



地場産物を活かした我が校の自慢料理

# 第18回全国学校給食甲子園

決勝大会出場校レシピ集



※学校給食用の献立となっておりますので、ご家庭で作る場合は分量は調整いただきますようお願いいたします。



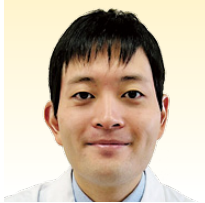
## 北海道・東北ブロック① 北海道

### 大空町立東藻琴学校給食センター

食数 179 食

所長 村山 修

北海道網走郡大空町東藻琴 379 番地 32



栄養教諭 川邊 信司



調理員 大島 洋子

#### 献立

じゃがバターごはん、ひがしもこと乳酪館びん牛乳、大空バーグ〜メルヘンタ焼けソース〜、にんじんときゅうりの松前風あえ物、網走湖しじみ汁、東藻琴桜風牛乳プリン

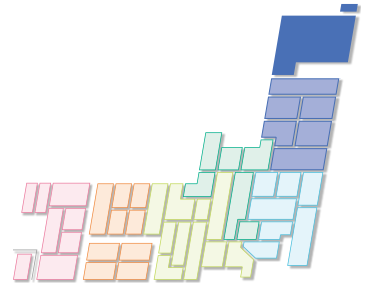
#### 使用地場産物

じゃがいも、バター、とうもろこし、米(おぼろづき)、牛乳、ぶた肉、牛肉、ながいも、たまねぎ、卵、かたくり粉、しめじ、トマトピューレ、にんじん、きゅうり、えだまめ、いか、塩昆布、しじみ、ねぎ、みそ、こんぶ、かつお節、ハスカップ

#### 栄養価

エネルギー	647 kcal	亜鉛	4.2 mg
たんぱく質	27.0 g	ビタミンA	248 μgRAE
脂質	20.7 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.51 mg
脂質	29 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.65 mg
カルシウム	357 mg	ビタミンC	27 mg
マグネシウム	94 mg	食物繊維	5.9 g
鉄	3.7 mg	食塩相当量	2.0 g

#### レシピ



北海道のオホーツク側に位置する大空町の基幹産業は畑作と酪農。地域の特色ある食材を豊富に使い、月1回「ふるさと給食」を実施しています。今回の献立は地場産物使用率が87%と、ほとんどの食材を道内および町内でまかないつつ、町の自慢である美しい景色からヒントを得た彩りの良い北海道・大空町献立を考案しました。

主食の「じゃがバターごはん」は、じゃがバターをごはんに混ぜた見た目も鮮やかな一品。じゃがいもは大空町産、コーンとバターは北海道産です。主菜の「大空バーグ〜メルヘンタ焼けソースがけ〜」は、美しい田園風景が有名な「メルヘンの丘」の夕焼けをイメージした料理。町特産の知床牛やさくらぶた、たまねぎ、ながいもを使ってふんわりと焼き上げたハンバーグに、東藻琴の特産であるトマトピューレ仕立てのソースをかけました。「にんじんときゅうりの松前風あえ物」は北海道産の食材だけを使い、郷土料理である松前漬けをアレンジ。にんじんは町で栽培するベータクイーンを使い、塩昆布とするめいかであえることで、少ない塩分でもおいしく食べられます。「網走湖しじみ汁」には網走湖のしじみと北海道産のねぎを使用。東藻琴農産加工研究会が作る「のんきーみそ」で味付けしました。「東藻琴桜風牛乳プリン」は東藻琴の名所である桜公園をイメージしたデザートで、東藻琴で生産されるハスカップジャムと牛乳をぜいたくに使用。牛乳は「ふるさと給食」のときだけ、ひがしもこと乳酪館のびん牛乳を提供しています。

給食時にはGoogle Meetを利用して、生産者や加工店について生配信。ふるさとの食材や産業への興味関心を引き出し、感謝の心を育みます。

#### じゃがバターごはん

- ① ごはんを洗米・浸水し、炊飯する。
- ② じゃがいもは1cmの角切りにしコーンと加熱処理する。
- ③ じゃがいもとコーンをバターしょうゆで炒め、ごはんに混ぜる。

#### 大空バーグ〜メルヘンタ焼けソース〜

- ① 夕焼けソースを作る。ぶなしめじ、トマトピューレ、にんにく、しょうゆ、上白糖、ウスターソース、牛乳を合わせ加熱する。
- ② 大空バーグを作る。ながいもは半分はすりおろし、半分は1cmの角切りにし、たまねぎはみじん切りにする。ひき肉だけでよくこね、ながいも、たまねぎ、塩こうじ、卵、牛乳、ナツメグ、こしょうと合わせてこねる。最後にかたくり粉で固さを調整し、成型し焼く。
- ③ 焼いた大空バーグにソースをかける。

#### にんじんときゅうりの松前風あえ

- ① にんじん・きゅうりは千切りにし、ゆでて冷ます。
- ② えだまめもゆでて冷ます。
- ③ 野菜と塩昆布とするめいかをあえる。

#### 網走湖しじみ汁

- ① しじみは解凍し、砂抜きをする。
- ② ねぎは斜め切りにする。
- ③ だしはかつお節とこんぶを水出しし、加熱して取る。
- ④ しじみ(しょうが)・ねぎの順に加熱し、最後にみそで味付けする。

#### 東藻琴桜風牛乳プリン

- ① ジャム・牛乳・砂糖を合わせ砂糖が溶けるまで加熱し、60°C前後でゼラチンを混ぜる。
- ② 容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 最後にジャムをトッピングする。

#### 材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：小学校

じゃがバターごはん	牛乳	大空バーグ〜メルヘンタ焼けソース〜	にんじんときゅうりの松前風あえ	網走湖しじみ汁	東藻琴桜風牛乳プリン
水稲穀粒(精白米)	60	ぶたひき肉	15	しじみ	15
じゃがいも	30	牛ひき肉	15	ねぎ	50
コーン缶	5	ながいも	5	しょうが(おろし)	6
強化米	0.1	たまねぎ	1.3	のんきーみそ	7
無塩バター	2	卵	1	中厚かつお節	2.5
こいくちしょうゆ	1	牛乳(バーグ用)		こんぶ	2.5
		塩こうじ			
		ナツメグ(粉)			
		こしょう			
		かたくり粉			
		ぶなしめじ			
		トマトピューレ			
		おろしにんにく			
		こいくちしょうゆ			
		上白糖			
		ウスターソース			
		牛乳(ソース用)			

## 北海道・東北ブロック② 岩手

### 遠野市学校給食センター

食数 1819 食

所長 菊池 今英

岩手県遠野市松崎町白岩 31 - 44 - 1



栄養教諭 黒田 麻由



調理員 運萬 里花

#### 献立

ごはん、牛乳、さけのごま竜田揚げ、  
遠野産切干しだいこんとえだまめのサラダ、  
山菜ひつつみ

#### 使用地場産物

米、牛乳、さけ、切干しだいこん、こまつな、キャベツ、  
えだまめ、にんじん、すいとん、とりもも肉、ごぼう、  
山菜ミックス、乾しいたけ、長ねぎ

#### 栄養価

エネルギー	671 kcal	亜鉛	2.8 mg
たんぱく質	24.8 g	ビタミンA	262 μgRAE
脂質	20.3 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.60 mg
脂質	27 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.53 mg
カルシウム	369 mg	ビタミンC	23 mg
マグネシウム	100 mg	食物繊維	5.1 g
鉄	2.7 mg	食塩相当量	1.7 g

#### レシピ



##### さけのごま竜田揚げ

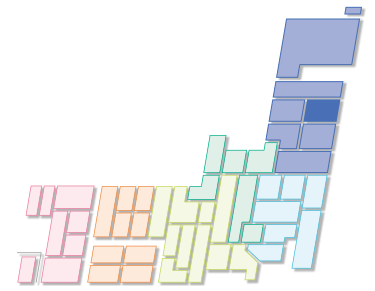
① 酒、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを混ぜ、さけ切り身を約 20 分漬け込む。② ①に、いりごま白・黒・かたくり粉をまぶし、油で揚げる。

##### 遠野産切干しだいこんとえだまめのサラダ

① 切干しだいこんを戻す。② こまつなは1.5cm幅、キャベツは1cm幅、にんじんは千切りにする。③ えだまめ・コーンを洗う。④ 材料をボイル・冷却し、調味料である。

##### 山菜ひつつみ

① とりもも肉を酒に約 20 分漬け込む。② 乾しいたけを戻す。③ にんじんはいちょう4mm、ごぼうは笹切り、長ねぎは小口3mmに切る。油揚げは3cm×4mmに切り油抜きをする。④ 山菜ミックスを洗う。⑤ だしパックでだしをとり、とり肉・野菜を煮る。調味料を加え、油揚げ・すいとんを煮て、仕上げに長ねぎを入れる。



遠野市は、岩手県の南東部、北上高地の中央にあります。中心市街地を形成する遠野盆地は、標高1917mの早池峰山を最高峰とする標高300~700m前後の高原群にぐるりと取り囲まれています。古くから沿岸部と内陸部を結ぶ交通の要衝で、江戸時代には城下町、宿場町として栄えました。民俗学者である柳田國男が著した『遠野物語』の地としても知られ、多くの観光客が訪れます。

この献立は、毎月19日の「食育の日」にあわせたもので、郷土料理や地元食材など、身近な「食」について理解を深めることを目指しています。主食は遠野産「あきたこまち」のごはん。「さけのごま竜田揚げ」は、岩手を代表する魚で全国3位の水揚げを誇るさけを使った主菜です。「遠野産切干しだいこんとえだまめのサラダ」で使う切干しだいこんは、貞任高原で育てられた青首だいこんを使用。寒暖差が大きい高原育ちのだいこんは、甘みとうまみが凝縮されています。えだまめは、岩手生まれの「秘伝豆」という味が濃い品種を使用しました。汁物の「山菜ひつつみ」は、岩手県を代表する郷土料理「ひつつみ」に、春の恵みである県内産のわらび、ふき、みず、姫たけといった山菜を入れたものです。「ひつつみ」の名は、小麦粉に水を加え耳たぶくらいのやわらかさにこねたものを、食べやすい大きさに「ひつつまんで」具とともに煮込んだことが由来。「ひつつまむ」は「ひきちぎる」の方言です。

給食日よりでは、栄養価が高く地場食材であるものの、残食の多い食材である切干しだいこんに注目し、持続可能な食生活と地産地消について、児童生徒や保護者たちへ情報発信しました。

#### 材料と分量 (1人分・単位g)

献立対象：小学校

ごはん		牛乳		さけのごま竜田揚げ		遠野産切干しだいこんとえだまめのサラダ		山菜ひつつみ			
精白米	75	牛乳	200	ぎんざけ	40	切干しだいこん	2	すいとん 冷凍	20	こいくちしょうゆ	5
				合成清酒	1	こまつな	20	若どりもも皮なし	10	合成清酒(すいとん汁用)	1
				こいくちしょうゆ	2	キャベツ	12	合成清酒(とり調理用)	1		
				トウバンジャン	0.25	えだまめ 冷凍	10	にんじん	10		
				ごま いり 白	1.8	スイートコーン カーネル 冷凍	5	ごぼう	15		
				ごま いり 黒	0.6	にんじん	5	山菜ミックス	15		
				じゃがいもでん粉	6.5	車糖 三温糖	0.5	乾しいたけ	0.5		
				ホワイトサラダ油	4	米酢	1.5	油揚げ	5		
						こいくちしょうゆ	2	根深ねぎ	15		
						ごま油	0.3	だしパック	2.5		



関東ブロック① 茨城県

桜川市学校給食センター

食数 2825 食  
 所長 荒井 真澄  
 茨城県桜川市羽田 1008



栄養教諭 渡邊 紗 調理員 森 仁美

献立

桜川市産コシヒカリの麦ごはん、牛乳、  
 つくば鶏のチーズタッカルビ、  
 しらすと県産野菜のナムル、  
 キングポークとトマトの卵スープ、イバラキング

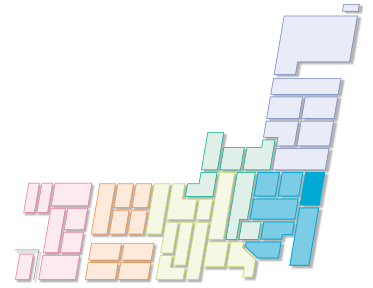
使用地場産物

桜川市産コシヒカリ、牛乳、つくば鶏、筑西きむち、  
 さつまいも、たまねぎ、こまつな、モロヘイヤ、もやし、  
 しらす、にんじん、キングポーク、木綿豆腐、きくらげ、  
 えのきたけ、鶏卵、県産トマトジュース、イバラキング

栄養価

エネルギー	684 kcal	亜鉛	2.9 mg
たんぱく質	30.9 g	ビタミンA	627 μgRAE
脂質	18.7 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.73 mg
脂質	25 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.74 mg
カルシウム	383 mg	ビタミンC	37 mg
マグネシウム	71 mg	食物繊維	4.5 g
鉄	3.3 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



茨城県は、自然豊かで海の幸山の幸に恵まれています。桜川市では、6月と11月に「地産地消ウィーク」を設け、豊富な地場産物を積極的に用いた献立を提供しています。今回は初夏の食材を意識しつつ、暑くても食欲がわくように、地場産物を使った韓国料理を考案しました。

主菜である「つくば鶏のチーズタッカルビ」には、筑波山麓で育てた「つくば鶏」のほか、隣接する筑西市で収穫したなしが入った「筑西きむち」や、生産量全国2位のさつまいもを使用。「しらすと県産野菜のナムル」は、茨城県が生産量全国1位を誇るこまつなをはじめ、栄養価が高く「野菜の王様」とも呼ばれるモロヘイヤ、にんじん、りよくとうもやしといった地場野菜とともにゆで、茨城県沖で獲れるしらすとあえて韓国風に味付けしました。「キングポークとトマトの卵スープ」は、桜川市産の大豆を市内で加工した豆腐のほか、茨城県のブランド豚である「キングポーク」、市内産トマト入りのトマトジュース、県産きくらげを入れ、生産量全国1位の卵でとじました。デザートはメロン大国である茨城県のオリジナル品種「イバラキング」。コロナ禍には給食で用いるのを控えていましたが、令和5年度は4年ぶりに提供できました。

給食時には、生産地を訪ねて取材した生産者のメッセージ動画を放送したり、生産者を給食に招待して生の声を聞かせていただいたりしました。また、5年生は社会科で地場産物の魅力を紹介する学習を行い、6年生は地場食材を用いた朝食メニューをグループごとに考え、調理実習を実施。給食委員会では、地産地消のメリットや食品ロスについて、掲示物を作成しました。

桜川市産コシヒカリの麦ごはん

① 洗米し、浸水する。 ② ①を炊いて、盛り付けて完成。

つくば鶏のチーズタッカルビ

① とり肉に酒、しょうが、にんにくで下味を付ける。  
 ② たまねぎを洗って皮をむき、スライスする。 ③ 砂糖、しょうゆ、コチュジャン、キムチを混ぜ、②とさつまいもにあえる。 ④ 紙カップに①と③を入れ、上からチーズをかけて蒸し焼きにし、盛り付けて完成。

しらすと県産野菜のナムル

① 野菜をよく洗い、にんじんは皮をむく。 ② こまつなは3cm、モロヘイヤは1cm、にんじんは千切りに切る。 ③ 野菜をゆでて冷却し、しらすはスチコン

で煎る。 ④ 調味料を合わせ、③とあえる。 ⑤ 盛り付けて完成。

キングポークとトマトの卵スープ

① 野菜をよく洗い、皮をむく。 ② 豆腐をさいの目切りにする。 ③ ふた肉をにんにくと油で炒め、①を加える。 ④ ③に水とだしを入れ、煮詰める。 ⑤ 豆腐、えのきたけ、きくらげを加え、火を通す。 ⑥ トマトを入れ一煮立ちさせたら、調味する。調味したら水で溶いたでん粉を入れる。 ⑦ 混ぜながら液卵を回し入れ、火を通す。 ⑧ 盛り付けて完成。

イバラキング

① 消毒してよくすすぐ。 ② 1/16に切り、盛り付ける。

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：小学校

桜川市産コシヒカリの麦ごはん		牛乳		つくば鶏のチーズタッカルビ		しらすと県産野菜のナムル		キングポークとトマトの卵スープ		イバラキング	
精白米	80	牛乳	206	つくば鶏もも切り身(皮なし)	50	こまつな	20	キングポーク・ぶたもも小間肉	10	メロン・イバラキング	30
米粒麦	8			清酒	0.5	モロヘイヤ	10	にんにく	0.5		
				おろししょうが	0.5	りよくとうもやし	15	キャノーラ油	0.2		
				にんにく	0.5	釜揚げしらす	2	木綿豆腐 桜川市産	15		
				上白糖	1	にんじん	5	にんじん	10		
				こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	2	たまねぎ	15		
				コチュジャン	1	こしょう 白粉	0.01	県産きくらげ	1		
				筑西きむち	5	ごま油	0.8	えのきたけ	8		
				たまねぎ	10			液卵・全卵	2		
				さつまいも・拍子切り	5			県産トマトジュース	20		
				ミックスチーズ	5			洋風だし	0.5		
								中華だし	0.5		
								食塩	0.5		
								こしょう 白粉	0.02		
								ばれいしょでん粉	1		



関東ブロック② 埼玉県

朝霞市立朝霞第八小学校

食数 1255 食

校長 田中 誠

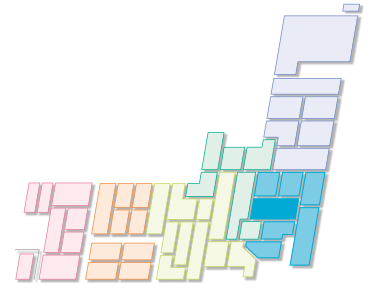
埼玉県朝霞市栄町5-1-41



栄養教諭 中 美奈子



調理員 横山 利和



献立

プチッとコバトンごはん、牛乳、黒豚とさといものしょうゆこうじ揚げ、スイスチャードのごまだれあえ、コールラビのかきたま汁、きらきらキャロットゼリー

使用地場産物

米、黒米、もち麦、えだまめ、牛乳、彩の国黒豚、さといも、しょうゆこうじ、キャベツ、にんじん、こまつな、スイスチャード、鶏卵、コールラビ、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ、にんじんペースト、はちみつ、ゆず果汁

栄養価

エネルギー	687 kcal	亜鉛	3.6 mg
たんぱく質	28.2 g	ビタミンA	273 μgRAE
脂質	22.7 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.69 mg
脂質	30 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.64 mg
カルシウム	352 mg	ビタミンC	40 mg
マグネシウム	106 mg	食物繊維	5.8 g
鉄	3.7 mg	食塩相当量	2.0 g

本校では、今回『キラリ☆「た」さいたま献立』と題して、伝統の味から新たな特産物まで、埼玉の多彩な食材の魅力を知るための献立を提供しました。

もち麦の食感が楽しい「プチッと！コバトンごはん」は、埼玉県のマスコットキャラクター「コバトン」をイメージして、黒米を混ぜ薄紫色に炊き上げたごはんです。「黒豚とさといものしょうゆこうじ揚げ」には、約100年前から飼育されるブランド豚「彩の国黒豚」と、埼玉県が生産量全国1位を誇るさといもを使用。120余年の歴史をもつ県内のしょうゆ蔵のこうじを使い、塩分を抑えつつ肉のうまみを引き出しました。「スイスチャードのごまだれあえ」には、さいたまヨーロッパ野菜研究会（ヨロ研）が生産するカラフルな葉野菜、スイスチャードを使用。同じくヨロ研のコールラビを使った「コールラビのかきたま汁」には、県特産のねぎを散らしました。「きらきらキャロットゼリー」は、朝霞市が埼玉一の生産量を誇るにんじんのデザート。2層仕立てで、上層は県産のゆずとはちみつが入ったクラッシュゼリーになっています。

給食実施に先立ち、栄養教諭や給食委員会の児童が出演する指導用動画を視聴後、食材クイズに挑戦してもらうなどして、地場産物の知識を深めました。また、本校では3年生が農家の協力を得て、学校農園でにんじん栽培を体験。収穫したにんじんを給食に利用します。この他にも、児童の声を調理員や生産者に伝える「給食レター」や、本の中の料理が登場する「おはなし給食」、学校と家庭双方向の交流をめざす「おむすび通信」など、生産者・地域・家庭を巻き込んだ多彩な食育活動を、児童が主体となって活発に行っています。

レシピ



プチッとコバトンごはん

① 精白米に水、黒米、もち麦、調味料を入れ、こんぶをのせて炊飯する。※水分量は、精白米に黒米、もち麦を加えた重量で計算する。② えだまめは塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、さや、薄皮をむく。③ ①に②を入れ、攪拌する。

黒豚とさといものしょうゆこうじ揚げ

① しょうが、にんにくはおろす。さといもは、塩もみ後洗う。② しょうがから三温糖までをよく混ぜ、ぶた肉によくもみこむ。2時間以上漬けておく。③ さといもの水気を切り、素揚げにして塩をまぶす。④ ぶた肉の水気を切り、でん粉をまぶして揚げる。さといも、ぶた肉を配伍し、缶の中で軽く混ぜる。

スイスチャードのごまだれあえ

① すりごまは炒る。調味料、ごまペーストを合わせて一煮立ちさせてドレッシングを作り、冷ましておく。② キャベツは短冊、にんじんは千切り、こまつな、スイスチャードは2cm長さに切る。③ ②をそれぞれゆでて、冷却する。④ 配伍間際に③、すりごま、ドレッシングをあえる。

コールラビのかきたま汁

① 厚削り節でだしをとっておく。卵は割卵し、ほぐしておく。② コールラビは、皮と緑色の部分をむき、短冊に切る。えのきたけは石づきを落として1/2、ねぎは小口に切る。ぶなしめじはさつと洗う。③ 釜にだしを煮立て、えのきたけ、ぶなしめじ、調味料、コールラビを入れる。④ 野菜に火が通ったら、水溶きでん粉でとろみをつける。再度沸騰したら、溶き卵を少しずつ流し入れる。⑤ おぎを入れて仕上げる。

きらきらキャロットゼリー

① 【キャロットゼリー】にんじんペーストは解凍する。みかん果汁をよく混ぜ、80℃程度まで温めておく。② 釜に水を入れ、粉寒天をふり入れてよく混ぜる。かき混ぜながら加熱し、沸騰状態を2分間続ける。砂糖を加えて溶かす。③ ②に①を混ぜ、カップに流して固める。④ 【ゆずゼリー】ゆず果汁、はちみつをよく混ぜ、80℃程度まで温めておく。⑤ 釜に水を入れて火をつけ、ル・カンテンをふり入れる。よく混ぜながら、80℃以上に加熱する。砂糖を加えて溶かす。⑥ ⑤に④を混ぜ、天板に流して固める。⑦ 【仕上げ】固まったらゆずゼリーをくずし、キャロットゼリーにのせる。

材料と分量 (1人分・単位g)

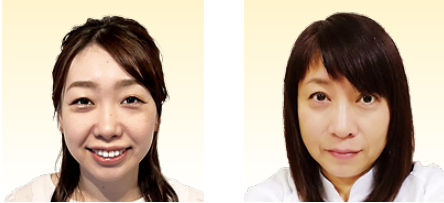
献立対象：小学校

プチッとコバトンごはん		牛乳		黒豚とさといものしょうゆこうじ揚げ		スイスチャードのごまだれあえ		コールラビのかきたま汁		きらきらキャロットゼリー	
精白米	60	牛乳	206	彩の国黒豚(もも2cm角)	38	キャベツ	20	鶏卵	17	粉寒天	0.2
もち麦	5			しょうが	0.2	にんじん	5	コールラビ	13	上白糖	3
黒米	2			にんにく	0.1	こまつな	15	えのきたけ	6	水	12
清酒	1			しょうゆこうじ	3.8	スイスチャード	15	ぶなしめじ(ほぐし)	5	にんじんペースト(冷凍)	8
粗塩	0.15			清酒	1	ごま油	0.6	ねぎ	5	みかん果汁	20
まこんぶ(乾燥)	0.3			三温糖	0.2	りんご酢	0.9	清酒	0.3	ル・カンテン・ウルトラ	0.85
えだまめ	12			でん粉	5	こいくちしょうゆ	1.65	うすくちしょうゆ	3	水	32
				カットさといも(乱切り)	32	白ごま(皮つきペースト)	1.7	粗塩	0.4	上白糖	1.5
				精製塩	0.08	白すりごま	1.1	かつお厚削り節	4	はちみつ	3
				米ぬか油	3.5	上白糖	0.83	でん粉	1	ゆず果汁	2.2
						こしょう(白)	0.01	水	135		
						粗塩	0.1				

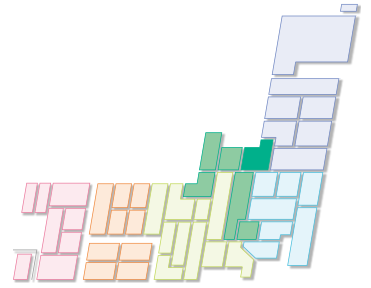
甲信越・北陸ブロック① 新潟県

妙高市立新井中央小学校

食数 323 食  
校長 村治 隆夫  
新潟県妙高市諏訪町2-4-8



栄養教諭 岡田 小野江 調理員 坂詰 香



献立

アスパラ菜めし、牛乳、  
めぎすの米粉揚げ〜かんずりジュレソース〜、  
アスパラ菜のごまこうじあえ、妙高ごっつお汁

使用地場産物

米、牛乳、めぎす、酒かす、米粉、みそ、かんずり、  
アスパラ菜、キャベツ、塩こうじ、ぶた肉、さといも、  
だいこん、たけのこ、ずいき、ねぎ、打ち豆

栄養価

エネルギー	644 kcal	亜鉛	3.4 mg
たんぱく質	29.5 g	ビタミンA	236 μgRAE
脂質	20.6 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.43 mg
脂質	29 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.56 mg
カルシウム	454 mg	ビタミンC	28 mg
マグネシウム	121 mg	食物繊維	6.3 g
鉄	3.9 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



アスパラ菜めし

- 1 アスパラ菜の外葉と茎を粗みじん切りにする。
- 2 ごま油で炒めて、調味して温度確認する。
- 3 炊いたごはんに混ぜる。

めぎすの米粉揚げ〜かんずりジュレソース〜

- 1 めぎすに酒かす、三温糖、食塩、みりんで下味を付ける。
- 2 米粉を付けて油で揚げる。
- 3 三温糖、トマトジュース、白みそ、かんずり、水を煮て温度確認。半分取り出して冷やす。
- 4 残りに寒天を入れて再度温度確認し冷やす。
- 5 固まった方はクラッシュし、液体のソースと合わせてジュレにして、めぎすにかける。

アスパラ菜のごまこうじあえ

- 1 アスパラ菜を2.5cm幅に切る。
- 2 キャベツは短冊、にんじんは細切りにする。
- 3 ボイル・冷却し、調味料であえる。

妙高ごっつお汁

- 1 ずいきは水で戻して2.5cm幅、豆腐は2cm角、さといも、だいこん、たけのこはいちょう、ねぎは小口に切る。
- 2 打ち豆は水で戻しておく。
- 3 煮干しでだしを取り、食材を煮て酒かす、みそで調味する。

材料と分量 (1人分・単位 g) 献立対象：小学校

アスパラ菜めし		牛乳		めぎすの米粉揚げ〜かんずりジュレソース〜		アスパラ菜のごまこうじあえ		妙高ごっつお汁	
米	75	牛乳	206	めぎす (正式名称：にぎす)	40	アスパラ菜	25	ぶたもも	12
アスパラ菜	7			酒かす	1.5	キャベツ	20	木綿豆腐	25
ごま油	0.4			三温糖 (めぎす調理用)	0.5	にんじん	6	さといも	30
食塩	0.15			食塩	0.1	ねりごま	1.5	だいこん	20
				本みりん	1	すりごま	2	たけのこ水煮	12
				米粉	6	いりごま	1.5	干しずいき	3
				米ぬか油	4.5	塩こうじ	2	打ち豆	4
				三温糖 (ソース用)	0.6	こいくちしょうゆ	1	ねぎ	6
				トマトジュース食塩無添加	4			煮干しだし	3.5
				甘みそ	1.8			みそ	6.5
				かんずり	0.3			酒かす	1.5
				水	4				
				てんぐさ粉寒天	0.06				



甲信越・北陸ブロック② 石川県

加賀市立山代中学校

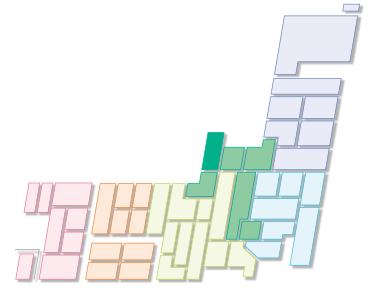
食数 422 食  
 学校長 谷鋪 景子  
 石川県加賀市上野町工 45 番地 2



栄養教諭 宮西 美緒



調理員 西牧 友香



石川県の最西端に位置する加賀市は、白山山系を水源とする清流と、これにより形成された肥沃な平野が広がる自然豊かな地域。かつては北前船の寄港地として栄えた橋立漁港もあり、農業と漁業が盛んです。近年では、食品リサイクル事業や、特別栽培米の生産によるSDGsへの貢献や、「加賀久谷野菜」のブランド化にも注力。今年度は「加賀市産野菜を味わう日」を11月に設け、地元JAと連携して市内の全小中学校で地場野菜をふんだんに使った給食を実施しました。

「加賀棒茶と生わかめの味わいごはん」は、特別栽培米「加賀ほまれ」を使用。特産の加賀棒茶と押麦を加えて炊き、橋立地域の生わかめを炒めて混ぜました。「きときとぶりカツ〜トマトとブロッコリーの食べる旨味ソースがけ〜」は、橋立漁港で水揚げされた新鮮なぶりをカツにし、「加賀久谷野菜」であるトマトとブロッコリーを茎から使ったソースをかけます。「加賀五菜のシャキシャキごまあえ」は、日本で唯一、給食の残渣を用いた食品リサイクル事業で作られた肥料を用いて生産した「加賀五菜」のこまつなとみずなを使用。郷土料理をアレンジした「打ち豆とかもりのふるさと和風ポタージュ」には、かもり(とうがん)をはじめ「加賀久谷野菜」の味平かぼちゃやねぎなど野菜はすべて市内産を、ぶた肉や打ち豆は県内産を使用しました。加賀市は県内一のなしの産地。デザートは、年に一度給食で提供する「加賀なし」です。

本校では、生徒が自分で作ったお弁当を持参する「自家弁の日」を年に1回設け、家族に感謝する気持ちの醸成や生きる力の育成に取り組んでいます。今回はさらに地場産物の活用とSDGsへの貢献という2つの視点を加え、今後の「自家弁の日」の献立作成に生かしたいと考えています。

献立

加賀棒茶と生わかめの味わいごはん、牛乳、きときとぶりカツ〜トマトとブロッコリーの食べる旨味ソースがけ〜、加賀五菜のシャキシャキごまあえ、打ち豆とかもりのふるさと和風ポタージュ、加賀なし(あきづき)

使用地場産物

精白米、押麦、加賀棒茶、生わかめ、牛乳、ぶり、米粉、卵、トマト、ブロッコリー、こまつな、みずな、ぶた肉、打ち豆、かもり(とうがん)、味平かぼちゃ、にんじん、はくさい、生しいたけ、ねぎ、味平かぼちゃペースト、米みそ、加賀なし

栄養価

エネルギー	848 kcal	亜鉛	4.5 mg
たんぱく質	37.2 g	ビタミンA	409 μgRAE
脂質	28.2 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.62 mg
脂質	30 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.82 mg
カルシウム	455 mg	ビタミンC	79 mg
マグネシウム	143 mg	食物繊維	10.5 g
鉄	4.7 mg	食塩相当量	2.5 g

レシピ



加賀棒茶と生わかめの味わいごはん

- ① 加賀棒茶を濃めに煮だし、冷ましておく。
- ② 米と押麦をとき、加賀棒茶、酒を加えて炊く。
- ③ 生わかめは粗みじん切り、むきえだまめは洗う。
- ④ 鍋にごま油を熱し、生わかめを炒め、軽く水分を飛ばす。
- ⑤ むきえだまめを加えてさらに炒め、塩・みりんで味付けし、温度を確認する。
- ⑥ 炊けたごはんに、炒めた具を混ぜ込んで仕上げる。

きときとぶりカツ〜トマトとブロッコリーの食べるうまみソースがけ〜

- <きときとぶりカツ> ① ぶりは、塩・こしょうで下味を付ける。② 米粉、卵、水でバター液を作り、ぶりをくぐらせてパン粉をまぶし、熱した油で揚げ、温度を確認する。

<トマトとブロッコリーの食べるうまみソース>

- ① トマトは湯むきして種を取り、1cm角に切る。
- ② ブロッコリーは茎の皮をむき、つぼみとともに粗みじん切りしてゆで、水冷・脱水する。
- ③ たまねぎ、にんにくは粗みじん切りする。
- ④ 鍋に調味料を熱し、にんにく、たまねぎの順で煮込んだら、トマト、ブロッコリーを加えて煮詰め、温度を確認する。
- ⑤ 揚げたぶりカツにかける。

加賀五菜のシャキシャキごまあえ

- ① こまつな、みずなを2.5cm幅に切る。
- ② 切った野菜を、ゆでて水冷・脱水する。
- ③ 野菜を白すりごま、調味料であえ、温度を確認する。

打ち豆とかもりのふるさと和風ポタージュ

- ① ぶた肉は料理酒で下味を付けておく。
- ② かもりは短冊切り、味平かぼちゃは角切り、にんじんはちょう切り、はくさいは葉と茎に分けて短冊切り、生しいたけは石づきをとって薄くスライスし、ねぎは小口切りにする。
- ③ 冷凍味平かぼちゃペーストは解凍しておく。
- ④ 鍋に水を沸騰させ、混合節だしパックを入れてだしをとる。
- ⑤ だしにぶた肉を入れ、火が通ったら打ち豆、かもり、にんじん、はくさいの茎、生しいたけ、はくさいの葉、味平かぼちゃの順に加える。
- ⑥ 材料がやわらかくなったら、味平かぼちゃペースト、牛乳、米みそ、顆粒コンソメを加える。
- ⑦ ねぎを加え、こしょうで味を調え、少量の水で溶いた米粉を加えてとろみをつけ、温度を確認する。

加賀なし(あきづき)

- ① 加賀なしはよく洗い、6等分して芯をとり、皮をむく。

材料と分量 (1人分・単位g)		献立対象：中学校													
加賀棒茶と生わかめの味わいごはん		牛乳		きときとぶりカツ〜トマトとブロッコリーの食べる旨味ソースがけ〜			加賀五菜のシャキシャキごまあえ		打ち豆とかもりのふるさと和風ポタージュ			加賀なし(あきづき)			
精白米	85	牛乳	206	ぶり切り身	45	たまねぎ	5	こまつな	20	ぶた肉	14	冷凍味平かぼちゃペースト	25	なし	50
押麦	10			塩	0.12	にんにく	0.3	みずな	18	料理酒	0.4	牛乳	20		
加賀棒茶	114			こしょう	0.01	上白糖	0.8	白すりごま	1.2	打ち豆	10	混合節だしパック(いわし、かつお)	2		
料理酒	1.8			米粉	3.6	穀物酢	2	上白糖	0.7	かもり(とうがん)	20	手作り米みそ	7		
生わかめ	2			卵	3.6	しょうゆ	0.4	しょうゆ	1.2	味平かぼちゃ	25	顆粒コンソメ	0.4		
冷凍むきえだまめ	7			パン粉	3.6					にんじん	5	米粉	4.5		
塩	0.7			揚げ油	4.5					はくさい	25	こしょう	0.02		
みりん	1.5			トマト	25					生しいたけ	4				
ごま油	0.3			ブロッコリー	12					ねぎ	8				

中部・近畿ブロック① 岐阜県

美濃加茂市学校給食センター

食数 6420 食  
 所長 松尾 和哉  
 美濃加茂市蜂屋台1-3-1



栄養教諭 中島 祐佳



調理員 中井 智子

献立

白飯、牛乳、とり肉の梅ジャムソース、  
 切干しだいこんとツナのミルク煮、夏けんちん、  
 冷凍南濃みかん

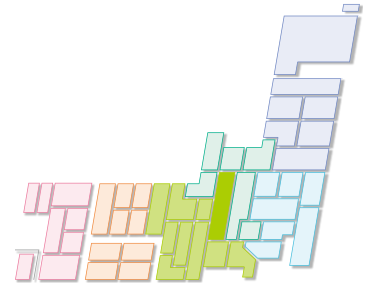
使用地場産物

精白米、牛乳、梅ジャム、切干しだいこん、こまつな、  
 えだまめ、たまねぎ、なす、豆腐、油揚げ、ねぎ、富加みそ、  
 冷凍南濃みかん

栄養価

エネルギー	674 kcal	亜鉛	3.4 mg
たんぱく質	27.4 g	ビタミンA	250 μgRAE
脂質	21.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.63 mg
脂質	28 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.52 mg
カルシウム	360 mg	ビタミンC	40 mg
マグネシウム	105 mg	食物繊維	5.4 g
鉄	4.8 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



美濃加茂市学校給食センターが作るのは、岐阜県中南部の美濃加茂市と富加町にある13の小中学校、約6400食です。大型の給食センターですが、地場産物の積極的な活用を推進しています。

「白飯」には、美濃加茂市と富加町で生産するコシヒカリを使用。年間を通じ地場産米を安定して提供できるよう、納入業者と協力しています。「とり肉の梅ジャムソース」は、でん粉をまぶしてカリッと焼いたとり肉に、甘めの梅ジャムソースをかけた、ごはんが進む一品。ソースに使う梅ジャムは、市内にある高校で食品の製造を学ぶ生徒たちが作ったもので、美濃加茂市産の梅を原料としています。「切干しだいこんとツナのミルク煮」は、煮物に苦手意識がある児童生徒が多いことから、ツナを入れて食べやすく工夫しました。切干しだいこんは、だいこんの栽培がさかんな郡上市ひるがの地域で作られたものを使用。歯ごたえがあるので、ふだんから煮物のほかサラダなどにも積極的に取り入れています。「夏けんちん」は、たまねぎやなすなど、市内や県内で収穫される夏野菜を使った具だくさんの汁物。味付けに加える富加みそは、地元JAの女性部が地域で栽培する大豆を使い、手作りしています。「冷凍南濃みかん」は、岐阜県唯一のみかん生産地である海津市で収穫されるブランドみかんです。

今回は、献立に使う梅ジャムに注目し、栄養教諭が製造する高校を取材して動画にまとめ、各クラスで視聴。その後、梅ジャム作りの様子や作り手の思いを理解することで、感謝の心を育むとともに、食べる意欲につなげるなど、学年ごとに設定された課題に向けて食育指導を行いました。

とり肉の梅ジャムソース

- とり肉はんにくと酒で下味を付ける。
- でん粉をまぶして焼く。
- 梅ジャム、練り梅、うすくちしょうゆ、みりん、三温糖、清酒を加熱し、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ②に③をかける。

切干しだいこんとツナのミルク煮

- 切干しだいこんは戻しておく。にんじんは千切り、こまつなは1cm幅に切る。
- 赤こんにゃくは下ゆでする。
- 鍋に油をひいて、にんじんと赤こんにゃくをいれて炒める。
- 切干しだいこん、ツナ、調味料を入れて味が染みるように煮る。
- こまつなとむきえだまめと牛乳を入れて煮る。

夏けんちん

- たまねぎはスライス、とうがんとなすはいちょう切り、ごぼうはささがき、豆腐はさいの目、ねぎは小口切りにする。
- 油揚げは短冊切りにして油抜きする。
- 煮干しでだしをとる。
- だし汁に、材料を入れて煮る。みそを入れて味付けをする。

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：小学校

白飯		牛乳		とり肉の梅ジャムソース		切干しだいこんとツナのミルク煮		夏けんちん		冷凍南濃みかん	
精白米	80	牛乳	206	とりもも肉	50	切干しだいこん	5	たまねぎ	20	冷凍南濃みかん	60
				おろしにんにく	0.2	にんじん	12	とうがん	20		
				清酒	1	ツナ(油漬け)	5	なす	10		
				でん粉(とり肉用)	5	赤こんにゃく	3	ごぼう	8		
				梅ジャム	4.5	こまつな	5	木綿豆腐	15		
				練り梅	0.2	むきえだまめ	10	油揚げ	3		
				うすくちしょうゆ	1.5	米ぬか油	0.6	ねぎ	5		
				本みりん	1	三温糖	1.5	煮干し	2.3		
				三温糖	0.5	うすくちしょうゆ	1.8	富加みそ	7.5		
				清酒	1	清酒	1				
				水	1.5	牛乳	8				
				でん粉(ソース用)	0.2	和風だしの素	0.5				



中部・近畿ブロック② 奈良県

広陵町立真美ヶ丘第一小学校

食数 425 食

校長 谷口 亜由紀

奈良県北葛城郡広陵町馬見南2丁目1番30号



栄養教諭 伊是名 萌



調理員 田中 和恵

献立

白ごはん、牛乳、ぶた肉の塩こうじ炒め、大和まなの煮びたし、具だくさん汁

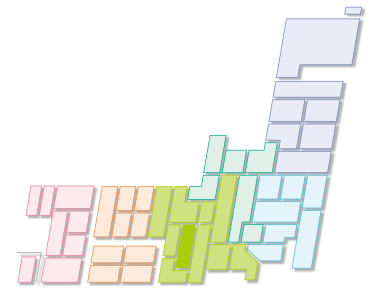
使用地場産物

精白米、キャベツ、ぶなしめじ、大和まな、葉ねぎ

栄養価

エネルギー	593 kcal	亜鉛	3.3 mg
たんぱく質	24.3 g	ビタミンA	195 μgRAE
脂質	18.5 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.83 mg
脂質	28 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.51 mg
カルシウム	405 mg	ビタミンC	40 mg
マグネシウム	97 mg	食物繊維	6.1 g
鉄	3.8 mg	食塩相当量	1.8 g

レシピ



広陵町では、毎月19日の「食育の日」の前後に地産地消デー「奈良の日」を設け、地場産物を多く取り入れた献立を実施しています。今回は、さらに日本人の健康課題である減塩にも取り組み、だしや塩こうじ、肉や野菜のうまみを上手に生かすことで、おいしく減塩できるよう工夫しました。

主菜の「ぶた肉の塩こうじ炒め」は、奈良県産のキャベツとぶなしめじを使い、広陵町に店を構える麴屋の手作り塩こうじと、県内で製造されたうすくちしょうゆで味付けしました。塩こうじを加えることで、ぶた肉のうまみや野菜の甘みが引き立ち、味に深みが出るので、塩分控えめでもおいしく食べられます。副菜の「大和まなの煮びたし」は、奈良県の伝統野菜である「大和まな」を使用します。材料の「大和まな」とはくさいは調理する際に水分がたくさん出ますが、最初に釜で蒸し、水分をできるだけ取り除いた後に味付けすることで、調味料の使用量を減らす工夫をしました。「具だくさん汁」は、時間をかけてだしをしっかりと、たまねぎ、えのきたけ、じゃがいもなど甘みやうまみの出る食材を入れて、仕上げに奈良県産の葉ねぎを加えました。

「奈良の日」の献立と使う地場野菜は、毎月配布する給食だよりに掲載。当日は、児童や職員に「奈良の日」を意識してもらうために、奈良をイメージした鹿のイラストを各教室に掲示します。給食時には栄養教諭が「大和まな」を持って各教室を回り、伝統野菜や地産地消について説明。減塩の取り組みについても、6年生の家庭科の学習で取り上げるほか、今年度から再開される保護者向け給食試食会でも紹介します。

ぶた肉の塩こうじ炒め

- キャベツ…2×3cm幅に切る、にんじん…短冊切り、ぶなしめじ…小房に分け、大きいものは切る、にんにく…みじん切り ② 米ぬか油でぶた肉とにんにくを炒める。 ③ にんじんとキャベツを加えて炒める。
- ぶなしめじを加えて炒め、塩こうじで調味する。
- うすくちしょうゆで味を調える。

大和まなの煮びたし

- 大和まな…1cm幅に切る、はくさい…1cm幅に切る
- はくさいと大和まなを釜に入れて蒸す。 ③ 水分を取り、調味する。

具だくさん汁

- 油揚げ…油抜きして細切り、たまねぎ…薄切り、じゃがいも…1cm幅のちよう切り、えのきたけ…2cm幅に切る、葉ねぎ…小口切り ② 分量の水でだしをとる。 ③ たまねぎとえのきたけを加えて煮る。
- じゃがいもを加えて煮る。 ⑤ 冷凍豆腐と油揚げを加えて煮る。 ⑥ 調味する。 ⑦ 葉ねぎを加えて煮て、味を調える。

材料と分量 (1人分・単位 g)

献立対象：小学校

白ごはん		牛乳		ぶた肉の塩こうじ炒め		大和まなの煮びたし		具だくさん汁	
精白米	80	牛乳	206	ぶた肉もも	35	大和まな	20	冷凍豆腐	25
				塩こうじ	3.5	はくさい	30	油揚げ	6
				キャベツ	30	だししょうゆ	1.5	たまねぎ	25
				にんじん	10	上白糖	0.1	じゃがいも	20
				ぶなしめじ	5			えのきたけ	10
				にんにく	0.2			葉ねぎ	5
				うすくちしょうゆ	0.1			淡色辛みそ	7.5
				米ぬか油	0.4			だしパック	0.7
								水	110

中国・四国ブロック① 岡山県

岡山県立岡山東支援学校

食数 385 食  
校長 原田 敬子  
岡山県岡山市東区宍甘 1018



栄養教諭 川上 啓子



調理員 小坂 雅子

献立

黒豆くりごはん、牛乳、さわらの甘酢あんかけ、岡山野菜とひじきのあえ物、とうがんと黄にらのぼち汁、うんしゅうみかん

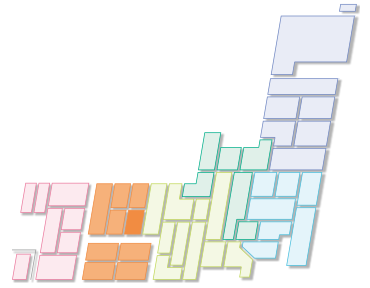
使用地場産物

米、黒豆、塩こうじ、牛乳、さわら、しょうが、葉ねぎ、しらす、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、干しひじき、そうめん、とうがん、干しいたけ、はくさい、ごぼう、黄にら、うんしゅうみかん

栄養価

エネルギー	664 kcal	亜鉛	3.0 mg
たんぱく質	28.4 g	ビタミンA	260 μgRAE
脂質	21.2 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.59 mg
脂質	29 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.64 mg
カルシウム	360 mg	ビタミンC	53 mg
マグネシウム	123 mg	食物繊維	7.4 g
鉄	3.4 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



岡山県南部に位置する岡山市は、気候が温暖で降水量が少ないことから果物や野菜の栽培に適しており、白桃、マスカット、黄にらなどの産地として全国に知られています。本校の中学部と高等部でも、米、たまねぎ、なす、ピーマン、さつまいもなどを栽培。販売するほか、給食にも使用しています。今回は、岡山の地場産物を豊富に使った給食を通して、地産地消の大切さを学びました。

主食は、岡山を代表するブランド米「朝日」に、全国第2位の生産量を誇る県産の丹波黒大豆を混ぜ、県内で作られる塩こうじを加えて炊いた「黒豆くりごはん」。岡山の県魚であるさわらを揚げた「さわらの甘酢あんかけ」は、衣におからパウダーを使うことで、サクツとした食感が楽しめるとともに、食物繊維も摂取できます。県産のしらす、ひじき、野菜をたっぷり入れた「岡山野菜とひじきのあえ物」は、ごま油の風味がよく、児童・生徒に人気のメニューです。汁物は「とうがんと黄にらのぼち汁」。「ぼち汁」は、手延べそうめんの製造過程で出る切り落とし部分＝「ぼち」を野菜などと煮込んだ岡山の郷土料理です。今回は、県産のとうがんと黄にらなど、たくさんの地場野菜を使いました。デザートは、隣接する瀬戸内市で収穫されたうんしゅうみかんです。

岡山県のとうがん生産量は全国3位であるにもかかわらず、県内出荷比率は10%で、地産地消が課題となっています。障がいのある児童・生徒が地産地消やSDGsを意識することは難しい面もありますが、今回とうがんと「ぼち汁」に合わせて家庭でも取り入れやすい野菜であることを紹介したように、学校給食を通して社会に参加するきっかけとしたいと考えます。

黒豆くりごはん

① 黒大豆を水に浸す。② 精白米、①の黒大豆、くり、こんぶ、酒、塩こうじ、水を入れ、炊飯する。

さわらの甘酢あんかけ

① さわらに酒、しょうがで下味を付ける。② でん粉とおからパウダーを混ぜておく。③ 大豆油を温めておく。④ 米酢、上白糖、こいくちしょうゆ、水、葉ねぎを鍋に入れ加熱し、でん粉でとろみを付つける。⑤ ①のさわらに②の衣をまぶし、大豆油で揚げる。⑥ ⑤のさわらに④のたれをかける。

岡山野菜とひじきのあえ物

① こまつな2cm、キャベツ短冊切り、にんじん千切りにする。② 干しひじきを水で戻す。③ ごまを炒る。④ しらす、①の野菜、②のひじき、もやしをス

チームコンベクションで蒸す。⑤ ④の材料を真空冷却機で冷ます。⑥ 上白糖、こいくちしょうゆ、米酢、ごま油を混ぜ、加熱し、冷ます。⑦ ⑤の材料と⑥のたれをあえる。

とうがんと黄にらのぼち汁

① あさりの水を切る。② そうめんをゆでる。③ とうがん、にんじんはいちょう切り、干しいたけは薄切り、はくさいは短冊切り、こまつな、黄にらは2cm、ごぼうは千切りにする。④ とうがんの臭みをとるため、下ゆでする。⑤ かつおと昆布だしにあさり、③の野菜を入れ、煮る。⑥ こいくちしょうゆ、食塩、みりんで調味する。⑦ ⑤にゆでたそうめんを入れる。

うんしゅうみかん

① 洗う。

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：小学校

黒豆くりごはん		牛乳		さわらの甘酢あんかけ		岡山野菜とひじきのあえ物		とうがんと黄にらのぼち汁		うんしゅうみかん	
精白米(強化米配合)	70	牛乳	206	さわら	50	しらす	1	あさり	2.8	うんしゅうみかん	70
黒大豆	5			酒	0.8	こまつな	12	そうめん	2.5		
くり	30			しょうが	0.8	キャベツ	20	とうがん	15		
こんぶ	1			でん粉(さわら用)	3.5	にんじん	2.88	にんじん	5		
酒	3			おからパウダー	1.5	りょくとうもやし	11.2	干しいたけ	0.5		
塩こうじ	5			大豆油	4.48	干しひじき	0.56	はくさい	7		
				葉ねぎ	2.5	いりごま	1	こまつな	7		
				米酢	2.24	ごま油	0.44	ごぼう	5		
				上白糖	1.76	上白糖	0.57	黄にら	7		
				こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	1.26	かつお・昆布だし	95		
				でん粉(甘酢あん用)	0.17	米酢	0.77	こいくちしょうゆ	3		
				水	3.12			食塩	0.05		
								みりん	0.5		



中国・四国ブロック② 香川県

高松市立屋島小学校

食数 759 食  
 校長 山地 八重  
 香川県高松市屋島西町 1205 - 1



栄養教諭 定谷 晴子



調理員 山内 真紀子

献立

黒豆ごはん、牛乳、瀬戸のかたくちいわしの南蛮漬け、食べて菜の磯香あえ、金時計、香緑（キウイフルーツ）

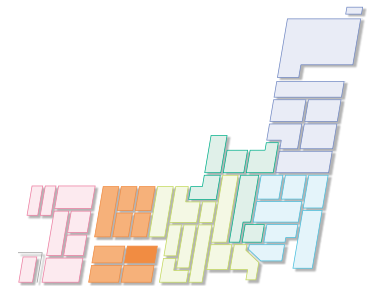
使用地場産物

精白米、もち米、黒豆、牛乳、かたくちいわし、細ねぎ、食べて菜、もやし、のり、金時にんじん、金時いも、だいこん、ぶなしめじ、中ねぎ、煮干し、香緑

栄養価

エネルギー	674 kcal	亜鉛	3.5 mg
たんぱく質	26.9 g	ビタミンA	288 μgRAE
脂質	21.8 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.53 mg
脂質	29 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.58 mg
カルシウム	551 mg	ビタミンC	75 mg
マグネシウム	120 mg	食物繊維	7.6 g
鉄	3.9 mg	食塩相当量	2.0 g

レシピ



本校では、学校給食週間や食育の日にあわせ、香川の郷土料理を給食に登場させています。また、地場産物を使った新たな献立を開発することで、地場産物の使用割合の増加に努めています。

今回の主菜は、かたくちいわしのから揚げにたれをかけた「瀬戸のかたくちいわしの南蛮漬け」です。瀬戸内海は昔からかたくちいわしが多く獲れることから、これを原料とする煮干しの産地となっていますが、近年は海の環境の変化により、煮干しに適さない脂がのったものが多くなりました。以前は漁業関係者のみが口にしていたが、急速冷凍することで、最近では学校給食に用いるほか、一般の家庭にも普及。やわらかく骨ごと食べられるので、人気の食材となっています。「食べて菜の磯香あえ」は、香川県農業試験場が2006年に開発した県の特産野菜「食べて菜」を使ったメニュー。もやしと一緒にゆでもみのりとあえて磯の香りを付けました。「金時計」は、讃岐の伝統野菜「金時にんじん」と、甘くておいしい地場産の「金時いも」を使った汁物。だしは県産のかたくちいわしで作る煮干しからとります。デザートには香川県オリジナル品種のキウイフルーツ「香緑」を付け、彩りを添えました。

地場産物のかたくちいわしについては、漁の様子をビデオで視聴。煮干し作りの理解を深める一方、煮干しに向かない脂がのったかたくちいわしを給食に使用していることを紹介します。また、家庭では市販だしが普及していることを知り、郷土の煮干しだしのおいしさを調理実習で学習。家庭で行う調理課題がある際は煮干しを持ち帰り、そのおいしさを家庭でも味わってもらいます。

黒豆ごはん

- ① 黒豆は異物確認をする。
- ② もち米が入るため、水分量に気を付けて炊く。

瀬戸のかたくちいわしの南蛮漬け

- ① たれを沸かし、ねぎを加えて温度確認をする。
- ② かたくちいわしを180℃の油で揚げる。温度確認する。
- ③ 揚げたいわしをバットに並べ、たれをかける。

食べて菜の磯香あえ

- ① 野菜をゆでて温度確認して、冷却する。
- ② 野菜と調味料をあえる。

金時計

- ① 煮干しでおいしいだしをとる。
- ② だし汁を沸かし、具を入れて煮る。
- ③ 溶いたみそを入れる。
- ④ ねぎを入れ、温度確認して仕上げる。

香緑

- ① よく洗い、塩素濃度200ppmで5分消毒をする。
- ② 流水でよく洗い、半分にカットする。

材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：小学校

黒豆ごはん		牛乳		瀬戸のかたくちいわしの南蛮漬け		食べて菜の磯香あえ		金時計		香緑	
精白米・強化米	60	牛乳	206	かたくちいわし（でん粉つき）	35	食べて菜	40	油揚げ	5	キウイフルーツ	50
精白米 もち米	10			植物油	4	もやし	25	だいこん	15		
いり黒豆	10			細ねぎ	2	いりごま	1	さつまいも（金時）	35		
食塩	0.5			食酢	3	味付けもみのり（県産）	1.5	金時にんじん	7		
だし昆布	1			しょうゆ	1.5	しょうゆ	0.5	ぶなしめじ（ブナビー）	7		
				砂糖（上白）	2			中ねぎ	5		
				みりん	1			麦みそ	8		
				一味	0.01			煮干し（だし）	4		
				水	1.5						

九州・沖縄ブロック① 佐賀県

佐賀市富士学校給食センター

食数 356 食  
 所長 上野 富美子  
 佐賀市富士町大字古湯 2735 - 1



栄養教諭 北川 美千代 調理員 高島 まゆみ

献立

麦入りごはん(富士町産ひのひかり)、牛乳、佐賀の恵みたっぷり和風ミートローフ(女将のゆずみそごまだれ)、富士のほうれんそうときくいもの梅のりサラダ、富士の野菜ときのこ入りうま塩豆乳みそ汁、だしこんぶとかつお節のふりかけ、さがみかんゼリー

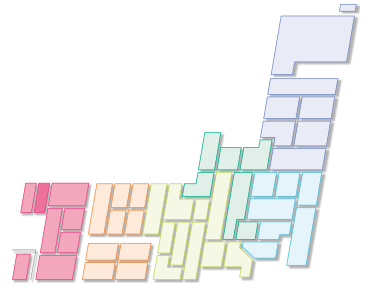
使用地場産物

精白米、米粒麦、牛乳、ぶたひき肉、とりひき肉、ソテーオニオン、なす、グリーンアスパラガス、れんこん、パセリ、塩こうじ、米粉、みみそ、ゆずこしょう、ほうれんそう、おかひじき、赤ピーマン、きくいも、きゅうり、梅びしお、焼きのり、すだち果汁、生揚げ、干しいたけ、生きくらげ、にんじん、とうがん、こまつな、ねぎ、麦みそ、みかん果汁

栄養価

エネルギー	870 kcal	亜鉛	4.7 mg
たんぱく質	34.7 g	ビタミンA	376 μgRAE
脂質	22.7 g	ビタミンB1	0.89 mg
繊維	23 %	ビタミンB2	0.67 mg
カルシウム	499 mg	ビタミンC	58 mg
マグネシウム	163 mg	食物繊維	10.0 g
鉄	5.6 mg	食塩相当量	2.2 g

レシピ



佐賀市富士町は県の最北部に位置し、町土の約82%を豊かな森林が占める「緑と清流と温泉の町」です。下流の水源地となる嘉瀬川ダムの畔には、地場産物の直売所があり、ここで扱う新鮮な野菜は学校給食にも届けられます。

主菜の「佐賀の恵みたっぷり和風ミートローフ～女将のゆずみそごまだれ～」は、町内全域で露地栽培されるなすをはじめ、町内産のパセリ、アスパラガス、佐賀市産のたまねぎ、れんこんなどの豊富な野菜と県産肉を使用。新鮮なパセリは、茎まですべてフードプロセッサーにかけて使います。ゆずみそごまだれは、地元の高湯温泉の女将から教わりました。「富士のほうれんそうときくいもの梅のりサラダ」は、富士町で年間を通して栽培されるほうれんそうと、町内産のきくいも、赤ピーマン、おかひじき、きゅうりを加熱。佐賀特産の佐賀のりと梅肉を加えたドレッシングをあえます。地場野菜ときのこをたっぷり使った「富士の野菜ときのこ入りうま塩豆乳みそ汁」は、だしと豆乳でうまみを引き出し、減塩を図ったみそ汁。具の干しいたけは、中学生がこま打ちから栽培まで行ったしいたけを乾燥させ、給食に使用しています。本年度より富士町産の米を委託炊飯で提供している「麦入りごはん」には、こんぶとかつお節のだし殻を活用したSDGsなふりかけを添えます。デザートは、佐賀の特産品であるみかんの果汁を使った手作りの「さがみかんゼリー」です。

中学の総合的な学習の時間には、町で盛んなほうれんそう栽培について、農家の方からお話を伺ったり、出荷作業を体験したり、ほうれんそうを使った調理実習をするなどして、地場産物の理解を深め、郷土愛を育みます。

佐賀の恵みたっぷり和風ミートローフ(女将のゆずみそごまだれ)

- 1 なす、アスパラガス、たまねぎはフードプロセッサーで、粗みじんに切る。
- 2 パセリは、葉と茎の部分もすべて、フードプロセッサーにかける。
- 3 材料と調味料をすべて合わせる。
- 4 粘りが出るまで、よく練り上げる。
- 5 鉄板にオープンシートを敷き、④の肉だねを平らに敷き詰め、等分に切り目を入れる。
- 6 スチームコンベクションオープンで焼く。(230℃ 18分～19分)
- 7 ゆずみそごまだれを作る。調味料をすべて合わせ、加熱する。
- 8 焼き上がったミートローフを、パットに並べ上からたれをかけて配膳する。

富士のほうれんそうときくいもの梅のりサラダ

- 1 きくいもは、細めの短冊に切る。
- 2 ほうれんそう、おかひじきは、3cm長さに切る。赤ピーマンは千切り。切干しいたけは戻して3cm長さに切る。
- 3 野菜類は、すべて加熱冷却し、専用冷蔵庫で保冷する。
- 4 調味料を合わせ、加熱後、冷却する。
- 5 調味料は、保冷後、梅びしお、かぼすと野菜

を合わせて、のりである。

富士の野菜ときのこ入りうま塩豆乳みそ汁

- 1 こんぶとかつお節でだしをとる。
- 2 干しいたけは戻してスライスし、軸もスライスして使用する。生きくらげは短冊に切る。にんじん、とうがんはいちょう切り。こまつなは3cm長さに切る。切干しいたけは戻して3cm長さに切る。ねぎは小口に切る。
- 3 だし汁に、しいたけ、きくらげ、にんじん、とうがん、厚揚げを入れてしばらく煮込む。
- 4 材料に火が通ったら、みそ、豆乳を加え調味し、こまつなを入れる。
- 5 味を調え、ねぎを入れて仕上げる。

だしこんぶとかつお節のふりかけ

- 1 糸こんにゃくは3cm幅に切り乾煎りする。
- 2 だしとり後のこんぶとかつお節の水分を絞り加熱して加え調味し、いりごまを加えて仕上げる。

さがみかんゼリー

- 1 アガーと砂糖を混ぜておき、みかん果汁を加え加熱する。
- 2 粗熱を取りカップに入れて、蓋をして冷蔵庫で冷やす。

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：中学校

麦入りごはん	牛乳	佐賀の恵みたっぷり和風ミートローフ	女将のゆずみそごまだれ	富士のほうれんそうときくいもの梅のりサラダ	富士の野菜ときのこ入りうま塩豆乳みそ汁	だしこんぶとかつお節のふりかけ	さがみかんゼリー
精白米 100	牛乳 206	ぶたひき肉 25	みみそ 2.7	ほうれんそう 30	生揚げ 25	糸こんにゃく 13	みかん果汁 52
強化米 0.3		とりひき肉 25	ゆずこしょう 0.15	おかひじき 3	干しいたけ 1	三温糖 1	アガー 1
米粒麦 10		凍り豆腐(粉) 5	三温糖 1.3	赤ピーマン 1	きくらげ(生) 5	こいくちしょうゆ 1.3	上白糖 3.3
		たまねぎ(冷) 20	みりん 6	切干しいたけ 5	にんじん 5	いりごま 1	
		なす 10	こいくちしょうゆ 0.6	きくいも 5	とうがん 30		
		アスパラガス(冷) 5	すりごま 1	きゅうり 5	こまつな 20		
		れんこんダイス 5	水 5	梅びしお 2	葉ねぎ 5		
		パセリ 2		焼きのり(刻み) 1.5	麦みそ 3.5		
		塩こうじ 1.3		かぼす 2	みみそ 3.5		
		米粉 1.5		オリーブ油 3	豆乳 10		
				食塩 0.2	水 110		
				洋こしょう 0.03	かつお節 1.3		
				三温糖 0.2	だしこんぶ千切り 1		
				うすくちしょうゆ 1			



九州・沖縄ブロック② 長崎県

長崎大学教育学部附属小学校

食数 670 食  
校長 古野 祐一  
長崎市文教町4-23



栄養教諭 山崎 美奈



調理員 川元 美由紀

献立

雲仙こぶ高菜ごはん、牛乳、  
長崎県産とりの照り焼き、大村湾ぐるっと含め煮、  
唐人菜と長崎赤かぶのみそ汁、伊木力みかん

使用地場産物

米、とり肉、ひじき、雲仙こぶ高菜、黒田五寸人参、牛乳、  
大豆、ゆで干しだいこん、唐人菜、長崎赤かぶ、根深ねぎ、  
だし用煮干し、伊木力みかん

栄養価

エネルギー	662 kcal	亜鉛	2.8 mg
たんぱく質	28.5 g	ビタミンA	451 μgRAE
脂質	19.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.36 mg
脂質	26 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.50 mg
カルシウム	410 mg	ビタミンC	56 mg
マグネシウム	119 mg	食物繊維	5.9 g
鉄	2.8 mg	食塩相当量	2.1 g

レシピ



雲仙こぶ高菜ごはん

- ① 洗米、浸し、炊飯する。
- ② ひじきは水で戻す。
- ③ 油揚げは短冊切りにして油抜きする。
- ④ こぶ高菜は10mm幅に、にんじんは千切りにする。
- ⑤ 油を温め、とりひき肉、にんじん、油揚げ、ひじきの順で加え炒める。
- ⑥ 水と調味料を加える。
- ⑦ こぶ高菜を加える。
- ⑧ 炊きあがったごはんに、⑦のごはんの具を混ぜ込む。

長崎県産とり肉の照り焼き

- ① 中白糖、こいくちしょうゆ、料理酒、酒みりん、おろししょうが、ごま油を混ぜておく。
- ② とりもも肉を①の調味液に漬け込む。
- ③ クッキングシートを敷いた鉄板に皮を上にしてとり肉を並べる。
- ④ スチコン220℃で約15分焼く。

大村湾ぐるっと含め煮

- ① だしこんぶでだしをとる。
- ② ゆで干しだいこんは水で戻し、10mm幅に切る。にんじんは千切りにする。
- ③ 油を温め、にんじん、大豆、ゆで干しだいこんの順で加える。
- ④ だし汁と調味料を加え、煮込む。

唐人菜と長崎赤かぶのみそ汁

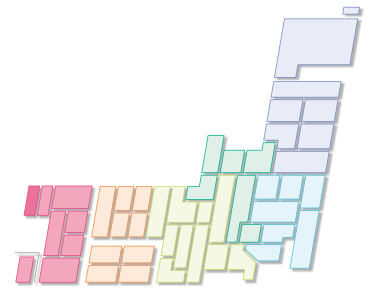
- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 生揚げは、小さめのサイコロに切り、油抜きする。
- ③ 唐人菜は15mm幅、赤かぶとにんじんはちょう切り、ねぎは輪切りにする。
- ④ だし汁の中に、にんじん、生揚げ、赤かぶ、唐人菜の順で加える。
- ⑤ みそを溶き入れる。
- ⑥ ねぎを加える。

伊木力みかん

- ① 3回洗浄する。

材料と分量 (1人分・単位g) 献立対象：小学校

雲仙こぶ高菜ごはん		牛乳		長崎県産とり肉の照り焼き		大村湾ぐるっと含め煮		唐人菜と長崎赤かぶのみそ汁		伊木力みかん	
精白米	70	牛乳	206	とりもも肉	40	ボイル大豆	5	生揚げ	20	みかん	80
とりひき肉	8			中白糖	3	黒田五寸人参	10	唐人菜	20		
油揚げ	5			こいくちしょうゆ	2.5	ゆで干しだいこん	5	長崎赤かぶ	15		
ひじき	1.5			純米料理酒	1	こいくちしょうゆ	2.5	黒田五寸人参	15		
雲仙こぶ高菜	30			酒みりん	0.5	中白糖	1.5	根深ねぎ	3		
黒田五寸人参	10			おろししょうが	0.3	酒みりん	1	だし用煮干し	3		
こいくちしょうゆ	2			ごま油	1.2	なたね油	0.5	米みそ	5		
中白糖	1.5					だしこんぶ	0.2	麦みそ	4		
酒みりん	0.5					水	10	水	120		
なたね油	0.5										
水	5										



本校の4年生は、総合的な学習の時間に長崎の伝統野菜について学んでいます。今回は全国学校給食週間にあわせ、長崎に伝わる伝統野菜をふんだんに使う「長崎伝統野菜給食」と、調味料以外すべての食材を県産品とする「まるごと長崎県給食」を同時に満たした献立を実施。この日使用した4種の伝統野菜(雲仙こぶ高菜・黒田五寸人参・唐人菜・長崎赤かぶ)は、4年生がお世話になっている農家から直接納品していただきました。

「雲仙こぶ高菜ごはん」に使う雲仙こぶ高菜は、雲仙市で作られ、食の世界遺産といわれる「味の箱舟」に日本で初めて認定された食物の一つ。同じく伝統野菜である黒田五寸人参や県産のひじき、とりひき肉などととも炊き上げました。「長崎県産とりの照り焼き」には、県産のとりもも肉を使用。「大村湾ぐるっと含め煮」には、県の中央にある大村湾をぐるっと囲む地域の食材を使います。例えば、ゆで干しだいこんは大村湾の西側にある西海市の特産品。黒田五寸人参は、大村湾の東側にある大村市で栽培された伝統野菜。大豆は長崎県産を使用しました。「唐人菜と長崎赤かぶのみそ汁」に使う唐人菜と長崎赤かぶは、長崎市の伝統野菜。唐人菜は「長崎白菜」とも呼ばれます。黒田五寸人参、県産の根深ねぎ、地元豆腐屋で作る厚揚げとともに、みそ汁にしました。だしは、長崎県が生産量日本一を誇る煮干しからとります。デザートは、諫早市多良見町で栽培される「伊木力みかん」を付けました。

当日は給食時間に校内ビデオ放送を行うとともに、食材の実物を掲示。食育だよりでは写真を豊富に使い、献立や生産者、伝統野菜について紹介しました。