋風だしを混ぜ合わせる。 ⑤天板に、紙カップをならべ、炒めた野菜、小松菜の順に入れる。 次に、④を流し入れ、最後にチーズをのせる。 ⑥温めておいたオープンで200度で15～20分焼いて、温度を確認する。 (みつばのすまし汁) ①だしをとる。 ②豆腐はサイコロに、たけのこは短冊切りに、かまぼこはいちょう切りに、みつばは1.5cm幅に切る。たけのこは、水に漬けておく。 ③わかめは、さっと洗って異物がないか確認し、水で戻す。 ④だし汁に、たけのこ、かまぼこを入れてひと煮立ちさせる。次に豆腐を入れ、調味する。最後にカットわかめ、みつばをいれて、豆腐の中心温度と汁の温度を確認する。 (十六ささげのみそあえ) ①十六ささげは1.5cm幅に切る。 ②豆みそ、上白糖、ごまを加熱し、温度を確認する。温度があれば、あら熱をとり、冷ます。 ③十六ささげを茹でて(温度確認)、冷ます。(温度確認) ④②と③を和えて、温度を記録する。 (あいちメロンゼリーポンチ) ①メロンゼリー、黄桃、パインのシロップを切る。 ②①とサイダーを和えて、温度を記録する。						
牛乳	牛乳	206							
小松菜のオープンオムレツ	小松菜 たまねぎ エリンギ ウインナー 鶏卵 調理用牛乳 食塩 こしょう 洋風だし ささがきチーズ 紙カップ ケチャップ	20 20 10 10 45 18 0.1 0.03 0.3 10 1 5							
みつばのすまし汁	絹ごし豆腐 〈カットわかめ〉 〈たけのこ(国産)〉 蒸しかまぼこ 根みつば かつお節 薄口しょうゆ 和風だし 清酒 食塩 水	25 0.3 10 5 4 3 4 0.4 0.5 0.1 110							
十六ささげのみそあえ	十六ささげ いりごま白 上白糖 豆みそ	25 0.2 1.4 2.8							
あいちメロンゼリーポンチ	〈メロンゼリー〉 〈黄桃(ダイス)〉 〈パイン(ダイス)〉 サイダー	40 10 15 15							
				栄 養 価					
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)
		644		27.1	20.4	28.5	396	86	2.8
		亜鉛(mg)		ビタミ			食物繊維(g)	食塩相当量(g)	
		3.4		A(μg RE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
			268	0.53	0.73	22	3.8	2.5	
		一食当たりの単価		256円52銭					

献立のねらい(児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ)

【児童の給食状況】

弥富市立大藤小学校は、周りに田畑や金魚池が点在するのどかな環境にあります。児童数が178名の小さな小学校です。給食は単独調理場方式で約200食の給食を調理員3名で作っています。児童の給食の残食は少なく、野菜のおかずまでしっかり食べることができます。

【献立作成上の工夫点】

「さあ夏だ！愛知の野菜を食べるぞ!!」給食は、暑い夏の教室で、子どもたちが少しでも食欲が出て、食べやすいようにするには、どうしたらよいか考えて作った献立です。

◎小松菜のオープンオムレツ：弥富市産の小松菜を使った手作りの具だくさんオムレツです。いろいろと味のアクセントにケチャップをかけていただきます。

◎みつばのすまし汁：弥富市産のみつばを使ったすまし汁です。よくだしがきいていて食欲をそそります。

◎十六ささげのみそあえ：あいちの伝統野菜である十六ささげを子どもたちが好きな甘味噌であえました。十六ささげは、愛西市(となりの市)で、たくさん作られている野菜で、時季(夏)になると弥富市でも昔からよく食べられている野菜です。

◎あいちメロンゼリーポンチ：愛知県産のメロンから作られた愛知県学校給食会のメロンゼリーを使ったポンチです。サイダーのシュワシュワがのどごしよく、暑い夏にピッタリのポンチです。

「愛知の恵みをいただきますランチ」

ごはん、牛乳、愛知の恵み七宝かき揚げ、愛知の恵み豆まめ手巻き
愛知の恵みダブルたまちゃんスープ、愛知の恵みいちじくミルク寒天

あま市立七宝学校給食センター 森田 咲紀

献立名	使用食材 (太字は地場産物) (〈〉文字は給食会)	重量 (g)	調理方法				
ごはん	精白米	60	(愛知の恵み七宝かき揚げ) ①れんこんは薄めのいちよう切りにして水につけておく。ざるにあけて水気を切っておく。 ②たまねぎはスライス、にんじんは千切りにしておく。 ③小麦粉に抹茶を混ぜ、塩と水を入れてややかためのバッタ液を作り、①と②のれんこん、たまねぎ、にんじん、たこ、しらす干しを入れてさらに混ぜる。 ④油を熱し、③を一人分ずつまとめるように油に入れて揚げる。 (愛知の恵み豆まめ手巻き) ①まぐろと大豆を炒め、調味料を入れる。 ②さらに炒め、汁気がなくなったら出来上がり。 ③自分で食べるときに、手巻きのりにご飯をのせ②を具にして巻いて食べる。 (愛知の恵みダブルたまちゃんスープ) ①干しいたけは戻して、スライスしておく。 ②トマトは皮ごと1～2cmくらいの角切りにしておく。 ③冬瓜は、皮をむいて種を取り除き1.5cmくらいの角切りにしておく。鶏卵は割りほぐしておく。 ④たけのこは千切り、三つ葉は2～3cmに切っておく。 ⑤けずり節でだしをとり、しいたけ、冬瓜、たけのこを入れて煮る。 ⑥冬瓜がやわらかくなったら、トマト、うずら卵を入れる。 ⑦調味料を入れて味を調べたら、水溶きかたくり粉を加え、とき卵を流し入れる。 ⑧三つ葉を入れて出来上がり。 (愛知の恵みいちじくミルク寒天) ①いちじくは皮をむいて2cmくらいの角切りにしておく。 ②水に寒天を入れて火にかけ、ゆっくり煮溶かす。 ③②に砂糖、脱脂粉乳、牛乳を入れてさらに煮る。①のいちじくを入れ火が通ったら型に流して固める。 ④冷蔵庫で冷やして固まったら出来上がり。				
牛乳	牛乳	206					
愛知の恵み七宝かき揚げ	れんこん たまねぎ にんじん たこ(薄いスライス) しらす干し 〈小麦粉〉 抹茶 塩 水 揚げ油	20 25 5 10 5 6 0.5 0.1 5					
愛知の恵み豆まめ手巻き	〈まぐろサラダ油漬け〉 〈大豆(ドライパック)〉 しょうが 七宝みそ 酒 上白糖 本みりん 〈手巻きのり〉	20 20 0.4 3 1 2.5 0.5 3					
愛知の恵みダブルたまちゃんスープ	干しいたけ 〈うずら卵〉 トマト 冬瓜 〈たけのこ水煮〉 鶏卵 三つ葉 削り節(だし用) 片栗粉 〈中華だしの素〉 薄口しょうゆ 本みりん 水	1 15 15 15 10 20 3 2.5 0.5 0.5 3 1					
愛知の恵みいちじくミルク寒天	いちじく 牛乳 脱脂粉乳 上白糖 寒天(粉) 水	30 25 3 2 0.2					
				栄 養 価			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)		脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)
686	31.9	23.4		30.0	378	112	2.9
亜鉛(mg)	ビタミ			食物繊維(g)	食塩相当量(g)		
3.7	A(μg RE)	B1(mg)		B2(mg)	C(mg)		
	334	0.52		0.70	31	5.9	2
一食当たりの単価				252円86銭			

献立のねらい(児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ)

- 給食の時間には、毎日校内放送を利用して産地を紹介したり、愛知県の特産物や海部地区の特産物を紹介したりしている。とくに、愛知県が全国で上位の生産量を誇っているものについては、詳しく紹介するようにしている。そこで、愛知県の特産物をさらに意識し、自分たちの地域に愛着をもち、作ってくれた人への感謝の気持ちをもって食べてもらいたいと考え「愛知の恵みいただきますランチ」という名前にした。愛知県が全国上位の生産量を誇る特産物、れんこん、たまねぎ、にんじん、うずら卵、冬瓜、三つ葉、いちじくなどを多く取り入れた献立とした。
- あま市七宝町には味噌の工場があり「七宝味噌」というブランドで売られている。児童に七宝の地場産物は?と聞くと「七宝味噌」と答える子が多く、子どもたちにとっても浸透している。3年生で味噌工場に見学をしたり、5年生で味噌作りを体験したりしているので、とても馴染み深く、愛着ももっている。給食でも七宝味噌を使い、味噌汁以外でも味噌を使ったメニューを積極的に取り入れている。大豆を苦手とする児童が多く、五目豆煮などのメニューではどうしても残量が多くなる。そこで、愛知県の大豆を子どもたちが好きな味噌を使って煮ることで、大豆が苦手な児童にも喜んで食べてもらえるような1品とした。
- 愛知の特産物を、かき揚げに取り入れた。愛知県の特産物の抹茶を混ぜた衣を作ることで、色に特徴を出した。七宝は、七宝焼きが全国的にも有名であるが、代表的な七宝焼きに、鮮やかなエメラルドグリーンをかもし出すものがある。抹茶のグリーンで七宝焼きの色を表現してみた。
- ダブルたまちゃんスープに、うずら卵と鶏卵の両方を入れ、愛知の卵を印象付けた。トマトを入れることで、かき揚げや大豆の味噌煮(手巻き)のこってり感を打ち消し、さっぱりと食べやすくなり、全体の味のバランスがよくなる。
- いちじくは、愛知県の特産物でありながら、食べたことがない児童が多い。また、食べたことがある児童にも、苦手としている子が多いのが現状である。そこで、いちじくのおいしさを知ってもらいたいと考え、いちじくとの相性がよいミルク味と合わせた。食感を苦手とする子が多いので、火を通すことで甘みが凝縮し食べやすい食感になる。

「食べてみやー 郷土の食 かにえの味はおいしいぞー」

かきまわし、牛乳、ツナ味噌、みつばとほうれん草の昆布あえ
元氣ボールのすまし汁、ごまプリンのプチトマトソース添え

蟹江町給食センター 服部 恵子

献立名	使用食材 (太字は地場産物) (〈 〉文字は給食会)	重量 (g)	調理方法			
ごはん	精白米	50	(かきまわし) ①さつまいもは角切り、ごぼうはさがきをして水にさらしておく。干ししいたけはもどしておく。 ②分量の水を沸騰させ、鶏肉、干ししいたけ、ごぼうの順にいれ、調味をする。 ③しめじ、さつまいもを加え、弱火でじっくり水分がなくなるまで煮る。 ④煮上がった具をあたためたごはん混ぜる。 (ツナ味噌) ①ツナはほぐして、油をとる。パセリはみじん切りにする。みそと分量の水を溶いておく。 ②ツナをから煎りして、大豆とみそを加えよく炒める。 ③パセリのみじんを散らす。 (みつばとほうれん草の昆布あえ) ①みつばとほうれん草は2cmくらいに切って、ボイルする。 ②①と塩昆布を混ぜる。 (元氣ボールのすまし汁) ①かつお節でだし汁をとる。 ②わかめはもどす。とうふはさいころ切りにする。 ③にんじんは型抜きで抜く。ねぎは小口切りをする。 ④①ににんじん、元氣ボールをいれ、あくをすくい、調味をした後、とうふ、わかめを加え、味を調べ、青みのねぎを加える。 (ごまプリンのプチトマトソース添え) ①プチトマトは湯むきをして、さとうを加え、転がすように煮る。 ②練りごま、生クリーム、牛乳、さとうをボールに入れ、泡立て器でしっかり混ぜる。 ③②をなべにいれあたためる。ゼリーのもとを加え、なべの底を氷水につけてろみがつくまで混ぜる。 ④カップにいれて冷蔵庫で冷やし、①のソースを添える。			
牛乳	牛乳	206				
かきまわし	鶏肉	5				
	さつまいも	20				
	ごぼう	10				
	しめじ	10				
	〈干ししいたけ〉	0.8				
	三温糖	1				
	しょうゆ	4				
ツナ味噌	酒	2				
	和風だし	1				
	水	15				
	まぐろツナ	30				
	パセリ	0.6				
	豆みそ	4				
	白さとう	4				
みつばとほうれん草の昆布あえ	〈水煮大豆〉	6				
	水	5				
	みつば	5				
	ほうれん草	30				
	塩昆布	1				
	元氣ボールのすまし汁	豆腐	35			
		わかめ	0.5			
〈枝豆とじゃこの元氣ボール〉		25				
にんじん		5				
ねぎ		5				
かつお節		3				
薄口しょうゆ		2.5				
和風だし		0.5				
酒						
水		110				
ごまプリンのプチトマトソース添え		ねりごま	2.5			
	生クリーム	2				
	牛乳	50				
	白さとう	5				
	ゼリーのもと	1				
	水	9				
	プチトマト	20				
	白さとう	5				
	栄 養 価					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)
669	29.7	22.3	30.0	365	289	3.1
亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
2.9	459	0.52	0.63	30	5	2.5
一食当たりの単価			260 円 25 銭			

献立のねらい (児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ)

給食の食べ残し率は小中ともに3%前後であり、この規模のセンターとしては、よく食べていると感じる。行事食を楽しみにして、今日の給食の献立も熟知している児童生徒も多い。ある中学校では蟹江町の郷土食を学ぶ機会があった。給食でも、その献立を出したり、おたよりをとおして知らせたりしたことで、興味深く学んだと教科担任より聞いた。実際、給食で食べることで郷土食を身近に学び、地域の風土や産業を興味深く学ぶことは大切であるので、学校や地域とさらに連携を深めたい。

海部地方南部ではかきまわしといって、かしの入ったまぜごはんの具をたきあがった白めしにかきまぜるようにまぜる五目ごはんがあり、かつて地区の催し事があるとふるまった料理だ。これは白いごはんよりも味の付いたごはんを好む子どもたちにも好評で給食でもよく提供する献立である。

また水郷地帯で身近にとれる川魚ふなは、各家庭で自給できる大豆や豆みそとじっくり炊くことで、冬場のたんぱく源に富んだおかずとしてよく食べられた。給食ではふなの代わりにまぐろツナを使用した。臭みもなく甘みそ味なので子どもに好まれる味付けだ。

プチトマトは家庭や学校でもよく栽培する野菜だ。すこし加工することで濃厚な味と鮮やかな色合いはデザートソースとして活用できると思い、ごまプリンの添えにした。

子どもたちには昔から食べつがれてきた伝統の味とまた新しい食材を活用した新しい味を味わうことで食の大切さを学んでほしい。

「刈谷っ子の冬大根を味わおう献立」

愛知のさつまいもごはん、牛乳、まぐろとナッツのみぞれがらめ
なかよし親子豆煮、切り干し大根と海藻のサラダ

刈谷市第一学校給食センター 二村 翠

献立名	使用食材 (太字は地場産物) (〈 〉文字は給食会)	重量 (g)	調理方法				
愛知のさつまいもごはん	精白米	70	(なかよし親子豆煮) ①にんじん、大根はいちょう切り、いんげん、しめじは3cm、生揚げ、生麩、こんにゃくは一口大に切る。				
	さつまいも(乾燥) 塩	10.5 0.35					
牛乳	牛乳	206	②生揚げは油抜き、こんにゃくはあく抜きをする。				
まぐろとナッツのみぞれがらめ	〈まぐろ角切り(打ち粉つき)〉	20	③鶏肉を炒める。にんじん、大根、こんにゃくを炒め、水とだしの素を入れて軟らかくなるまで煮る。 ④生麩、生揚げ、大豆と調味料を全て入れて煮含める。 ⑤しめじ、枝豆、いんげんを入れて仕上げる。 (まぐろとナッツのみぞれがらめ) ①ピーマン2種は、1/4に切って種を出した後、3mmの細切りにする。 ②米油でカシューナッツ、まぐろを揚げる。 ③別の釜で大根おろしを煮立たせ、調味料、ピーマン2種とすりごまを入れて和えだれをつくる。 ④②を③のたれにからめて、仕上げる。 (切り干し大根と海藻のサラダ) ①切り干し大根を水で戻し、3cmの長さに切る。 ②釜に湯を沸かし、①とひじき・茎わかめをボイルする。冷却後、ホールコーンを入れる。 ③食べる直前に、マヨネーズで和えて仕上げる。				
	カシューナッツ(ホール)	5					
	ピーマン(赤)	3					
	ピーマン(黄)	3					
	米油(揚げ油)	4					
	大根おろし(冷凍)	5					
	すりごま	1					
	上白糖	3					
	濃口しょうゆ	4					
	清酒	1					
	なかよし親子豆煮	鶏肉(ぶつ切り、皮つき)		9			
〈水煮大豆〉		8					
〈むき枝豆〉		5					
生揚げ		10					
生麩		8					
こんにゃく		10					
にんじん		15					
いんげん		5					
大根		55					
しめじ		8					
中双糖		2.5					
〈和風だしの素〉		1					
濃口しょうゆ		3.8					
みりん		1					
清酒	1						
切り干し大根と海藻のサラダ	ひじき・茎わかめ(サラダ用)	2					
	切り干し大根	4					
	〈ホールコーン(缶)〉	3					
	マヨネーズ	5					
			栄 養 価				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)
	686	24.1	21.1	27.0	444	104	3.4
垂鉛(mg)	ビ タ ミ ン					食物繊維(g)	食塩相当量(g)
	A(μg RE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
	2.9	209	0.59	0.53	28	6.3	2.5
	一食当たりの単価					229円09銭	

献立のねらい(児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ)

刈谷市では、毎年6月に食生活に関するアンケート調査を実施している。平成24年度の結果によると、「給食が好きである」と答えた児童生徒が約87%であった。また、「給食が嫌いである」と答えた子ども約13%のうち、「嫌いなものがあるから」が一番多い理由であった。嫌いなものが給食に出たとき、食べ残してしまう子が小学生で6%に対し、中学生は13%であった。中学生は、健康や栄養の知識があっても、嗜好が優先してしまい、実生活に生かすことが難しいと考えられる。給食の喫食状況をみても、好きなおかずはおかわりをして食べるが、苦手なおかずや食べ慣れない食品が使われている料理は、手を付けずに残してしまう傾向が伺える。そこで学校給食を通して、小学生の時期に栄養バランスを考えて食べることの重要性を知らせたり、食べ物に感謝して食べる気持ちを育んだりしていきたいと思う。

刈谷市は大根が特産物であり、冬山から吹き降ろすからっ風を利用した切り干し大根の生産も盛んである。そこで本献立は、地元の食材である大根に親しみ、様々な味わい方を知ってほしいという願いをもって作成した。主菜は大根おろし、副菜は大根を主役にした煮物、副々菜は切り干し大根と、料理の全てに大根を使用し、味や食感の違いを楽しんでほしいと思う。また、副菜の「親子豆煮」は、大豆と枝豆を「親子」と例えた献立である。大豆の収穫時期に合わせて冬に実施し、子どもたちに大豆や大豆加工品の栄養を知らせたい。

「**今** 食べよう！ **い** のちをつなぐ **け** んこう食 御膳」

わかめごはん、牛乳、煮みそ、メヒカリの竜田揚げ、安城野菜のごま和え
いちじくゼリー

安城市北部学校給食共同調理場 平林 加奈

献立名	使用食材 (太字は地場産物) (〈 〉文字は給食会)	重量 (g)	調理方法			
わかめごはん	精白米 (たきこみわかめ)	70 2.1	(煮みそ) ①生揚げは1.5cmスライスにして湯をかける。板こんにゃくはそぎ切りして下茹です。里芋は2cm角切り、にんじんと大根は1cmいちよう切り、白菜とねぎは1.5cmスライス、しいたけは5mmスライスに切る。 ②湯を沸かし、豚肉、にんじん、大根、こんにゃく、酒、和風だしを入れて煮る。 ③里芋、うずら卵、はくさい、しいたけ、生揚げを入れて煮る。 ④三温糖、赤みそで味を調え、煮込む。 ⑤ねぎを加える。 (メヒカリの竜田揚げ) ①表面がパリッとなるように揚げる。 (安城野菜のごま和え) ①チンゲンサイは1cmスライス、キャベツは5mmスライス、きゅうりは3mm輪切りにする。 ②しょうゆと三温糖を煮て冷ます。 ③①の野菜を茹でて冷ます。 ④②、③、ごまを和える。			
牛乳	牛乳	206				
煮みそ	豚肉	15				
	〈うずら卵〉	20				
	生揚げ	15				
	里芋	25				
	板こんにゃく	10				
	にんじん	15				
	大根	40				
	はくさい	20				
	ねぎ	8				
	しいたけ (生)	3				
	赤みそ	8				
	三温糖	3				
	酒	1				
	和風だし	0.8				
	水	19				
メヒカリの竜田揚げ	メヒカリの竜田揚げ	26				
	菜種油	2.6				
安城野菜のごま和え	チンゲンサイ	15				
	キャベツ	20				
	きゅうり	10				
	ごま (白・いり)	2				
	しょうゆ	1.2				
	三温糖	0.9				
いちじくゼリー	いちじくゼリー	60				
			栄 養 価			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
651	26.1	20.3	28.1	403	106	3.3
垂 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3.4	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.1	2.3
	498	0.60	0.54	31		
一食当たりの単価			278 円 59 銭			

献立のねらい (児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ)

【児童生徒の給食状況】

本校の児童は、食の細い子が多くいます。その原因は、校区が狭く5分以内で登校できる児童が大半を占めることが考えられます。しかし、苦手な食べ物でも食べようとする気持ちは身につけており、苦手な食べ物でも食べる努力をしている子を多くみかけます。また、安城市では1年を通して地場農産物のチンゲンサイを給食に多く取り入れているので、苦味のあるチンゲンサイ、小松菜も比較的抵抗なく食べています。

【献立作成上の工夫点】

- ・ 学校給食週間を意識し、冬が旬の食材を多く取り入れました。
- ・ 煮みそは三河地方に伝わる郷土料理で、地元でとれる旬の野菜をたっぷり入れられ、自然な甘みと旨みがおいしく、一品で栄養バランスが整えやすい献立なので、子どもたちに味わってほしいと願い、献立に取り入れました。また、地元でとれる野菜を数多く入れ、郷土愛を深められる工夫をしました。
- ・ 三河湾で捕れる魚の中でも骨ごと食べられるメヒカリを、人気のある竜田揚げにしました。
- ・ 安城野菜のごま和えは、献立名に安城と示すことにより、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうりが安城市で栽培されていることがストレートに伝わるメニューにしました。

【子どもへのメッセージ】

人間の体を作り、動かしているのは、食べ物です。食べる物によって人間は健康になったり、病気になったりします。みなさんの将来の健康、命を決めるのは今の食事です。日本食には、健康に生きる知恵がつまっています。そこで、「**今** 食べよう！ **い** のちをつなぐ **け** んこう食御膳」を考えました。本日の献立は、ミネラルと食物繊維が豊富なわかめごはん、三河地方に昔から伝わる郷土料理の煮みそ、三河湾で捕れる骨ごと食べられ、脂がのった旬のメヒカリの竜田揚げ、安城市でたくさん作られているチンゲンサイ、キャベツ、きゅうりを使った安城野菜のごま和え、安城市周辺で夏に収穫されたいちじくで作られたいちじくゼリーです。どの料理にも安城市や愛知県の食材が使われています。

また、**㊦** **㊧** **㊨** **㊩** **㊪** **㊫** **㊬** **㊭** の食品が全て入っているので、探してみましょう。

「西尾の『まごわやさしい』めぐみで元気いっぱい！給食」

吉良の鶏肉と畑の肉のそぼろ丼、牛乳、西尾産なす入りおとしやき

西尾のうなぎときゅうりのカラフル元気あえ、とうがん汁、焼のり、なし

西尾市吉良学校給食センター 長田 宏美

献立名	使用食材 (太字は地場産物) (〈〉文字は給食会)	重量 (g)	調理方法																																
吉良の鶏肉と畑の肉のそぼろ丼	精白米	80	(鶏肉と畑の肉のそぼろ丼) ①米を炊く。ひじきは洗って戻す。水煮大豆はミキサーにかけて粗めのひきわりにする。 ②鍋で鶏ひき肉としょうがを炒める。火が通ったら、ひじき、料理酒、三温糖を入れて炒め煮る。 ③水煮大豆を入れて煮含める。温度確認をする。 ④ごはんを盛り付けて、そぼろ丼の具を上のにせる。																																
	鶏ひき肉 (水煮大豆) (米ひじき) しょうが なたね油 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒	30 10 1 0.5 1.2 3 4 1																																	
牛乳	牛乳	206	(西尾産なす入りおとしやき) ①じゃがいもとなすは1cm角に切る。卵は割卵して溶く。 ②油をしいた鍋に、じゃがいも、なす、塩こしょうを入れてさっと炒める。 ③しらす干し、ごまを入れて炒める。 ④③をオーブンの天板にまんべんなく広げる。 ⑤割卵して溶いた卵に白だししょうゆを加えたものを④に流しこむ。 ⑥160℃に温めたオーブンのコンビ機能で25分焼く。 ⑦中心温度を確認する。一人分に切り分ける。																																
	卵	35																																	
西尾産なす入りおとしやき	しらす干し	8	(西尾のうなぎときゅうりのカラフル元気あえ) ①うなぎのかば焼きは短冊切りにしてからオーブンのコンビ機能で加熱して中心温度を確認した後、冷却する。 ②赤パプリカ、黄パプリカは1/4割にした後5mmにスライスする。エリンギは半割にした後、3mmにスライスする。きゅうりは3mmにスライスする。 ③赤パプリカ、黄パプリカ、エリンギは油をひいて熱した鍋でいためて中心温度を確認後、冷却する。きゅうりはボイルして中心温度を確認後、冷却する。 ④調味料を合わせて鍋で加熱し、中心温度を確認した後、冷却する。 ⑤③を混ぜ合わせ、④で調味する。中心温度を確認する。仕上げにうなぎのかば焼きをまぶす。																																
	じゃがいも なす なたね油 食塩 白こしょう 白だししょうゆ 白ごま(いり)	7 3 1 0.2 0.02 0.2 0.2																																	
西尾のうなぎときゅうりのカラフル元気あえ	うなぎかば焼き	10	(とうがん汁) ①生揚げは色紙切りにして下ゆで、とうがんは一口大に切る。にんじんはいちょう切り、ねぎは3mmの小口切りにする。干しいたけ、干しえびは洗ってから戻す。 ②だしを取ってから順番に煮る。とうがんは崩れないように注意する ③中心温度を確認する。																																
	赤パプリカ 黄パプリカ エリンギ きゅうり 花かつお なたね油 穀物酢 上白糖 食塩	4 4 7 10 0.5 1 2 1.5 0.2																																	
とうがん汁	生揚げ	25	(なし) 水洗いしてから塩素消毒、すすぎ2回のあと1/4にカットする。																																
	とうがん にんじん しいたけスライス ねぎ 干しえび かつお節(だし用) 白だししょうゆ こいくちしょうゆ でんぷん 和風だし	20 5 1 5 2 3 3 2.4 1.2 0.5																																	
焼のりなし	焼のり	5	栄 養 価																																
	なし	70.5																																	
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>脂質(%)</th> <th>カルシウム(mg)</th> <th>マグネシウム(mg)</th> <th>鉄(mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>620</td> <td>30.6</td> <td>17.0</td> <td>24.7</td> <td>337</td> <td>113</td> <td>4.4</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜鉛(mg)</th> <th colspan="3">ビタミ ン</th> <th rowspan="2">食物繊維(g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量(g)</th> <td></td> </tr> <tr> <th>A(μg RE)</th> <th>B1(mg)</th> <th>B2(mg)</th> <th>C(mg)</th> </tr> <tr> <td>3.1</td> <td>455</td> <td>0.41</td> <td>0.43</td> <td>26</td> <td>5.8</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	620	30.6	17.0	24.7	337	113	4.4	亜鉛(mg)	ビタミ ン			食物繊維(g)	食塩相当量(g)		A(μg RE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	3.1	455	0.41	0.43	26	5.8	2.5
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)																													
620	30.6	17.0	24.7	337	113	4.4																													
亜鉛(mg)	ビタミ ン			食物繊維(g)	食塩相当量(g)																														
	A(μg RE)	B1(mg)	B2(mg)			C(mg)																													
3.1	455	0.41	0.43	26	5.8	2.5																													
一食当たりの単価			243円90銭																																

献立のねらい(児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ)

本校の児童は、のびのびとしており運動や外で遊ぶことが比較的好きで活動的であるにもかかわらず、給食の残菜は吉良地区の他の小中学校に比べ多めである。偏食児童もいるが、どちらかというと食べる意欲が低い、食が細い傾向の児童が多いと感じる。周辺の環境は田畑が多く農業が盛んな地域であるが、逆に身近すぎて自然などに興味薄いように感じられる。そこで、食べ物に興味を持ち、「食べたくなる給食」をめざして献立を立てた。

【工夫した点について】

- ・ 献立名に「吉良の」「西尾産」「西尾の」と入れることにより、子どもが興味をもてるようにした。
- ・ 旬の食材を多く使用することで、子どもに旬を伝えるようにした。
- ・ 食材からだけでなく、料理の彩りからも夏の季節を感じられるようにした。
- ・ 牛乳と果物以外の献立に、『まごわやさしい』食材を入れるようにし、食材を探す楽しみを盛り込んだ。

「愛ちりふ給食ランチ」

八丁味噌の肉みそ混ぜご飯、牛乳、つみれ根菜汁、野菜チップス
カリカリサラダ

知立市学校給食センター 長谷川 順子

献立名	使用食材 (太字は地場産物) (〈 〉文字は給食会)	重量 (g)	調理方法																																														
八丁味噌の肉みそ混ぜご飯	精白米	70	(八丁味噌の肉みそ混ぜご飯) ①ごはんを炊く。 ②さやえんどうは湯がき、細切りにする。八丁味噌は、みりん、上白糖、水(A)で溶いておく。 ③豚肉、牛肉、酒を入れて炒める。 ④(A)を合わせ、味を調える。 ⑤さやいんげん、いりごまを入れて仕上げる。 (つみれ根菜汁) ①にんじん、大根は5mmいちょう切り、ごぼうはさがきにし水にさらす。白菜は1cmスライス、ほうれん草は1.5cmスライスにし、湯がく。干しいたけは、水で戻す。 ②パックだしでだしをとり、にんじん、大根、ごぼう、干しいたけを煮る。 ③あくをとり、和風だしを入れ、白菜、愛知のいわしつみれ団子、酒を入れて煮る。 ④しょうゆ、塩を入れる。 ⑤ほうれん草を入れて仕上げる。 (野菜チップス) ①じゃがいも、さつまいも、れんこんはそれぞれ1mmスライスにし、水にさらす。 ②180℃の油で揚げ、塩をまぶす。 (カリカリサラダ) ①ひじきは水戻し、炒り大豆はたたいて細かくする。にんじんは、千切り、キャベツは7mmのスライスにする。 ②大豆をからいりし、ひじき、ちりめんじゃこ、上白糖、しょうゆを入れ水分を蒸発させながら炒め、カリカリにし、冷却する。 ③にんじん、キャベツをボイルし、冷却する。 ④にんじん、キャベツ、とうもろこし(缶)を和え、ちりめんじゃこ、ひじき、大豆のをせる。喫食時にドレッシングと和える。																																														
	牛ひき肉	22.5																																															
	豚ひき肉	22.5																																															
	酒	1																																															
	みりん	1																																															
	八丁味噌	4.5																																															
	上白糖	3																																															
	さやえんどう	3																																															
	いりごま	1																																															
	牛乳	牛乳		206																																													
つみれ根菜汁	愛知のいわしつみれ団子	25																																															
	にんじん	10																																															
	大根	15																																															
	ごぼう	8																																															
	白菜	15																																															
	ほうれん草	10																																															
	干しいたけ(スライス)	1																																															
	しょうゆ	3.2																																															
	酒	0.5																																															
	パックだし	2.5																																															
野菜チップス	さつまいも	12																																															
	じゃがいも	12																																															
	れんこん	15																																															
	米白絞油	4																																															
	食塩	0.1																																															
カリカリサラダ	ちりめんじゃこ	5																																															
	ひじき(乾燥)	0.5																																															
	炒り大豆	5																																															
	上白糖	1																																															
	しょうゆ	1.2																																															
	にんじん	5																																															
	キャベツ	20																																															
	とうもろこし(缶)	5																																															
	和風ドレッシング	6																																															
				<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">栄養価</th> </tr> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>脂質(%)</th> <th>カルシウム(mg)</th> <th>マグネシウム(mg)</th> <th>鉄(mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>699</td> <td>30.2</td> <td>22.7</td> <td>29.2</td> <td>355</td> <td>114</td> <td>3.6</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜鉛(mg)</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維(g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量(g)</th> </tr> <tr> <th>A(μg RE)</th> <th>B1(mg)</th> <th>B2(mg)</th> <th>C(mg)</th> </tr> <tr> <td>4.4</td> <td>401</td> <td>0.68</td> <td>0.60</td> <td>37</td> <td>4.8</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td colspan="4">一食当たりの単価</td> <td colspan="3">239円95銭</td> </tr> </tbody> </table>	栄養価							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	699	30.2	22.7	29.2	355	114	3.6	亜鉛(mg)	ビタミン				食物繊維(g)	食塩相当量(g)	A(μg RE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	4.4	401	0.68	0.60	37	4.8	2.9	一食当たりの単価				239円95銭	
栄養価																																																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)																																											
699	30.2	22.7	29.2	355	114	3.6																																											
亜鉛(mg)	ビタミン				食物繊維(g)	食塩相当量(g)																																											
	A(μg RE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)																																													
4.4	401	0.68	0.60	37	4.8	2.9																																											
一食当たりの単価				239円95銭																																													

献立のねらい(児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ)

【児童生徒の給食状況】

肉がメインとなる献立や揚げ物は残菜が少なく、野菜を多く使った和え物や煮物は残菜が多い。また、味付けにも大きく左右され、少し濃い目の味付けにすると同じ献立でも残菜が少なくなる。

食事アンケートの結果より、他校に比べ、朝ごはんは野菜を食べてこない児童が多く、給食では和え物や煮物は、配膳直後に、容器に残っていることが多く、全体的に食べる量が少ない。嫌いな児童は、さらに減らす一方で、好きな児童は残っているものをおかわりし、野菜料理には個人差が大きく見られる。

【献立作成上の工夫点】

八丁味噌の肉みそ混ぜご飯は、平成24年度の応募献立で、給食週間中に実施したところ、児童生徒に大好評でした。砂糖を多めに入れて甘くし、食べやすくしました。

主食がみそ味のため、おかずは薄味にし、素材の味や食感がいかされるおかずとしました。愛知県でとれる野菜や魚をたくさん使用した献立は、加工したり、おやつ感覚にしたりすることにより、食べやすくしました。

【子どもへのメッセージ】

「八丁味噌の肉みそ混ぜご飯」は、愛知県岡崎市で作られている「八丁味噌」を使用しました。大豆と大豆麹からできた味噌は、「豆みそ」とも言います。少し苦みがありますが、砂糖を多めに入れて甘めに仕上げました。ごはんは混ぜて食べましょう。

ご飯に合わせたおかずは、愛知県産の野菜や魚をたくさん使った献立です。愛知県でとれたいわしで作ったつみれと野菜がたっぷり入った「つみれ根菜汁」、素材の味をいかした「野菜チップス」、カリカリにしたちりめんじゃこやひじき、大豆をあわせた「カリカリサラダ」です。よくかんで食べ、食事を味わいましょう。

「名倉たっぷり給食」

まいたけごはん、牛乳、とまたまスープ、ししゃものえごまソース
ポテトとビーンズ・ころころサラダ

設楽町立名倉小学校 金田 美恵

献立名	使用食材 (太字は地場産物) (〈 〉文字は給食会)	重量 (g)	調理方法				
まいたけごはん	精白米	60	(まいたけごはん) ①米は洗っておく。 ②にんじん、こんにゃくは小短、油揚げは細切りにする。 ③まいたけは細かくしておく。 ④調味料を釜に入れ、にんじん、こんにゃく、油揚げ、まいたけを加え、煮る。 ⑤米を炊く。 ⑥ごはんが炊き上がった④の具を入れ、かき混ぜる。 (とまたまスープ) ①キャベツ、トマトはざく切りにしておく。 ②ねぎは小口切りにしておく。 ③釜を温め、バターでにんにくを炒めておく。 ④水を入れ、キャベツとトマトを煮込む。コンソメを入れる。 ⑤わかめとねぎを入れる。 ⑥溶き卵を入れる。 (ししゃものえごまソース) ①すりごま、えごま、調味料を鍋に入れ、火にかけてごまだれを作っておく。 ②油を温め、ししゃもフライを揚げる。 ③ししゃもにごまだれをかける。 (ポテトとビーンズ・ころころサラダ) ①じゃがいもは1mmの角切りにする。 ②じゃがいもは蒸しておく。じゃがいもは混ぜたときにくずれないぐら いに蒸しておく。 ③練りからし、レモン汁、こしょうを混ぜておく。 ④じゃがいも、コーン、ミックスビーンズを合わせ、③と混ぜる。				
	にんじん	7					
	まいたけ	10					
	板こんにゃく	5					
	油揚げ	10					
	〈しょうゆ〉	5					
	〈上白糖〉	2					
	みりん	1					
	かつおだし	1					
	牛乳	牛乳		206			
とまたまスープ	卵	20					
	キャベツ	30					
	トマト	25					
	〈カットわかめ〉	0.5					
	ねぎ	3					
	コンソメ	3					
	塩こしょう	0.02					
	有塩バター	1					
	おろしにんにく	0.5					
	〈でんぷん〉	3					
ししゃものえごまソース	〈ししゃもフライ〉	40					
	すりごま	1.5					
	えごま	3					
	〈上白糖〉	5					
	〈しょうゆ〉	5					
	みりん	4					
	〈大豆白絞油〉	4					
	ポテトとビーンズ、ころころサラダ	じゃがいも	20				
		〈スイートコーン缶〉	20				
		〈ミックスビーンズ〉	10				
練りからし		0.2					
レモン果汁		1					
白こしょう		0.01					
栄 養 価							
エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
698		26.5	24.8	31.9	422	111	3.2
亜 鉛 (mg)		ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)			
3.4	180	0.21	0.49	13	5.1	3.2	
一食当たりの単価			232 円 63 銭				

献立のねらい (児童・生徒の給食状況・献立作成の工夫点・子どもへのメッセージ)

【児童生徒の給食状況】

子どもたちは苦手な物がある子もいて、今は減らしている子もいるので残食はないが、みんなと同じ量食べられるようにすることが課題である。

二世帯で住んでいる家族も多いためか、意外と煮物などが好きである。

クラスの畑で野菜を作り、興味をもつことができます。また、「大豆」「さつまいも」「お米」など子どもたちが育てたものも給食に出すことができ、食に興味をもつことができます。

【献立作成上の工夫点】

地元の産物がたくさんあるので、なるべく取り入れるように工夫しました。

高原で作られたトマトはとて有名です。サラダで食べるのはもちろん、加熱してもおいしいのでスープにしてみました。

子どもも好きなごまだれに、地元特産のえごまを使用しました。

【子どもへのメッセージ】

みんなが住んでいる名倉には、地元でとれるおいしいものがたくさんあります。今日は「豆類(ま)、ごま(ご)、海藻(わ)、野菜(や)、魚(さ)、きのこ類(し)、芋類(い)」の食材が全て入っています。名倉の味をかみしめながら食べてください。

