



第20回 食育を創る我が校の学校給食 全国学校給食甲子園



愛知県西尾市立西尾小学校



東京都新宿区立西戸山小学校

開催日 2025年12月6日(土)、7日(日)

会場 女子栄養大学駒込キャンパス、KDDIホール

主催 特定非営利活動法人21世紀構想研究会

後援 文部科学省、農林水産省、厚生労働省、公益社団法人日本医師会、学校法人香川栄養学園、公益社団法人全国学校栄養士協議会
一般財団法人教職員生涯福祉財団、公益社団法人日本給食サービス協会、公益社団法人学校給食物資開発流通研究協会

北海道・東北ブロック① 北海道

帯広市学校給食センター

食数 11484 食

センター長 今野 さゆり

北海道帯広市南町南8線 42 番地 3



栄養教諭 辻 陽介



調理員 桑嶋 澄江

献立

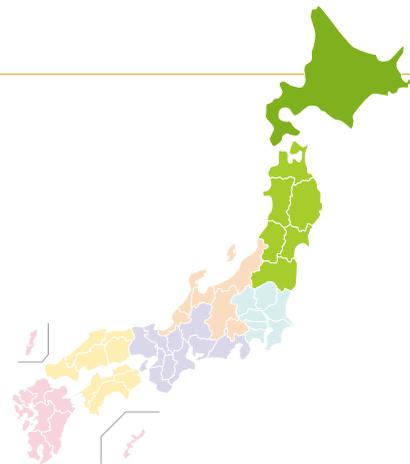
十勝じゃがもちブランパン、牛乳、大豆とながいのオビリーハンバーグ、十勝ごぼうとえだまめのサラダ～シェフ仕立て～、オビリースープカレー、かぼちゃとあずきのムース

使用地場産物

小麦、じゃがいも、牛乳、とり肉、たまねぎ、にんじん、大豆、ながいも、ごぼう、えだまめ、ホールコーン、鶏がら、セロリ、にんにく、かぼちゃ、あずき

栄養価

エネルギー	652 kcal	亜鉛	2.4 mg
たんぱく質	29.6 g	ビタミン A	311 μgRAE
脂質	20.7 g	ビタミン B ₁	0.45 mg
脂質	29 %	ビタミン B ₂	0.45 mg
カルシウム	355 mg	ビタミン C	26 mg
マグネシウム	86 mg	食物繊維	8.0 g
鉄	3.0 mg	食塩相当量	1.9 g



北海道の中東部に位置する帯広・十勝は、北海道を代表する農業地帯です。明治時代に依田勉三率いる「晩成社」が開墾し、農業の基盤を築きました。火山灰性の肥沃な黒ボク土と、昼夜の寒暖差が大きい気候は、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ながいも、ごぼう、えだまめなどの栽培に適しており、学校給食に用いる食材の約 60%を地場産の野菜が占めています。

主食の「十勝じゃがもちブランパン」は、特産品である帯広産小麦と十勝産じゃがいもを使った、ふすま（小麦の表皮）入りのもちもちパンです。主菜の「大豆とながいのオビリーハンバーグ」は、地元ホテル総料理長監修のもと、生産者や加工業者とともに共同開発したメニュー。食材の生産から加工まで、全工程を帯広・十勝で完結させました。副菜は、特別栽培により梨と同じくらい糖度のあるごぼうを使った「十勝ごぼうとえだまめのサラダ」。地元のたまねぎやにんじんが入ったドレッシングをかけます。「オビリースープカレー」は、地元ホテル総料理長直伝のブイオンを用いた汁物。デザートは、十勝の特産であるあずきを使用した、優しい甘さの「かぼちゃとあずきのムース」です。

献立名にたびたび登場する「オビリー」は、帯広市学校給食センターのキャラクターであるリスの愛称です。地元の小・中学生が考案しました。

本献立を生きた教材として、郷土の地場産物を知るだけでなく、開拓の歴史や地形の特徴にも学びを広げるとともに、食文化を通して郷土愛を深め、生産者から調理員まで給食に関わる人たちへの感謝の心を育むことを目指します。

レシピ



大豆とながいのオビリーハンバーグ

- ① ソースを作る。たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 釜に油を熱し、①を炒める。湯、コンソメ、食塩で味を調える。
- ③ オープン（スチコン）でオビリーハンバーグを 180℃ 18 分で蒸し焼きにする。
- ④ ②のソースをかける。

十勝ごぼうとえだまめのサラダ～シェフ仕立て～

- ① ごぼうはささがき、にんじんは千切りにする。ゆでて冷却する。
- ② たまねぎはすりおろし、調味料とともに加熱して冷却する。
- ③ 野菜を調味料である。

オビリースープカレー

- ① ブイオンをとる。釜に鶏がらを入れて、がらが浸かるくらいの水をはる。ヘラでがらをゆすりながら、水の中でサッと洗い排水する。
- ② 再度水を入れて加熱する。沸騰後は弱火にし、あくをとる。
- ③ ブイオン用野菜を入れてさらにあくをとりながら、ブイオンをとる。
- ④ カレーを作る。野菜はすべて角切りにする。
- ⑤ 釜に油を熱し、とり肉を炒める。火が通り次第、たまねぎ、ハーブシーズニング、にんじん、ダイストマトを加える。
- ⑥ ⑤にブイオンを加える。適宜あくをとる。
- ⑦ じゃがいも、パプリカ、スープカレールウ、トマトスープを加えて、味を調える。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

十勝じゃがもちブランパン	牛乳	大豆とながいのオビリーハンバーグ	十勝ごぼうとえだまめのサラダ～シェフ仕立て～	オビリースープカレー		かぼちゃとあずきのムース
72	牛乳 206	大豆とながいのオビリーハンバーグ 50	ごぼう 15	若どり肉むねぶつ切り 17	若どり鶏がら 9.5	かぼちゃとあずきのムース 36
		たまねぎ 7	にんじん 7	パプリカ 6	にんじん(ブイオン用) 5	
		にんじん 4	えだまめ 10	じゃがいも 18	たまねぎ(ブイオン用) 5	
		コンソメ 0.4	ホールコーン 7	にんじん 18	セロリ(ブイオン用) 2	
		食塩 0.05	たまねぎ 6	ダイストマト 7	にんにく(ブイオン用) 0.2	
		でん粉 0.47	おろししょうが 0.1	トマトスープ 4	ローリエ(ブイオン用) 0.01	
		米サラダ油 2	しょうゆ 2.3	スープカレールウTFC 14.7		
			三温糖 1.2	ハーブシーズニング 0.4		
			米サラダ油 1.2	たまねぎ 34		
			穀物酢 0.8	米サラダ油 1		

北海道・東北ブロック② 宮城県

仙台市立柞江小学校

食数 191食

校長 高橋 美香

宮城県仙台市宮城野区柞江 15 - 1



栄養教諭 越後 久美子



調理員 藤岡 貴子

献立

雪菜飯(ゆきなめし)、牛乳、かつおのねぎみそ焼き、まめまめサラダ、米粉めん汁

使用地場産物

環境保全米「ひとめぼれ」、玄米「金のいぶき」、仙台ゆきな、牛乳、気仙沼産かつお、みょうがたけ、こねぎ、根深ねぎ、仙台みそ、大豆「ミヤギシロメ」、冷凍むきえだまめ、キャベツ、たまねぎ、米粉(ひとめぼれ)めん、森林どり肉、油揚げ、こまつな、木綿豆腐

栄養価

エネルギー	657 kcal	亜鉛	3.4 mg
たんぱく質	30.9 g	ビタミンA	218 μgRAE
脂質	19.4 g	ビタミンB1	0.39 mg
脂質	27 %	ビタミンB2	0.53 mg
カルシウム	379 mg	ビタミンC	25 mg
マグネシウム	141 mg	食物繊維	5.7 g
鉄	3.8 mg	食塩相当量	2.0 g

レシピ



雪菜飯(ゆきなめし)

① 精白米に玄米を合わせ、普通炊飯する。(回転釜湯炊き) ② ごまはいつでも。③ ゆきはゆでて冷やし、水けを絞り、細かく刻む。④ ③をごま油で炒め、食塩で軽く味をつける。⑤ 炊きあがったごはん、ゆきなどごまを混ぜる。

かつおのねぎみそ焼き

① みょうがたけとねぎ類はみじん切りにし、調味料と合わせる。② かつおに①を塗り、10分程度なじませてから焼く。

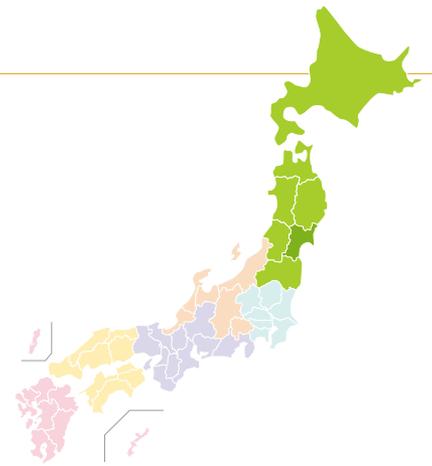
まめまめサラダ

① 大豆は一晩戻し、70分程度弱火で煮、冷却する。

② キャベツは1cm幅の千切りにし、ゆでて冷却する。
③ 冷凍えだまめととうもろこしはゆでて冷却する。
④ ドレッシング たまねぎはみじん切りにする。油でよくたまねぎを炒め、調味料を加え加熱後冷却する。
⑤ 冷却後の野菜とドレッシングを合わせる。

米粉めん汁

① にんじんはいちょう切り、こまつなは2cm、しいたけは戻して千切り、ねぎは小口切りにする。② 豆腐はさいの目、油揚げは油抜き後千切りにする。
③ だしをとり、とり肉と干しいたけを煮、具材を順に加熱する。④ 米粉めんとこまつな、調味料を加え仕上げる。



本校は仙台市街の住宅地にある小学校であることから、農業や漁業とは縁遠い児童がほとんどです。そこで、児童が日々口にする食品への興味関心を高めることを目的に給食を通じた食育活動を推進しています。給食を通して食材の旬や産地について学び、どんな視点で食材が選ばれているのか、給食時間の放送や教室訪問、展示などで指導してきました。また5年生の社会では、他の地域の給食と比較することで本校の特徴を考え、産地について学びを深めるなど、多面的な食育を実践しています。

「食材王国宮城の食べ物を知ろう！味わって食べよう！」と題した献立では、宮城県の地場産物を豊富に使いました。主食は環境保全米の「ひとめぼれ」と玄米の「金のいぶき」を混ぜたごはん、仙台市の特産野菜であるゆきなのごま油炒めをあえた「ゆきな飯」です。主菜の「かつおのねぎみそ焼き」には、宮城県北東端にある気仙沼で水揚げされたかつおを使いました。風味付けに用いたみょうがたけは、みょうがの若い茎を軟白栽培したもので、地元でもあまり口に入らない特産野菜です。これとともに使われたこねぎは、6月のねぎのトウ立ちシーズンをカバーする特産野菜「スリムねぎ」を使用しています。市内産の大豆「ミヤギシロメ」や県産えだまめをキャベツの千切りとあえた「まめまめサラダ」には、宮城県農業高等学校の生徒が栽培した赤たまねぎのドレッシングを合わせました。「ひとめぼれ」の米粉を用いた「米粉めん」の汁にも、県内で飼育された「森林どり」のとり肉や、地場産のこまつな、地元で加工された油揚げや木綿豆腐を、具たくさんに入れました。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象: 小学校

雪菜飯(ゆきなめし)		牛乳		かつおのねぎみそ焼き		まめまめサラダ		米粉めん汁	
玄米(金のいぶき)	10	普通牛乳	206	かつお	50	黄大豆 乾	5	米粉めん(半生めん)	8
精白米(ひとめぼれ)	70			みょうがたけ	3	(冷) むきえだまめ	10	とり肉むね皮なしカット	10
ゆきな	12			こねぎ	4	キャベツ	15	油揚げ	7
ごま油	1.5			根深ねぎ	3	(冷) とうもろこし	8	にんじん	10
食塩	0.3			赤色辛みそ仙台みそ	2.5	たまねぎ(甲高ルージュ)	5	こまつな	8
ごま いり	2			ごま油	0.3	米サラダ油	3	根深ねぎ	7
				みりん	1	三温糖	0.3	木綿豆腐	15
				ごま いり	0.5	穀物酢	2	乾しいたけ	0.5
						食塩	0.4	さば節	4
						こしょう白粉	0.01	こいくちしょうゆ	5
								水	110

関東ブロック① 埼玉県

朝霞市立朝霞第八小学校

食数 1190 食

学校長 岩崎 英雄

埼玉県朝霞市栄町 5-1-41



栄養教諭 中 美奈子



調理員 田中 恵美

献立

黄金ごはん、牛乳、あじのうまなすソース、
花畑サラダ、かぶのまるやかみそ汁、
かぶの葉ふりかけ

使用地場産物

米、あわ、もち麦、牛乳、なす、しょうゆこうじ、
生揚げ、えのきたけ、かぶ、さやえんどう、みそ、
カラフルにんじん、カリフロール、
スティックセニョール、はちみつ、かぶの葉

栄養価

エネルギー	654 kcal	亜鉛	3.3 mg
たんぱく質	31.3 g	ビタミン A	186 μgRAE
脂質	22.4 g	ビタミン B ₁	0.41 mg
脂質	31 %	ビタミン B ₂	0.57 mg
カルシウム	378 mg	ビタミン C	60 mg
マグネシウム	119 mg	食物繊維	5.9 g
鉄	3.3 mg	食塩相当量	2.0 g



本校では、児童が主体となって体と心を育てる食育を実践しています。例えば、多くの小学校で人気のない2大食材とされる「魚」と「野菜」に注目し、給食委員会では魚チームと野菜チームに分かれてPR活動を展開。児童がシナリオ作成から撮影・編集までおこなって動画を作成したり、「お魚＆野菜チャレンジメニュー」を考案して給食で提供したり、食材に関するクイズビンゴ企画を実施したりすることで、給食の残菜率を減らすことができました。

今回の「魚」と「野菜」を味わう献立も、食材の良さを最大限に引き出し、心と五感においしさを届けるのがならいです。「黄金ごはん」は秩父の郷土料理である雑穀飯。昔、秩父で産出する銅を朝廷に献上する際、帝がこれを食べ「黄金のめしだ」と喜んだと言い伝えられています。主菜の「あじのうまなすソース」は、揚げたあじに給食委員会が育てたなすをはじめ、トマト、たまごたけ、しょうゆこうじなど、うまみ食材をあわせたソースをかけ、食べやすくしました。「かぶのまるやかみそ汁」は、かぶの優しい味わいが引き立つように、みそ汁に豆乳をプラス。生揚げ・ベーコン・さやえんどうの食感と彩りがアクセントです。「花畑サラダ」は、埼玉県が誇るヨーロッパ野菜研究会のカラフルな野菜を豊富に使い、カレー味のドレッシングを合わせました。また学校農園で栽培したかぶの新鮮な葉を生かして、ふりかけを作り、添えました。

給食に児童が学校農園で育てたなすやかぶを取り入れることで、野菜が育つ過程を学び、地場産物に込められた生産者の思いも知ることができました。

レシピ



黄金ごはん

① 精白米に水、きび、あわ、もち麦、酒を入れ、こんぶをのせて炊飯する。② こんぶを取り出し、攪拌する。

あじのうまなすソース

① まあじは、塩、こしょう、酒で下味を付ける。水気をよく切り、でん粉をまぶして揚げる。② なすは虎むきにしみじん切り、たまごたけはみじん切りにする。ホールトマトはつぶしておく。③ 釜にオリーブ油を熱し、なすをよく炒める。白ワイン、水を加え、炒め煮にする。④ トマト缶を加えて煮詰め、セミドライトマト、たまごたけを加える。調味料を入れる。⑤ ①に④をかける。

花畑サラダ

① カラフルにんじんは7mm角に切る。カリフロール、スティックセニョールは、茎は斜め2cm、房は小房に分ける。コーン缶は汁を切る。② こいくちしょうゆ〜塩までを加

熱し、米油を加えてドレッシングを作り、冷ましておく。

③ ①の野菜をスチコンで蒸す。④ ③を②であえる。※カリフロールの小房は一部取り分けておき、上に散らす。

かぶのまるやかみそ汁

① かつお節でだしをとる。生揚げは縦半分→薄切り、かぶは縦薄切り、たまねぎは薄切りにする。さやえんどうは斜め1/2に切る。② 釜にだしを沸騰させ、たまねぎ、厚揚げ、えのきたけ、かぶを順に入れて煮る。③ ベーコン、豆乳を入れる。みそを加え、さやえんどうを散らす。

かぶの葉ふりかけ

① かぶの葉は小口に切る。② 釜にごま油を熱し、かぶの葉を入れ、塩の一部を振って炒める。いり大豆を加え、さらに炒める。③ 調味料、塩昆布を入れ、かつお節を加えて仕上げる。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

黄金ごはん		牛乳		あじのうまなすソース			花畑サラダ			かぶのまるやかみそ汁		かぶの葉ふりかけ	
精白米	67	普通牛乳	206	まあじ	45	トマトホール缶	7	カラフルにんじん	12	ショルダーベーコン(短冊)	5	かぶの葉	13
きび	3			粗塩	0.1	本みりん	1.1	カリフロール	13	生揚げ	12	いり大豆(碎き)	2
あわ	1.5			黒こしょう	0.02	しょうゆこうじ	0.6	スティックセニョール	18	えのきたけ	7	塩昆布	0.5
もち麦	3			普通酒	1	粗塩	0.05	コーン缶(ホール)	12	かぶ(皮つき)	20	かつおソフト削り節	0.3
普通酒	1			でん粉	5	黒こしょう	0.01	米ぬか油	1.3	たまねぎ	13	粗塩	0.08
まこんぶ(乾)	0.5			米ぬか油(揚げ油)	4	白ワイン	1	こいくちしょうゆ	0.8	さやえんどう	3	こいくちしょうゆ	0.2
				なす	9	水分	0.8	はちみつ	0.8	白みそ	7.5	本みりん	1.2
				たまごたけ水煮	2.4			カレー粉	0.1	かつお厚削り節	4	ごま油	1.2
				オリーブ油	1			りんご酢	1.5	豆乳	15		
				セミドライトマト(冷凍)	4			粗塩	0.2	水分	110		

関東ブロック② 東京都

新宿区立西戸山小学校

食数 470食

校長 篠塚 幸次

東京都新宿区百人町4-2-1



学校栄養職員 菅田 望



調理員 吉田 美由紀

献立

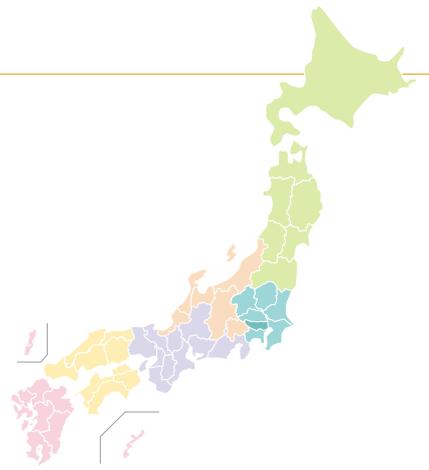
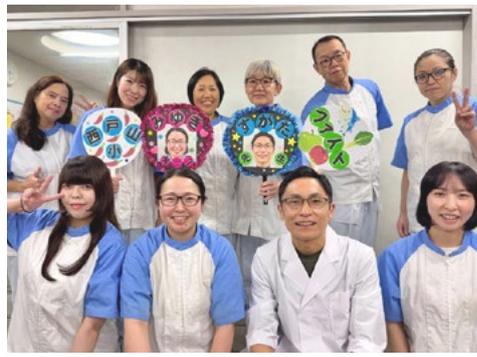
内藤とうがらしのうまみコーンごはん、東京牛乳、八丈島産きめじと夏野菜の揚げ煮、こまつなのごま酢あえ、内藤とうがらしのかおりピリから豚汁、伊那産りんごゼリー

使用地場産物

内藤とうがらし、とうもろこし、牛乳、きめじ、ズッキーニ、こまつな、キャベツ、にんじん、じゃがいも、しいたけ、長ねぎ

栄養価

エネルギー	629 kcal	亜鉛	2.7 mg
たんぱく質	28.5 g	ビタミンA	229 μgRAE
脂質	20.5 g	ビタミンB ₁	0.40 mg
脂質	29 %	ビタミンB ₂	0.47 mg
カルシウム	368 mg	ビタミンC	43 mg
マグネシウム	100 mg	食物繊維	4.5 g
鉄	3.5 mg	食塩相当量	2.1 g



東京都新宿区には農地がなく、農業や生産者を身近に感じる機会がほとんどありません。そんな農地ゼロの都心だからこそ、給食で東京産食材を味わい、児童の関心を高めたいと考えています。地場産物の活用に積極的な納入業者の協力を得て、今回の献立には11種類の東京産食材を取り入れることができました。

一方で、江戸時代に内藤新宿（甲州街道の宿場町）で栽培され、現在は「江戸東京野菜」に認定されている「内藤とうがらし」に着目。毎年5年生が内藤とうがらしについて調べたり、栽培したり、地域に伝えたりする活動をおこない、地域の伝統的な食文化を未来へ継承しようと取り組んでいます。

この献立にも内藤とうがらしのうまみと香りを生かした「内藤とうがらしのうまみコーンごはん」と「内藤とうがらしのかおりピリから豚汁」を入れました。主菜の「八丈島産きめじと夏野菜の揚げ煮」は、八丈島で水揚げされるきめじ（きはだまぐろの幼魚）、地場産のズッキーニ、パプリカを揚げ、たれをからませた彩りのよいメニュー。副菜は、東京都江戸川区発祥でほぼ一年中手に入る地場産こまつなを使った「こまつなのごま酢あえ」です。

また、新宿区は江戸時代に信濃国高遠藩、内藤家の下屋敷があったことから、現在も長野県伊那市と友好提携都市を結んでいます。新宿区は交流事業の一環として、給食に伊那市の特産品であるりんご、なし、アスパラガスなどの食材を現物支給してもらっていて、この献立でもデザート「伊那産りんごゼリー」に用いたりんごジュースのほか、米やすりごまに伊那市産を使用しています。

レシピ



内藤とうがらしのうまみコーンごはん

① とうもろこしの皮をむき、実をそぎ取る。② とうがらしをだしパックに入れる。その際、半分は丸ごと、残り半分は1cm幅に刻む。③ 洗米して浸水した米に、調味料を加え、とうがらし、とうもろこしの実、とうもろこしの芯を上に乗せて炊飯する。④ バターを湯煎して溶かす。（温

度確認）⑤ 炊きあがったごはん（温度確認）から、とうがらし、とうもろこしの芯を取り出し、溶かしバターを混ぜ込んで配食する。

八丈島産きめじと夏野菜の揚げ煮

① ズッキーニは5mm幅のちょう切り、パプリカは小さめの乱切りにする。② きめじに清酒と食塩で下味を付ける。③ 水気を切ったきめじに、かたくり粉をまぶして油で揚げる。（温度確認）④ ズッキーニ、赤パプリカを素揚げする。（温度確認）⑤ うすくちしょうゆ〜だし汁を合わせて加熱し、少し煮詰める。（温度確認）⑥ 具材が崩れないように、③〜⑤をさっくりと混ぜ合わせて、配食する。

こまつなのごま酢あえ

① こまつなは2cm幅、キャベツは短冊に切る。② 野菜をゆでて、水冷する。（加熱後及び水冷後の確認・水冷前に残留塩素濃度測定）③ 野菜の水気を良く切って配食する。④ すりごまは乾煎りして香りを出す。⑤ 上白糖〜本みりんを合わせて加熱し、すりごまを加える。鍋ごと流水に当て、冷却する。（加熱後及び冷却後の温度確認）⑥ ⑤を

配食する。（教室で野菜と調味料をあえる。）

内藤とうがらしのかおりピリから豚汁

① とうがらしの種を取り除き、ミルで細かく粉砕して、少量の水（分量外）を加えて混ぜる。② なたね油を170℃に熱し、①に加える。③ にんじんはちょう切り、じゃがいもは一口大、しいたけは2mm幅、板こんにやくは紙切り、生揚げは一口大、長ねぎは斜め小口切りにする。板こんにやくは下ゆでする。④ こんぶとかつお薄削り節でだしをとる。⑤ なたね油でぶた肉、こんにやく、にんじんを炒める。⑥ だし汁、じゃがいも、しいたけ、生揚げを順に加えて煮る。⑦ みそ、長ねぎを加える。⑧ 辛さを見ながら、②のとうがらしオイルを加えて仕上げ、配食する。（温度確認）

伊那産りんごゼリー

① 上白糖とアガーをよく混ぜ合わせておく。② 水に①を加え、混ぜながら加熱する。③ 沸騰後、完全にアガーが溶けたら、湯煎したりんごジュースを加える。（温度確認）④ カップに③のゼリー液を注ぎ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で保冷する。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

内藤とうがらしのうまみコーンごはん	東京牛乳	八丈島産きめじと夏野菜の揚げ煮	こまつなのごま酢あえ	内藤とうがらしのかおりピリから豚汁	伊那産りんごゼリー										
精白米	60	牛乳	206	きめじ(きはだまぐろ)	45	上白糖	2.1	こまつな	30	水	100	板こんにやく 黒	5	水	20
内藤とうがらし 乾燥	0.03			清酒	1.5	清酒	1.1	キャベツ	15	だし用こんぶ	0.5	生揚げ	15	アガー	1.5
食塩	0.45			食塩	0.1	だし汁	3	上白糖	1	かつお薄削り節	3	本みりん	1	上白糖	6
清酒	0.8			じゃがいもでん粉	4.5			こいくちしょうゆ	1.8	なたね油	0.5	赤色辛みそ	3.4	りんごジュース	50
水	72			なたね油(きめじ用)	3			穀物酢	1.55	ぶたかた肉 小間切れ	5	淡色辛みそ	3.4		
とうもろこし	15			ズッキーニ	15			本みりん	1.2	ぶたも肉 小間切れ	5	長ねぎ	6		
有塩バター	1			赤パプリカ	7			白すりごま	1.8	にんじん	8	なたね油	0.4		
				なたね油(野菜用)	2.2					じゃがいも	15	内藤とうがらし 乾燥	0.01		
				うすくちしょうゆ	2.1					生しいたけ	2				

甲信越・北陸ブロック① 新潟県

村上市山北学校給食共同調理場

食数 197食

場長 小田 剛志

新潟県村上市温出 531



栄養教諭 佐藤 美春



調理員 横山 和歌子

献立

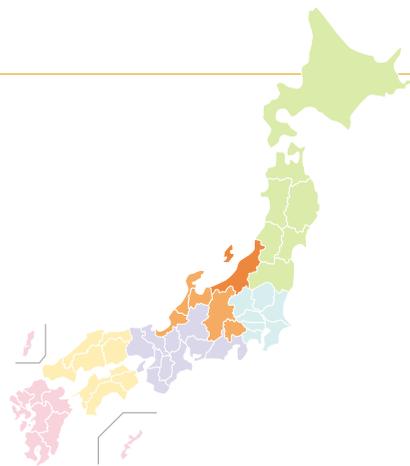
地場産新米ごはん、新潟県産牛乳、とり肉の塩から揚げ、岩沢産さといもとほうれんそうのねりごまあえ、山北産えそのつみれ鍋、関口産おけさ柿のヨーグルトがけ

使用地場産物

米、牛乳、にんにく、米粉、さといも、ほうれんそう、鶏卵、青大豆、えそ、はくさい、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、かき、ヨーグルト

栄養価

エネルギー	856 kcal	亜鉛	4.9 mg
たんぱく質	35.8 g	ビタミンA	300 μgRAE
脂質	28.1 g	ビタミンB ₁	1.26 mg
脂質	30 %	ビタミンB ₂	0.77 mg
カルシウム	470 mg	ビタミンC	41 mg
マグネシウム	164 mg	食物繊維	7.1 g
鉄	4.5 mg	食塩相当量	2.5 g



新潟県最北端に位置する村上市は、山・川・海の豊かな自然に恵まれ、農業・漁業・畜産業が盛んです。今回の献立には山海の地場産物を豊富に用いました。

主食は「地場産新米ごはん」。村上市では、年間を通じて市内産のコシヒカリを使用し、毎年11月から新米に切り替えます。主菜は、学区内にある塩工房で日本海の海水を汲み上げ製造された塩と、地場産にんにくで味付けした「とり肉の塩から揚げ」です。「岩沢産さといもとほうれんそうのねりごまあえ」には、さといも・ほうれんそう・鶏卵・青大豆を使用。なかでも、さといもは郷土料理の「大海（だいかい）」に欠かせない身近な食材で、市内では岩沢地区で多く生産されます。デザートは、市内関口地区で収穫される県のブランド柿を使った「関口産おけさ柿のヨーグルトがけ」にしました。

この献立のメインは「山北産えそのつみれ鍋」です。市内最北にある山北地区には5つの漁港があり、四季を通じて多彩な魚介類が水揚げされています。しかし近年、海水温の上昇によって獲れる魚が変化。目当ての魚を獲る際に網に入ってきてしまう「わにえそ（以下、えそ）」は、西日本で高級かまぼこの材料となるものの、新潟県では食べる習慣がなく加工工場もないため、捨てられる未利用魚として厄介者になっています。そこで、地元ではえそ活用の取り組みが始まりました。本校でも調理実習でえそのすり身を使ったつみれ汁を試食。好評だったことから、給食の献立に取り入れました。給食でえそを味わうことで、地域漁業の課題や問題解決の取り組みにも理解が深まることを期待しています。

レシピ



地場産新米ごはん

① 洗米し、炊飯する。

とり肉の塩から揚げ

① にんにくをすりおろす。② にんにく～塩まで合わせてとり肉を漬け込み、下味を付ける。③ 米粉をまぶして油で揚げる。

岩沢産さといもとほうれんそうのねりごまあえ

① さといもは皮をむき、厚さ1cm程度のいちょう切りにする。ゆでて冷ます。② ほうれんそうは長さ2cmのざく切りにする。ゆでて水冷し、水気を絞る。③ 鶏卵をゆでて水冷し、殻をむいて卵カッターでカットする。④ アーモンドはから炒りして冷ます。⑤ ねりごま～こしょうまで混ぜ合わ

せ、材料を全て合わせてあえる。

山北産えそのつみれ鍋

① はくさいとにんじんは短冊切り、ごぼうはさがき、しいたけは放射状、ねぎは斜め小口切りにする。② しらたきは熱湯でゆでてあく抜きし、3cm程度のざく切りにする。③ 生揚げは熱湯で油抜きし、一口大に切る。④ こんぶでだしを取り、火の通りにくいものから順に加えて煮る。⑤ えそのつみれをよくこね、スプーンで丸めて加える。⑥ みそを溶き入れ、ねぎを加えて仕上げる。

関口産おけさ柿のヨーグルトがけ

① かきを消毒、洗浄し、皮をむいてスライスする。② 配食し、ヨーグルトをかける。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象: 中学校

地場産新米ごはん	新潟県産牛乳	とり肉の塩から揚げ	岩沢産さといもとほうれんそうのねりごまあえ	山北産えそのつみれ鍋	関口産おけさ柿のヨーグルトがけ						
学校給食米	95	牛乳	206	とりもも皮なし	50	さといも	30	えそ	24	かき 洗抜き生	35
				にんにく	0.3	ほうれんそう	20	食塩	0.12	プレーンヨーグルト	30
				清酒	1.5	鶏卵	18	上白糖	1.2		
				ごま油	0.5	ダイスチーズ	5	はくさい	35		
				山北の塩	0.3	水煮青大豆	6	にんじん	12		
				米粉	6	スライスアーモンド	5	ごぼう	12		
				米ぬか油	5	白ねりごま	3	しいたけ	5		
						ノンエッグマヨネーズ	5	冷凍むきあさり	3		
						うすくちしょうゆ	0.5	しらたき	10		
						こしょう	0.03	生揚げ	15		
								昆布だし	180		
								淡色辛みそ	7		
								根深ねぎ	10		

甲信越・北陸ブロック② 長野県

南相木村立南相木小学校

食数 72食

校長 宮島千恵子

長野県南佐久郡南相木村 2904



栄養教諭 飯島 芙未



調理員 中島 里美

献立

きびごはん、牛乳、
信州サーモンときのこのホイル焼き、
寒天和え、青大豆呉汁、
ミルクゼリーのいちご甘酒ソース

使用地場産物

米、きび、牛乳、信州サーモン、たまねぎ、
えのきたけ、しめじ、はくれいだけ、にんじん、
キャベツ、チンゲンサイ、だいこん、こまつな、
長ねぎ、青大豆、いちご甘酒

栄養価

エネルギー	657 kcal	亜鉛	2.9 mg
たんぱく質	26.2 g	ビタミンA	258 μgRAE
脂質	19.6 g	ビタミンB1	0.96 mg
脂質	27 %	ビタミンB2	0.57 mg
カルシウム	415 mg	ビタミンC	26 mg
マグネシウム	113 mg	食物繊維	6.0 g
鉄	3.2 mg	食塩相当量	1.9 g



本校では、ふるさと学習の一環として、毎月「ふるさと給食」を実施。郷土料理や地場産物を味わうことでふるさとの特色を知り、愛着と誇りを育むことをねらいとしています。給食に使われる野菜の多くが、村のJA女性部によって生産されており、生産者を招いての農業体験や交流給食も実施しています。

今回の主食「きびごはん」には、長野県産のコシヒカリと近隣の佐久穂町産のきびを使用しました。主菜の「信州サーモンときのこのホイル焼き」に使われた「信州サーモン」は、長野県で養殖開発されたブランド魚で、今回は佐久穂町八千穂漁業で養殖されたものを使用。村で生産された野菜や、長野県が生産量全国1位を誇るえのきたけやしめじ、隣町の小海町で生産されるはくれいだけと一緒に調理しました。「寒天和え」には、村内で収穫されたにんじん、キャベツ、チンゲンサイなどと、県の郷土食である寒天を使用。「青大豆呉汁」にも、村のだいこん、こまつな、青大豆などが具だくさんに入っています。「ミルクゼリーのいちご甘酒ソース」は、地元の牛乳で作ったミルクゼリーに、村の夏いちごで製造される「いちごの甘酒」をかけました。牛乳も八ヶ岳・野辺山地域で生産された生乳を使用しています。

本校では、全校児童と教職員が一齐にランチルームに集い給食を味わいます。ランチルームの栄養黒板には、その日の献立に使われた地場産食材を掲示。給食時間には、健康委員会の児童による献立紹介や、食べた感想や意見を発表する“食レポ”などが行われ、全校で郷土食や地元食材の理解を深めています。

レシピ



きびごはん

① すべて混ぜ、洗米、炊飯する。

信州サーモンときのこのホイル焼き

① たまねぎはスライス、えのきたけ、はくれいだけは短冊切り、わけぎは小口切りにする。② 信州サーモンは、酒をふる。③ 米油で、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、はくれいだけ、わけぎを炒め、こいくちしょうゆ、みりんを味を付け、かたくり粉でとろみを付ける。④ アルミホイルに、①の信州サーモンを置き、上に③をかけて包む。⑤ 200℃のオーブンで15分焼く。

寒天和え

① 糸寒天は、水で戻す。② にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、チンゲンサイは2cm幅に切る。③ 米油、レモン果汁、塩、こしょう、砂糖は合わせて加熱する。④ 白いりごまはから煎りする。⑤ 野菜は加熱し、冷

却する。⑥ 糸寒天と野菜を③と④で和える。

青大豆呉汁

① 煮干しでだしをとる。② だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、生揚げは色紙切り、こまつなは2cm幅、長ねぎは小口切りにする。③ 青大豆は浸水してから、ゆでてみじん切りにする。④ だし汁を加熱し、だいこん、にんじん、こんにゃく、生揚げ、こまつな、長ねぎを加えて煮る。⑤ ③の青大豆、無調整豆乳、みそを加える。

ミルクゼリーのいちご甘酒ソース

① アガーと砂糖をよく混ぜ、水を加えて加熱する。② 牛乳、生クリームを加えて加熱する。③ ②をゼリーカップに流し入れ、冷まして、粗熱をとる。④ ③の上に、いちご甘酒をかけて、冷蔵庫で冷やす。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

きびごはん		牛乳		信州サーモンときのこのホイル焼き		寒天和え		青大豆呉汁		ミルクゼリーのいちご甘酒ソース	
精白米	72	飲用牛乳	206	信州サーモン	45	糸寒天	0.8	煮干し	2.5	アガー	1.2
強化米	0.5			酒	2	にんじん	5	水	100	砂糖	5
きび	5			米油	0.5	キャベツ	20	だいこん	15	水	15
				たまねぎ	15	チンゲンサイ	10	にんじん	8	調理用牛乳	30
				えのきたけ	5	コーン	5	こんにゃく	10	生クリーム	3
				しめじ	10	米油	1.2	生揚げ	25	いちご甘酒	15
				はくれいだけ	5	レモン果汁	1.8	こまつな	10		
				わけぎ	5	塩	0.5	長ねぎ	5		
				こいくちしょうゆ	2	こしょう	0.03	青大豆	5		
				みりん	1	砂糖	0.3	無調整豆乳	15		
				かたくり粉	0.5	白いりごま	0.8	米みそ	6		

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 6396 食

所長 松尾 和哉

岐阜県美濃加茂市蜂屋台 1-3-1



栄養教諭 中島 祐佳



調理員 中井 智子

献立

ごはん、牛乳、さといもとぶた肉の五平だれ、こまつなのたくあんあえ、大豆の変身汁、みかん

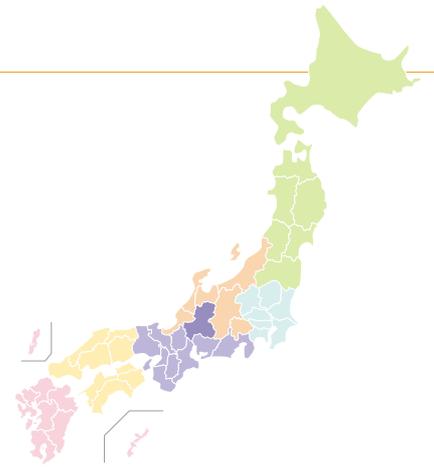
使用地場産物

米、牛乳、ぶた肉、さといも、米粉、はちみつ、こまつな、もやし、だいこん、木綿豆腐、油揚げ、湯葉、えだまめ、ねぎ、豆乳

栄養価

エネルギー	693 kcal	亜鉛	3.9 mg
たんぱく質	24.2 g	ビタミンA	226 μgRAE
脂質	20.7 g	ビタミンB ₁	0.94 mg
脂質	27 %	ビタミンB ₂	0.49 mg
カルシウム	394 mg	ビタミンC	40 mg
マグネシウム	118 mg	食物繊維	5.3 g
鉄	3.2 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



本センターは、美濃加茂市と富加町の小・中学校 13 校に約 6400 食を提供する大型給食センターです。地場食材に対する関心を高め、ふるさとへの愛着を育むために、毎月「ふるさとを味わう日」を実施。今回は「さといもとぶた肉の五平だれ」を中心に、岐阜県産の食材を多く取り入れた献立としました。

美濃加茂市の土はサラサラしていて水はけがよいため、さといも作りに適しています。この土壌を生かして生産されたさといもは粘りがありやわらかく、郷土自慢の食べ物の一つです。主菜の「さといもとぶた肉の五平だれ」は、このさといもと地場産ぶた肉を油で揚げ、岐阜県の郷土料理である五平もちのような甘辛いたれを絡めました。ナッツアレルギーのある児童生徒も安全に食べられるよう、五平もちのたれに加えるくるみやピーナッツを使わず、ねりごまやはちみつで香ばしさやコクを出すよう工夫しています。「こまつなのたくあんあえ」には、県内の主要産地である神戸町産こまつなを使用。キャベツやもやし、千切りたくあんなどとあえました。「大豆の変身汁」は、小学3年生の国語「すがたをかえる大豆」と関連を意識して、県産の大豆から作られた豆腐・油揚げ・湯葉・えだまめ・豆乳・みその6種類の大豆加工品を使っています。「ごはん」は、市内で生産された岐阜県のブランド米「ハツシモ」です。

美濃加茂市で収穫されるさといもについては、小学5年生の社会「わたしたちの生活と食糧生産」と関連付け、ふるさとの「風土」と生産に関わる「人」の努力や工夫が、おいしい地場産物に欠かせないことを学びました。

ごはん

① 米を洗い、浸漬させて炊く。

さといもとぶた肉の五平だれ

- ① ぶた肉に酒とおろししょうががで下味を付ける。
- ② さといもは一口大に切る。 ③ ①と②に米粉をつけて油で揚げる。 ④ 鍋に本みりんと清酒を入れて火にかけ、アルコールをとばす。 ⑤ こいくちしょうゆ、三温糖、はちみつ、すりごま、ねりごま、水を入れて加熱する。 ⑥ 揚げたぶた肉とさといもをたれでからめる。

こまつなのたくあんあえ

- ① キャベツは8mm幅、こまつなは1cm幅に切る。
- ② キャベツ、もやし、こまつな、ホールコーンをゆ

でて冷却し、水気をしぼる。 ③ ②の野菜とたくあん、かおり粉をあえる。

大豆の変身汁

- ① だいこん、にんじんは5mmのいちょう切り、ごぼうはささがき、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。 ② 油揚げは1cm幅に切り、油抜きをする。 ③ 煮干しでだしをとる。 ④ ③のだし汁に、だいこん、にんじん、ごぼうを入れて煮る。 ⑤ 野菜に火が通ったら、豆腐、油揚げ、湯葉を入れる。 ⑥ 豆乳、みそを入れ、最後にえだまめとねぎを入れる。

みかん

- ① 洗浄し、消毒する。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

ごはん		牛乳	さといもとぶた肉の五平だれ			こまつなのたくあんあえ		大豆の変身汁		みかん			
精白米 (強化米入り)	80	牛乳	206	ぶたも肉角切り	35	すりごま	1.8	キャベツ	15	だいこん	25	みかん	50
				清酒 (下味用)	1	ねりごま	2	こまつな	15	にんじん	10		
				おろししょうが	0.2	水	3	りょくどうもやし	10	ごぼう	8		
				さといも	20			ホールコーン	5	木綿豆腐	20		
				米粉	8			千切りたくあん漬け	8	油揚げ	5		
				大豆油 (揚げ油)	4			かおり粉	0.2	湯葉	4		
				本みりん	1.5					むぎえだまめ	5		
				清酒 (たれ用)	1					ねぎ	5		
				こいくちしょうゆ	2.5					調整豆乳	15		
				三温糖	2.2					だし用煮干し	2.5		
				はちみつ	0.8					合わせみそ	7		

中部・近畿ブロック② 愛知県

西尾市立西尾小学校

食数 708食

校長 伊藤 嘉樹

愛知県西尾市錦城町 162-1



栄養教諭 富田 直美



調理員 杉本 ゆう子

献立

ごはん、牛乳、長野さんのねぎ油淋鶏、6の2っちゃんサラダ、すまし汁にも春がくる、蒲郡デコボン

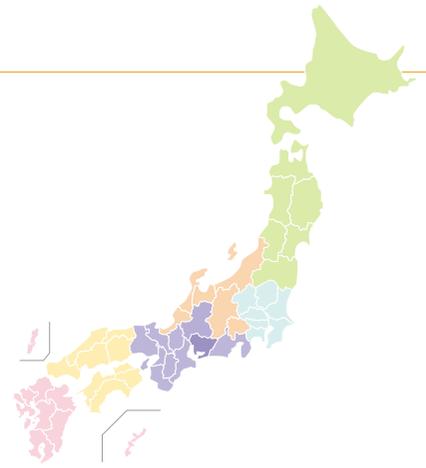
使用地場産物

ごはん、牛乳、愛知奥三河どり、ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、れんこん、みつば、デコボン

栄養価

エネルギー	676 kcal	亜鉛	3.4 mg
たんぱく質	28.7 g	ビタミンA	389 μgRAE
脂質	20.0 g	ビタミンB ₁	0.66 mg
脂質	27 %	ビタミンB ₂	0.62 mg
カルシウム	387 mg	ビタミンC	75 mg
マグネシウム	93 mg	食物繊維	4.6 g
鉄	3.3 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



西尾市街地の中心部、かつての西尾城東の丸に建つ本校は、敷地内に歴史的遺構が散在し、周辺にもその名残が残っています。この地域性を生かし、本校では「町学習」に取り組んでいます。6年生の家庭科「こんだてを工夫して」でも「町学習」を組み入れて献立を考案。「にしき定食」と名付けられ、6年生が卒業を控えた3月に実施されました。

「ごはん」は、愛知県のブランド米であり、西尾市内で生産された「あいちのかおり」です。主菜「長野さんのねぎ油淋鶏（ユーリンチー）」には、奥三河高原で育てられた愛知奥三河どりを使用。ねぎは子どもの苦手食材ですが、農家の長野さんから話を伺いSDGsの観点から残さずおいしく食べられるよう工夫して、油淋鶏のたれに混ぜ込みました。「6の2っちゃんサラダ」は、野菜が苦手な子でも親しみが持てるよう、1年生の国語「サラダでげんき」の登場人物「りっちゃん」と学級名を掛けてネーミング。収穫量全国1位を誇る愛知県産キャベツ、収穫量全国3位のブロッコリー、近隣市のブランドにんじん「へきなん美人」を使用し、カルシウムや鉄分を補うためにチーズやアーモンドを加えています。汁の「すまし汁にも春がくる」には地場産野菜に春野菜のなばなを加え、仕上げに出荷量全国2位のみつばで風味付けしました。デザート「蒲郡デコボン」は、完熟するまで樹上で栽培される樹熟デコボン。旬の味を楽しみます。

実施当日の給食の時間、6年生が手作りしたビデオ資料を全校児童に向けて放映。子どもたちが主体となって食育指導をおこないました。

長野さんのねぎ油淋鶏

- 1 とり肉は、おろししょうがと酒で下味を付ける。
- 2 しょうゆ、三温糖、酢、酒、みりんを煮る。
- 3 ②に小口切りしたねぎとごま油を加えてたれを作る。
- 4 ①にでん粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- 5 揚げたての④に③のたれをかけて完成。

6の2っちゃんサラダ

- 1 ブロッコリーは、小房に切る。キャベツは、8mm幅に切る。れんこんは、3mm幅のいちょうに切る。にんじんは、細切りにする。
- 2 ①の野菜をゆでて冷却する。
- 3 上白糖、サラダ油、酢を煮て冷却する。
- 4 ②の野菜、汁気をきったホールコーンを③の調味料であえる。塩昆布、かつお節、チーズ、アーモンドを加えて混ぜる。

すまし汁にも春がくる

- 1 かつお節で分量のだし汁をとる。
- 2 干しいたけは水で戻し、細く切る。
- 3 生揚げは、1cm角切りし油抜きをする。なばなとこまつなは、長さ2cmに切る。にんじんは、短冊に切る。えのきたけは、長さ2cmに切りほぐす。みつばは、長さ2cm程に切る。
- 4 ①に②の戻し汁を加えてだし汁を準備。③のみつば以外の実と②を加えて煮る。
- 5 調味料を入れて味を調える。
- 6 仕上げにみつばを入れて完成。

蒲郡デコボン

- 1 デコボンは流水で3回洗い、塩素消毒をする。
- 2 ①を流水ですすぎ、塩素を落とす。
- 3 ②は果物衛生専用包丁・まな板を使用し1/6にカットする。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

ごはん		牛乳		長野さんのねぎ油淋鶏		6の2っちゃんサラダ		すまし汁にも春がくる		蒲郡デコボン	
精白米	80	牛乳	206	愛知奥三河どり	40	ブロッコリー	18	生揚げ	28	デコボン	30
				しょうが	1	キャベツ	15	なばな	10		
				清酒(下味用)	1	れんこん	7	こまつな	10		
				でん粉	4	にんじん	6	にんじん	10		
				大豆白絞油	4	ホールコーン	4	えのきたけ	7		
				ねぎ	6	上白糖	1.5	みつば	2		
				しょうゆ	3	サラダ油	1	干しいたけ	1		
				三温糖	0.7	穀物酢	2	かつお節(だし用)	2		
				穀物酢	2.5	塩昆布	1.3	しょうゆ	2		
				清酒(たれ用)	1.3	かつお節(あえ物用)	1	しろしょうゆ	4		
				本みりん	3	サラダチーズ	2				
				ごま油	0.3	刻みアーモンド	1.2				

中国・四国ブロック① 島根県

松江市立北学校給食センター

食数 4290 食

所長 足立 訓英

島根県松江市西川津町 2760 - 2



栄養教諭 角田 まゆ



調理員 川本 茂広

献立

ごはん、牛乳、いかとごぼうのだんご揚げ、ごまあえ、すげ~だいこんのおでん

使用地場産物

精白米、牛乳、まるごといかだんご、ほうれんそう、にんじん、だいこん、さといも、だいこん葉

栄養価

エネルギー	670 kcal	亜鉛	2.2 mg
たんぱく質	25.8 g	ビタミン A	335 μgRAE
脂質	21.0 g	ビタミン B ₁	0.60 mg
脂質	28 %	ビタミン B ₂	0.53 mg
カルシウム	369 mg	ビタミン C	27 mg
マグネシウム	107 mg	食物繊維	4.5 g
鉄	2.9 mg	食塩相当量	2.0 g

レシピ



ごはん

① 米は洗って、浸水し炊く。

いかとごぼうのだんご揚げ

① でん粉をまぶして 180℃の油で3~4分揚げる。

ごまあえ

① ほうれんそうは2cm幅に、はくさいは1cm幅に、にんじんは千切りにして、ゆでて冷ます。② いりごまは、すっておく。③ 野菜とすったごまを合わせ、しょうゆで味付けをする。

すげ~だいこんのおでん

① だいこん、にんじんは1cm幅のいちょう切りに、さといもは乱切り、板こんにゃくは5mm幅のさいの目に切っておく。② 冷凍絹厚揚げは油抜きをする。③ だいこん葉は1cm幅に切り、さっとゆでしておく。④ 釜でとり肉も角切りを炒め、①の食材を入れてやわらかくなるまで煮る。⑤ 冷凍絹厚揚げを入れ、調味料を加える。⑥ 最後にだいこん葉を入れ、火を止めて味をなじませる。

松江市では、児童・生徒が栽培・収穫した食材を給食で使う「1品運動」に取り組むことで、子どもたちの食への関心や地場産物への理解を促しています。本センターは市内13の小・中学校、約4300食を作る大量調理施設ですが、「給食センター1品運動」を通して各学校とのつながりを大事にしています。

なかでも、小学2年生は毎年9月にだいこんの種まきをし、10月に間引き、12月に収穫を体験。毎回200kg近いだいこんが収穫されます。今回の給食の主役は、児童たちが「1品運動」を体験した菅浦地区のふれあい農園「すげ~畑」にちなみ名付けられた「すげ~だいこんのおでん」です。あらかじめ収穫時期を決めるので、新鮮なうちに管内の学校に届けられ、葉まで使うことができます。主菜の「いかとごぼうのだんご揚げ」には、島根県産で獲れたするめいかの胴・耳・げそを丸ごと使い、魚のすり身と合わせただんごを使用しました。丸ごと使用しているため、紫色をしているのが特徴です。ごぼうだんごとともに、彩りもきれいな2色揚げにしました。副菜の「ごまあえ」は、地元で獲れたほうれんそうやにんじん、はくさいといった冬野菜をゆで、いりごまであえます。「ごはん」や「牛乳」も地場産物を使用しています。

この献立が実施される日は、給食時間の放送原稿を各学校に渡し、小学2年生が栽培・収穫しただいこんであること、また献立名の由来などを紹介。食材が給食になるまでに多くの人に関わっていることを知ることで、感謝の気持ちを育み、食べる意欲につながるよう指導しています。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象: 小学校

ごはん		牛乳		いかとごぼうのだんご揚げ		ごまあえ		すげ~だいこんのおでん	
精白米	75	牛乳	200	まるごといかだんご	18	ほうれんそう	20	若どりもち	25
				たっぷりごぼうだんご	27	はくさい	50	だいこん	45
				でん粉	7	にんじん	5	にんじん	20
				揚げ油	3.15	白いりごま	3	さといも	10
						こいくちしょうゆ	2	板こんにゃく	15
								冷凍絹厚揚げ	30
								だいこん葉	5
								三温糖	0.5
								食塩	0.2
								こいくちしょうゆ	4
								本みりん	1.5
								水	60

中国・四国ブロック② 愛媛県

今治市立大島調理場

食数 210食

場長 矢野 靖司

愛媛県今治市吉海町幸新田 245 - 3



栄養教諭 濱西 美幸



調理員 村上 和賀子

献立

まこもしらすピラフ、牛乳、
はものフリットにんにくねぎソース、
青じそひじきサラダ、れんこん根菜ポトフ、
みかん

使用地場産物

米、まこもたけ、たまねぎ、しらす干し、牛乳、
いちごジャム、はも、ひじき乾燥、こまつな、
青じそ、キャベツ、れんこん、干しいたけ、
厚揚げ、とりひき肉、みかん

栄養価

エネルギー	624 kcal	亜鉛	2.8 mg
たんぱく質	26.5 g	ビタミンA	307 μgRAE
脂質	19.3 g	ビタミンB1	0.56 mg
脂質	28 %	ビタミンB2	0.49 mg
カルシウム	401 mg	ビタミンC	57 mg
マグネシウム	105 mg	食物繊維	4.7 g
鉄	2.9 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



まこもしらすピラフ

- ① 米を洗って、分量の水を加えて炊く。
- ② まこもたけは10mm角、にんじんは8mm角、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 釜にバターを入れ、②の野菜を炒める。
- ④ ③に調味料を加えて味を調える。
- ⑤ ①のご飯に④の具と、オープンで加熱したまこもしらす干しを加えて混ぜる。

はものフリットにんにくねぎソース

- ① はもは解凍し、酒・食塩を振っておく。
- ② たまねぎと白ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにくを炒める。
- ④ ③に②を入れてさらに炒める。
- ⑤ ④に水、いちごジャム、しょうゆを加えて煮る。
- ⑥ ⑤に粉とうがらしとごま油を加えて味を調える。
- ⑦ ①に衣をくぐらせて、油で揚げる。
- ⑧ ⑦をカップに入れて、⑥のソースをかける。

青じそひじきサラダ

- ① ひじきは洗って水戻しし、ざく切りにする。
- ② キャ

- ベツとこまつなは短冊切り、青じそはみじん切りにする。
- ③ 青じそはしょうゆと一緒に沸かして冷ます。
- ④ ごまは、オープンで加熱し冷ます。
- ⑤ ひじき、キャベツ、こまつなはボイル後、冷却する。
- ⑥ ⑤とドレッシング、④をあえる。

れんこん根菜ポトフ

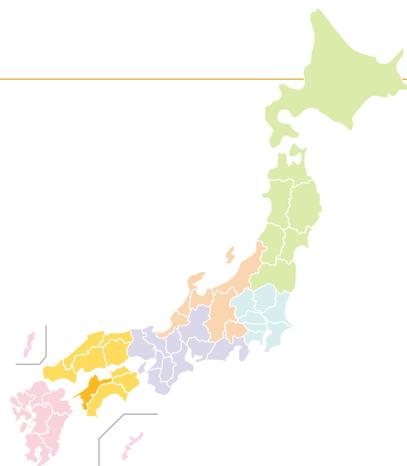
- ① にんじん、れんこん、だいこん、さつまいもはいちよう切り、しいたけは千切りにする。
- ② 釜に油を入れて、ひき肉を炒める。
- ③ ②に水を加えて、にんじん、れんこん、しいたけを煮る。
- ④ さらに、だいこん、さつまいもを加えて煮る。
- ⑤ ④にガラスープを加える。
- ⑥ ⑤に調味料を加えて味を調える。
- ⑦ 短冊切りにし、油抜きした厚揚げを加える。
- ⑧ 仕上げにえだまめを加える。

みかん

- ① みかんは3回洗う。

瀬戸内海に面した今治市は、新鮮な海の幸が豊富です。吉海小学校の3年生は、地元海産物体験として11月にわかめの種付け作業を行い、3月に収穫体験後わかめは給食に提供されます。一方、5・6年生は10～11月に愛媛県の水産業や海産物の栄養について学習。真鯛のさばき方を見学して、鯛しゃぶを試食したり、真鯛を使った献立づくりに挑戦したりします。それぞれ考えた料理を試作し、選ばれたメニューは全国学校給食週間に提供されます。

今回の献立は、5・6年生の献立づくりの前に給食で提供され、児童のアイデアを引き出す手本としました。主食の「まこもしらすピラフ」は、今治の学校給食には欠かせない食材のまこもたけや、地場産しらすを使ったピラフ。まこもたけは、10～12月に収穫されるイネ科植物です。「はものフリットにんにくねぎソース」は、愛媛県産のはもに衣を付けて揚げ、炒めたにんにくとねぎの香ばしいソースをかけました。ソースには、春に収穫したいちごで作ったいちごジャムも加え、アクセントにします。今治は豊富な魚介類や海産物が手に入るため、干しひじきをよく使います。「青じそひじきサラダ」は、鉄釜で茹でたひじきを地場産のキャベツ・こまつな・青じそと合わせました。汁物は主食のピラフに合わせ、今治の特産品である鳥生（とりう）れんこんを使った「れんこん根菜ポトフ」です。れんこんの他にも、にんじん、だいこん、さつまいもや、地場産のとりひき肉と干しいたけ等が入って具たくさんになっています。デザートは、かんきつ王国と呼ばれる愛媛県産の早生みかんにしました。



材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象: 小学校

まこもしらすピラフ		牛乳		はものフリットにんにくねぎソース		青じそひじきサラダ		れんこん根菜ポトフ		みかん			
米	68	牛乳	206	はも	30	いちご乾燥	1.14	とりひき肉	11.4	こしょう	0.019	早生みかん	80
水	88.4			酒(はも用)	0.375	キャベツ	19	米油	0.095	チキンコンソメ	0.285		
まこもたけ	8.16			食塩	0.037	こまつな	9.5	にんじん	7.6	水	80.75		
にんじん	5.44			でん粉	1.5	青じそ	0.095	れんこん	11.4				
たまねぎ	13.6			小麦粉	2.7	オリーブ油	0.76	だいこん	17.1				
いりごま	1.02			水(フリット用)	4.5	米酢	1.425	さつまいも	9.5				
コンソメ	0.544			米白絞油	3	減塩だししょうゆ	2.375	干しいたけ	0.76				
こしょう	0.014			米油	0.075	上白糖	0.475	厚揚げ	11.4				
無塩バター	1.02			おろしにんにく	0.15	いりごま	1.9	えだまめむき身冷凍	2.85				
うすくちしょうゆ	1.02			たまねぎ	5.25			ガラスープ	2.85				
ごま油	0.34			白ねぎ	2.25			食塩	0.095				
しらす干し	2.72			酒(ソース用)	0.375			うすくちしょうゆ	2.66				

九州・沖縄ブロック① 長崎県

上対馬学校給食共同調理場

食数 283 食

場長 木寺 晃三

長崎県対馬市上対馬町比田勝 353 番地 1



栄養教諭 阿比留 智子



調理員 春田 美紀

献立

ツシマヤマネコ米のごはん、牛乳、森の財ものハンバーグ(ブルーベリーソースかけ)、ひじきとだいこんのサラダ、今里みそのみそ汁、豆酸みかん

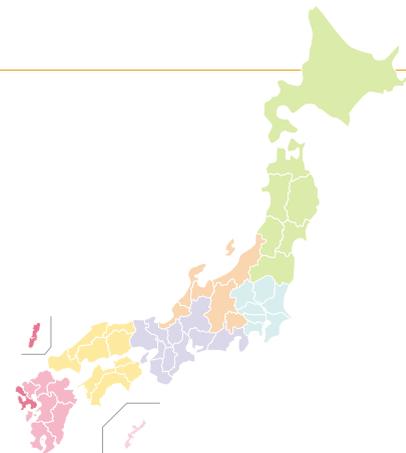
使用地場産物

ツシマヤマネコ米、牛乳、いのしし肉、しか肉、鶏卵、しょうが、ブルーベリージャム、だいこん、キャベツ、にんじん、ひじき、いすずみすり身、さつまいも、乾しいたけ、ごぼう、根深ねぎ、今里みそ、煮干し、豆酸みかん

栄養価

エネルギー	696 kcal	亜鉛	3.9 mg
たんぱく質	24.6 g	ビタミン A	240 μgRAE
脂質	16.6 g	ビタミン B ₁	0.76 mg
脂質	21 %	ビタミン B ₂	0.59 mg
カルシウム	342 mg	ビタミン C	49 mg
マグネシウム	106 mg	食物繊維	5.6 g
鉄	4.3 mg	食塩相当量	2.0 g

レシピ



対馬は九州の北西、朝鮮半島との間に広がる玄界灘に浮かぶ島です。周辺海域は豊かな漁場で、東西に細長い島の里山では地形や気候にあわせさまざまな農産物が育てられています。対馬の小・中学校では、11月の地場産物使用推進週間に「対馬うまい品給食」を実施。長崎県産や対馬産の食材を豊富に使用した献立を提供しています。

主食は、対馬北部の上県町で生産される「ツシマヤマネコ米のごはん」。「ツシマヤマネコ米」は、国の天然記念物であるツシマヤマネコの生息環境に配慮し、減農薬で栽培された郷土のブランド米です。主菜の「森の財(たから)ものハンバーグ」は、猪や鹿のジビエ肉を使用。「獣害から獣財へ」のコンセプトのもと、一般社団法人 daidai と対馬の栄養教諭が共同開発しました。豊玉町で収穫されたブルーベリーのジャムを使ったソースで味わいます。一方、対馬では島を囲むように広がっていた藻場に海藻が生えなくなる「磯焼け」が進んでいます。原因の一つは、いすずみなどの食害魚が海藻を食べ尽くしてしまうこと。そこで「そう介(いすずみの愛称)プロジェクト」のもと、食害魚を食材として味わうなどの対策が講じられています。「今里みそのみそ汁」には、いすずみのすり身と地元で穫れる野菜を具だくさんに入れ、今里地区で手作りされた「今里みそ」を使いました。「ひじきとだいこんのサラダ」には「そう介プロジェクト」で回復しつつある対馬産ひじきを使い、新鮮な地場産野菜とあえます。デザートは、気候が温暖な対馬南端の豆酸(つつ)地区で収穫されるみかんです。

ツシマヤマネコ米のごはん

① 米を洗い、分量の水で炊く。

森の財ものハンバーグ(ブルーベリーソースかけ)

① たまねぎをみじん切りにする。② いのしし肉、しか肉、ぶた肉に食塩を加え、よくこねる。③ たまねぎからこしょうまでとでん粉を加え、さらによくこねる。④ ③をスチームコンベクションオーブンで焼く。⑤ ブルーベリージャムから水までを火にかけてソースを作る。⑥ 焼き上がったハンバーグにソースをかけて出来上がり。

ひじきとだいこんのサラダ

① だいこん・にんじんを千切り、キャベツを短冊切

りにして、スチームコンベクションオーブンで加熱し、冷却する。② ひじきをよく戻した後、下味を付けて冷却する。③ ①と②をあえる。

今里みそのみそ汁

① 煮干しでだしをとり、いすずみのすり身をつみ入れる。② 木綿豆腐はさいの目切り、にんじんとさつまいもはいちょう切り、根深ねぎは斜め輪切り、ごぼうはさきがきにする。③ 乾しいたけは戻して薄めに切る。④ 油揚げは細目に切り、油抜きをする。⑤ ①に煮えにくい材料を加えながら作る。⑥ 仕上げにみそ、ねぎを入れて出来上がり。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

ツシマヤマネコ米のごはん		牛乳	森の財ものハンバーグ(ブルーベリーソースかけ)		ひじきとだいこんのサラダ	今里みそのみそ汁		豆酸みかん					
ツシマヤマネコ米	80	普通牛乳	206	いのししひき肉	15	食塩	0.2	だいこん	25	いすずみすり身	15	豆酸みかん	80
強化米	0.24			しかひき肉	15	でん粉(ハンバーグ用)	2	キャベツ	25	木綿豆腐	15		
				ぶたひき肉	15	ブルーベリージャム	8	にんじん	3	にんじん	8		
				たまねぎ	15	こいくちしょうゆ	1	食塩	0.1	さつまいも	20		
				鶏卵	3	白ワイン	0.5	ひじき	1	油揚げ	2		
				普通牛乳	6	でん粉(ソース用)	0.5	みりん	0.8	乾しいたけ	1		
				パン粉	3	水	6	うすくちしょうゆ	1	ごぼう	4		
				にんにく	0.3			中白糖	0.8	根深ねぎ	4		
				しょうが	0.3			中白糖	1.5	今里みそ	11		
				カレー粉	0.02			穀物酢	3	煮干し	3		
				ナツメグ	0.02			うすくちしょうゆ	1.5	水	150		
				こしょう	0.02			ごま油	0.8				

九州・沖縄ブロック② 熊本県

湯前町学校給食共同調理場

食数 284 食

場長 山崎 祥子

熊本県球磨郡湯前町上里 2143



栄養教諭 田代 優子



調理員 尾方 愛莉

献立

びかまるごはん、牛乳、骨かじり丼、コミックサラダ・SDGsなお漬物、ふわもちいちご蒸しパン

使用地場産物

米、麦、牛乳、にんじん、きくらげ、なす、ミニトマト、こまつな、だいこん、米粉、いちごジャム、いちご

栄養価

エネルギー	686 kcal	亜鉛	3.1 mg
たんぱく質	25.1 g	ビタミンA	191 μgRAE
脂質	22.9 g	ビタミンB1	0.36 mg
脂質	30 %	ビタミンB2	0.43 mg
カルシウム	363 mg	ビタミンC	23 mg
マグネシウム	91 mg	食物繊維	4.3 g
鉄	2.7 mg	食塩相当量	2.0 g

レシピ



びかまるごはん

① 洗米する。② 米と麦を合わせた重量の1.3倍量の水で炊飯する。

骨かじり丼

① 冷凍の骨かじりをスチコンで蒸して解凍し、骨を外す。② にんじんは短冊切り、たまねぎは4~5cm長さの3~4mm幅に切る。③ 乾燥きくらげは、戻して1.5cm長さに切る。白ねぎは斜め薄切り、しらたきは4~5cm長さ、油揚げは短冊切りにする。④ 冷凍骨かじりのスープで材料を煮る。調味料を加えたら、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げにねぎの青い部分を入れる。

コミックサラダ

① なすは半月切りにし、砂糖、酢、油をまぶしてオー

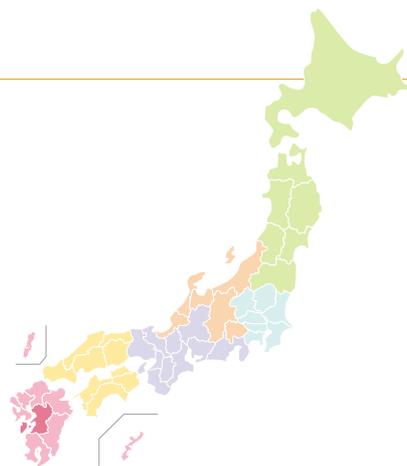
ブンで12分ほど焼き、冷却する。② ミニトマトは、次亜塩素酸Naを使って消毒し、よく水洗いをして、縦4等分に切る。③ こまつなは1.5cm長さに切り、ゆでて水冷し、水気をしぼる。④ かぼちゃと豆腐は1.5cm大の4mm幅に切ってスチコンで蒸し、冷却する。⑤ 調味料である。

ふわもちいちご蒸しパン

① いちごは3分の1をミキサーでピューレにし、残りは5mm角に切る。② 豆乳と油とジャムといちごピューレと砂糖を混ぜ合わせる。③ 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせ、豆乳液に加えて角切りいちごとともに合わせる。④ カップに入れて10分ほど蒸す。

地域に伝わる食文化の継承は、まさにSDGsに直結すると考えます。熊本県南東部の湯前町にも、伝統的な食文化があること、それを受け継ぐのは自分たちであることを児童生徒に伝えるために、今回の献立を「S(すばらしい)D(伝統料理を)G(学校給食に)s(した)メニュー」と名付け、提供しました。

主食は、町内で生産される米「びかまる」に県産大麦「ぶちまる君」を入れた「びかまるごはん」です。主菜の「骨かじり丼」は、奥球磨地方の郷土料理「骨かじり」をアレンジ。豚や猪を精肉したあと、捨てられていた部位の骨付き肉を煮込み、塩のみで味付けしたSDGsな料理です。給食では骨から肉をはずし、地場産野菜やしらたき・油揚げなどを加え、骨のうまみが染み出た豚骨スープで煮込みました。湯前町は「まんがを核としたまちづくり」を推進しています。「コミックサラダ」は、いろいろな食材が入った楽しいサラダという意味でネーミングしました。町の生産者から直接仕入れたこまつな・なす・ミニトマトや、学校農園で育てられたかぼちゃ、町内の老舗豆腐店の豆腐を、マヨネーズベースのドレッシングであえました。「SDGsなお漬物」は、手作りし無添加にこだわる下村婦人会のみそ漬け商品の切れ端を「もったいない」の精神で再活用した「ぎりしぐれ」という漬物です。丼の薬味として、味変の効果もあります。町の特産物の一つであるいちごを使った「ふわもちいちご蒸しパン」は、下村婦人会が加工したいちごジャムと県産米粉を使用。乳アレルギーでも食べられるよう、牛乳の代わりに豆乳を使用しました。



材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

びかまるごはん		牛乳		骨かじり丼			コミックサラダ			SDGsなお漬物	ふわもちいちご蒸しパン				
米	65	牛乳	206	骨かじり(肉)	25	油揚げ	6	なす	20	木綿豆腐	10	ぎりしぐれ	5	米粉	11
麦(ぶちまる君)	5			ぶたもも肉	15	にんにく(おろし)	0.2	三温糖(なす用)	0.5	マヨネーズ	4			三温糖	2
				にんじん	6	食塩	0.2	穀物酢	0.8	三温糖(調味用)	1			ベーキングパウダー	0.7
				たまねぎ	35	こしょう(黒・粉)	0.03	大豆油	1.5	食塩	0.15			調製豆乳	10
				きくらげ(乾)	1	骨かじり(スープ)	65	ミニトマト	6	こしょう(混合・粉)	0.01			大豆油	1.5
				根深ねぎ(生)	8	じゃがいもでん粉	1.5	こまつな	10	うすくちしょうゆ	0.5			いちごジャム	5
				しらたき	15			かぼちゃ	10	粒入りマスタード	0.6			いちご	6