

地場産物(愛知県産)を活用した 魅力ある学校給食の献立

—平成28年度学校給食献立コンクール—



公益財団法人 愛知県学校給食会

はじめに

平成 17 年の食育基本法制定後、平成 20 年に学校給食法が改正されて、学校における食育の推進が明確に位置づけられるとともに、愛知県では本年 3 月に第 3 次愛知県食育推進計画「あいち食育いきいきプラン 2020」が作成されるなど、着実に「食育」が推し進められています。児童生徒及び教職員を含め県内で約 68 万人（ミルク給食も含む。）を対象に実施されている学校給食は、食育推進において重要な役割を果たしています。

当財団では、このプランに目標として掲げられている「学校給食における地域の産物の活用」のために、積極的に愛知県産品の取扱いを進めているところです。学校給食において地域の産物を多く活用することにより、その食材や生産などについて児童生徒の関心や理解が深まるものと考えます。

また、学校における食育推進において栄養教諭・学校栄養職員の役割は大変大きいものがあります。そこで、平成 26 年度から、栄養教諭・学校栄養職員の献立作成力の向上と学校給食の食事内容の充実を図ることを目的として「学校給食献立コンクール」を愛知県教育委員会との共催で開催しています。

本年度は、開催テーマを「地場産物（愛知県産）を活用した魅力ある学校給食」として、「愛知を食べる部門」「地元の旬を味わう部門」「郷土料理を楽しむ部門」の 3 部門で募集をしたところ、263 点もの応募がありました。その中から書類審査を通過した各部門 5 名が、8 月に行われたプレゼンテーション審査による本選に臨みました。

本冊子は、この献立コンクールの本選に出場した 15 名の献立をまとめたものです。献立内容とともに、児童生徒及び保護者への食の大切さを伝えるお便りも掲載しています。愛知県内各地域の様々な特産品をおいしく食べられる工夫がいっぱいのこの献立集をご活用いただき、さらなる食育推進と地場産物の活用に役立てていただければ幸いです。

平成 28 年 10 月

公益財団法人 愛知県学校給食会
理事長 加 古 三津代

も く じ

愛知を食べる部門

最優秀賞

安城市立新田小学校 中島早織

ごはん、牛乳、青じそハンバーグのいちじくソースかけ、
キャベツと三河みどりのゆかりあえ、安城七夕みそにゆうめん、冷凍みかん…………… 6～9

優秀賞

新城市立八名小学校 菅野小夏

愛知の恵みたっぷりうどん、牛乳、
おから入り新城茶ドーナツ…………… 10～13

佳作

一宮市立三条小学校 旭亜純

ごはん、牛乳、愛知の味覚汁、鶏肉とれんこんのみそがらめ、
切り干しだいこんのごま酢和え…………… 14～17

西尾市立花ノ木小学校 神谷夏希

宝石入り抹茶ピラフ、牛乳、豆豆こんコンカレーチーズ揚げ、
切り干し大根のしゃっきりサラダ、香り☆のりノリ☆スープ、いちご…………… 18～21

豊根村立豊根中学校 後藤裕子

ごはん、牛乳、東栄チキンと野菜のスタミナ焼き、じゃがいもとツナのコーン煮、
すまし汁、みかん…………… 22～25

地元の旬を味わう部門

最優秀賞

犬山市立城東中学校 河合あずさ

【梅雨に負けるな城中生！城中の入梅献立】犬山のてん茶飯、牛乳、手作りいわしの梅煮、
キャベツのカリカリくるみあえ、愛情ギョッ！とり団子汁、あじさいゼリー…………… 28～31

優秀賞

碧南市立棚尾小学校 松井綾那

ごはん、牛乳、にぎすフライ、鶏肉とこんにゃくのうま煮、
いかにんじん…………… 32～35

佳 作

一宮市立尾西第一中学校 大 島 幹 子

ごはん、牛乳、一宮産ほうれん草ハンバーグ、一宮産切り干し大根のごま酢和え、
雪だるまのすまし汁…………… 36～39

常滑市立西浦南小学校 小 玉 文 江

大根葉ごはん、牛乳、むらくも汁、あかもくつくね、キャベツとしらすの甘酢和え、
ブルー…………… 40～43

東海市立明倫小学校 堀 端 千 鶴

ごはん、牛乳、トマトポークチャップ、かりもりとひじきのごま酢和え、
冬瓜汁、冷凍みかん…………… 44～47

郷土料理を楽しむ部門

最優秀賞

幸田町立豊坂小学校 中 塚 良 子

味ごはん、牛乳、煮みそ、さっぱりなすじゃこ、
みかん…………… 50～53

優 秀 賞

豊橋市立石巻中学校 古 林 郁 子

【豊橋110周年 ふるさとランチ】 菜めしごはん、牛乳、手筒花火田楽
(ミニちくわの大葉揚げのみそだれかけ)、花しょうぶあえ、伊古部汁、鬼まんじゅう…………… 54～57

佳 作

瀬戸市立水南小学校 新 城 亜由美

瀬戸のごも、牛乳、八杯汁、愛知の五目厚焼き卵、けんちゃん、
デラウェア…………… 58～61

春日井市立東野小学校 佐 藤 真 澄

【昔懐かし春日井の節分献立】 発芽玄米ごはん、牛乳、おとしこし、
いわしのかば焼き、ブロッコリーのごまおかかあえ、節分豆…………… 62～65

岡崎市立福岡小学校 小 菅 理 恵

菜めしごはん、牛乳、あいち野菜たっぷり煮みそ、にぎすフライ、
三つ葉ともやしのたらこ和え…………… 66～69

平成28年度学校給食献立コンクール本選開催要項

1 趣 旨

栄養教諭・学校栄養職員の学校給食の献立作成力の向上をめざし、学校給食の食事内容の充実を図ることを目的とする。

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 テーマ

地場産物（愛知県産）を活用した魅力ある学校給食

4 期日・日程

平成28年8月2日（火）

9：30～10：00 受付

10：00～10：15 開会行事

10：20～11：20 本選出場者によるプレゼンテーション

(11：20～12：00 審査)

12：20～12：50 本選出場者によるポスターセッション（審査対象外）

13：00～13：20 表彰式

5 会 場

ウイルあいち 愛知県女性総合センター

4 階 ウイルホール ： 開会行事・本選・表彰式

3 階 大会議室 ： 本選出場者によるポスターセッション

6 本選の方法

(1) 本選出場者

「愛知を食べる部門」「地元の旬を味わう部門」「郷土料理を楽しむ部門」の各部門5名

(2) 審 査

ア 審査の観点

a 書類審査

- ・地場産物（愛知県産）をおいしく食べられる工夫がある献立である。
- ・子ども達にとって、魅力的な献立である。
- ・家庭で実施したいと思う献立である。

b パソコン等を使用したプレゼンテーション

- ・保護者を対象とした学校給食試食会にふさわしい内容である。
- ・発表時間（2分30秒以上3分以内）が守られている。

イ 審査員

大学教授2名・小中学校長代表1名・保護者代表3名

(3) 表 彰

部門ごとに、最優秀賞1人、優秀賞1人、佳作3人とする。

7 その他

(1) 参加者

栄養教諭・学校栄養職員

学校給食関係者

(2) 優秀献立の普及・啓発

ア 愛知県教育委員会健康学習室のwebページに掲載

イ 入選献立の冊子を公益財団法人愛知県学校給食会にて作成し、栄養教諭・学校栄養職員に配布

愛知を食べる部門

愛知県の食材を中心にして作られた献立

ごはん、牛乳、青じそハンバーグのいちじくソースかけ、 キャベツと三河みどりのゆかりあえ、安城七夕みそにゆうめん、冷凍みかん



安城市立新田小学校

中島早織

愛知を食べる部門
最優秀賞

愛知の食材

使用数 19

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合65.5%
(19/29 品目)

創作のポイント

献立のねらい

日本人が昔から食べてきた伝統的な食材であり、食べてほしい食材である大豆・根菜のれんこん・保存食でもある切干大根を食べやすくするため、子どもたちが好きなハンバーグに細かく切って加えた。

愛知県の中でも岡崎市は、八丁味噌が有名で、子どもたちの多くも赤みそに慣れ親しんでおり、朝ごはんのみそ汁を食べてくる子も多い。地域でとれる野菜や安城市で昔から作られてきた和泉そうめんを赤みそのみそ汁に加えた。

愛知県は野菜の摂取量が少ないので、野菜が苦手な子でも野菜がしっかりとれるようにした。

主食、主菜、副菜、汁物（くだもの）の基本的な組み合わせの献立とし、子どもたちに食事の基本を指導できるようにした。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

子どもたちが好きなハンバーグに、安城市でたくさんとれる大豆、愛知県愛西市でとれるれんこん、刈谷市で多く作られる切干大根、東三河で多く作られている青じそを入れ、知らず知らずのうちに食べられるようにした。特に大豆は学校の近くで多く作られているが苦手な子もいるため、刻んだ水煮大豆を使うことで豚ひき肉やほかの食材と大きさを同じようにして食べやすくした。

きゅうりは安城市でたくさん作っており、「三河みどり」というブランド名で販売している。安城市産のキャベツ、愛知県産の赤じそを使ったゆかり粉を使い、いろいろのよい和え物にした。

安城市和泉町では、手延べそうめん作りが盛んであり、毎年8月に安城七夕まつりが開催される。天の川をそうめんで、きらめく星を輪切りのオクラで表し、七夕をイメージした。汁の中には、安城市産のチンゲンサイ・とうがん・にんじん、愛知県産のうすら卵・赤みそも加えた。

デザートとして、さっぱりとして食べやすくビタミンCも多い蒲郡産の冷凍みかんをつけた。

児童生徒の学校給食の喫食状況

野菜のあえ物や魚料理は残りやすく、ピビンバ、カレーライスが人気メニューで肉料理、揚げ物はおかわりをする子が多い。

栄養教諭が食材や給食の話をする時、いつもは残すが頑張って食べるため、残りが減ることが多い。

毎年実施している残食調査によると、所属校の主食とおかずをあわせた残食率は8.7%だった。

多くのクラスでは、いただきますの後、各自で食べられる量に調整している。減らしすぎないか、まったく食べないことがないかを担任が確認し、児童と担任が相談して減らす量を決めている。少ししか食べていない子、一方では何度もおかわりをする子もあり、個々の食べる量に差がある。

クラスの雰囲気によって給食の残食量に違いがあり、少食の子が多いクラスや好き嫌いの多いクラスは最終的な残りも多い。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

ごはん

精白米 ……………70 g

牛乳

牛乳……………206 g

青じそハンバーグのいちじくソースかけ

豚ひき肉 ……………30 g

水煮大豆（刻み）……………5 g

たまねぎ ……………10 g

れんこん……………5 g

切干大根……………1 g

青じそ……………1 g

パン粉……………3 g

食塩……………0.2 g

こしょう……………0.05 g

こめ油……………0.5 g

いちじくジャム……………8 g

しょうゆ……………3.5 g

レモン果汁……………0.5 g

水……………6 g

キャベツと三河みどりのゆかりあえ

キャベツ……………20 g

きゅうり……………15 g

ホールコーン（缶）……………8 g

ゆかり粉……………0.3 g

白すりごま……………0.4 g

安城七夕みそにゅうめん

うずら卵（水煮）……………20 g

和泉そうめん……………5 g

とうがん……………15 g

チンゲンサイ……………10 g

にんじん……………10 g

オクラ……………4 g

赤みそ……………7 g

かつお節……………2 g

冷凍みかん

冷凍みかん……………70 g

作り方

ごはん

- ① 精白米を洗い、水を加えて炊く。

青じそハンバーグのいちじくソースかけ

- ① たまねぎとれんこんはみじん切り、切干大根は洗って戻した後、細かく刻み、青じそは大きめに切っておく。
- ② 豚ひき肉に塩・こしょうをふり、粘りが出るまでよくこねる。
- ③ ①の野菜、刻みの水煮大豆、パン粉を加えて混ぜ、小判型に形を整える。
- ④ 油をひいて、両面を焼く。
- ⑤ いちじくジャム、しょうゆ、レモン果汁、水を合わせて煮ていちじくソースを作り、かける。

キャベツと三河みどりのゆかりあえ

- ① キャベツは1cm幅、きゅうりは3mm幅に切り、ゆでて冷ます。
- ② ホールコーンの缶詰は、缶をあけて汁を切っておく。
- ③ ①の野菜、ホールコーン、ゆかり粉、白すりごまを加えて和える。

安城七夕みそにゅうめん

- ① 和泉そうめんは、食べやすい長さに短く折っておく。
- ② とうがんは5mmの厚さで食べやすい大きさ、チンゲンサイは1cm幅、にんじんはせん切り、オクラは3mm幅に切っておく。
- ③ かつお節でだしをとり、にんじんを入れて煮る。
- ④ とうがん、うずら卵を入れて煮る。
- ⑤ 赤みそとチンゲンサイを加え、そうめんをパラパラと入れる。
- ⑥ 最後にオクラを加える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
631 kcal	23.9 g	18.8 g	26.8 %	325 mg	90 mg	2.5 mg	3.3 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 253円45銭	
A	B1	B2	C				
520 μgRE	0.70 mg	0.54 mg	45 mg	5.2 g	2.2 g		

食育だより もぐもぐ

平成28年7月号
安城市立新田小学校
栄養教諭 中島早織

愛知の恵み・地域の特産物を食べましょう!

☆愛知の農業はすごい!

全国1位



しそ ふき いちじく

2位



キャベツ みつば

3位



トマト ブロッコリー チンゲンサイ

私たちが住んでいる愛知県は農業がとても盛んで、野菜の産出額は全国5位です。しそ・ふき・いちじくは全国1位、キャベツ・みつばは全国2位、トマト・ブロッコリー・チンゲンサイは全国3位です。

<2014年 農林水産省資料より>

県内でも安城市は田畑が多く、農業先進国になぞらえて「日本デンマーク」と呼ばれるほど、農業が盛んです。

☆献立の紹介☆

- ・ごはん ・牛乳
- ・青じそハンバーグのいちじくソースかけ
- ・キャベツと三河みどりのゆかりあえ
- ・安城七夕みそにゆうめん
- ・冷凍みかん



キャベツと三河みどりのゆかりあえ

安城産:きゅうり ゆかり粉(赤じそ)

愛知県産:キャベツ

☆きゅうり

- ・安城市の作付面積は、**県下第2位**。
- ・西三河地域には、冬春きゅうり部会があり、「三河みどり」のブランド名で販売されている。
- ・夏野菜で水分が多く、夏バテ予防。
- ・カリウムが多く、高血圧予防。



きゅうり生産者の亀井さん

温度管理に苦労します。おいしいので、しっかり食べてほしいです。

★おすすめポイント★

- ①愛知の恵みがたっぷり (愛知県産19品使用)
- ②栄養満点 (大豆、れんこん、切干大根などを使用)
- ③季節感・安城らしさを表現 (夏、安城七夕まつり)

冷凍みかん

愛知県産:みかん



ごはん 安城産:米

・「あいちのかおり」という品種で、粒が大きくて味がよく、つやがあるのが特徴。

七夕のイメージを食材で表現

- ・そうめん・・・天の川
- ・オクラ・・・きらめく星
- ・赤みそ・・・夏の夜空

安城七夕みそにゆうめん

安城産:和泉そうめん チンゲンサイ とうがん
愛知県産:うずら卵 にんじん 赤みそ



☆和泉手延べそうめん

- ・江戸時代後期から作られる。
- ・長さは2間(約360cm)。
- ・夏の暑い日差しで乾燥させ、夕方に吹く湿った南東の風で「半生」の状態にするのが特徴の1つ。

☆チンゲンサイ

- ・安城市の作付面積は、**県下第2位**。
- ・くせがなく食べやすい。
- ・ビタミン・ミネラルが多く、かぜ予防。



手で植えて、手で刈り取っています。

チンゲンサイ生産者の石川さん

牛乳

愛知県産:牛乳(生乳)



青じそハンバーグのいちじくソースかけ

安城産:いちじくジャム(いちじく) たまねぎ 大豆

愛知県産:豚肉 れんこん 切干大根 青じそ



【材料】1人分

豚ひき肉**30g**、水煮大豆**5g**、たまねぎ**10g**、れんこん**5g**、切干大根**1g**、青じそ**1g**、パン粉**3g**、食塩・こしょう各**少々**、米油**適量**、いちじくジャム**8g**、しょうゆ**小さじ1/2**、レモン果汁**少々**、水**小さじ1**

【作り方】

- ①たまねぎとれんこんはみじん切り、切干大根は洗って戻した後、細かく刻み、青じそは大きめに切っておく。
- ②豚ひき肉に塩・こしょうをふり、粘りが出るまでよくこねる。
- ③①の野菜、刻んだ水煮大豆、パン粉を加えて混ぜ、小判型に形を整える。
- ④油をひいて、両面を焼く。
- ⑤いちじくジャム、しょうゆ、レモン果汁、水を合わせて煮ていちじくソースを作り、焼いたハンバーグにかける。

☆いちじく

- ・安城市の作付面積は、**県下第1位**。
- ・ペクチンなど食物繊維が豊富でおなかの調子を整える。

☆平成27年度 安城市の給食での

愛知県産青果物の使用割合: **54.6%**

(安城市教育委員会 総務課資料より)

愛知県でとれる新鮮な農作物や、地域の特産物を家庭でも取り入れましょう。



新田小学校 給食試食会

～愛知の恵み・地域の特産物を食べましょう～



しそ ふき いちじく キャベツ みつば トマト ブロッコリー チンゲンサイ



安城市立新田小学校
栄養教諭
中島早織

愛知の農業はすごい！⇒野菜の産出額 全国5位
その中でも安城市は「日本デンマーク」と呼ばれるほど、農業が盛んな市。



安城市 <作付面積>
県下1位：いちじく
県下2位：小麦、大豆、きゅうり、チンゲンサイ



4年 社会科授業「あいちで多くとれるたべものを知ろう」

学校の食育掲示板

食べ物の紹介をしています。



体によく、食べるとよい食べ物

季節の美味しい食べ物

地域でとれる食べ物「愛知を食べる学校給食の日」

本日の献立の紹介

- ごはん
- 青じそハンバーグのいちじくソースかけ
- キャベツと三河みどりのゆかりあえ
- 安城七夕みそにゅうめん
- 冷凍みかん
- 牛乳

★おすすめポイント★
1 愛知の恵みがたっぷり
2 栄養満点
3 季節感・安城らしさを表現



おすすめポイント

その1 愛知の恵み・地域の特産物がたっぷり

今日の給食...愛知県産の食材を19品目使用

☆地元や近隣市でとれた野菜・JAから、専用コンテナで納品。安全でとても新鮮！



☆いちじく

作付面積 県下1位

加工品(ジャム)で活用。

☆きゅうり

生産者の亀井さん

作付面積 県下2位

ブランド名「三河みどり」

☆チンゲンサイ

生産者の石川さん

作付面積 県下2位

年中とれ、くせがなく食べやすい。

☆和泉そうめん

長さは2間(約360cm)、夏の日差しで乾燥させ、夕方の涼った風で「学生」にするのが特徴。

おすすめポイント

その2 栄養満点 (日本で昔から食べられてきた体によく、食べてもらいたい食材を取り入れる)



青じそハンバーグのいちじくソースかけ

- 大豆：豆類 植物性たんぱく質、カルシウム、食物繊維
- れんこん：根菜類 ビタミン、食物繊維
- 切干大根：乾物(保存食) カルシウム、食物繊維

レシビは、食育だよりのせました。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

子どもたちが苦手な食材も、大好きなハンバーグの中に細かく刻んで入れることで、無理なく食べられる。いちじくソースは、とても優しい甘みで食べやすい。

おすすめポイント

その3 季節感・安城らしさを表現 (夏、安城七夕まつり)

キャベツと三河みどりのゆかりあえ

☆七夕のイメージを食材で表現

- そうめん：天の川
- オクラ：きらめく星
- 赤みそ：夏の夜空

☆夏らしいメニュー

- 青じそ：さっぱりし、香りがよい
- きゅうり：夏野菜で水分が多く、夏バテ予防
- そうめん：のどごしがよい
- 冷凍みかん：冷たく、口当たりがよい

安城七夕みそにゅうめん

調理場から

学校へ

これからも、子どもたちの体の健康を守るだけでなく、地域の食材・郷土料理・食文化などを伝えていき、魅力ある学校給食にしていきたいと思えます。

ご清聴ありがとうございました。

愛知の恵みたっぷりうどん、牛乳、おから入り新城茶ドーナツ



新城市立八名小学校

菅野小夏

愛知を食べる部門
優秀賞

愛知の食材

使用数 **13**

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

68.4%
(13/19品目)

創作のポイント

献立のねらい

「愛知の恵みたっぷりうどん」には、愛知県産の食材を多く取り入れた。なにが使われているのかを食べながら確認できるように、シンプルなうどんの汁に使用した。うどんは、子どもたちに人気の高い献立なので、おいしく食べられるだろう。子どもたちにおいしく感じてもらうことで、愛知県産の食材により親しみをもたせたいと考えた。使用する野菜の多くは、地域でとれたものを使う。なかでも「八名丸さといも」は、愛知の伝統野菜のひとつで、本校の学区が発祥の地である。地域の農家の方と連携し給食に取り入れることで、子どもたちに地域に目を向けさせる機会としたい。

「おから入り新城茶ドーナツ」では、新城茶の魅力に気づかせたいと考えた。最近では、緑茶を飲む習慣がないという家庭が多く、子どもたちに馴染みが薄い。そこで、飲むだけでなく、ちがった方法でもお茶を楽しむことを伝えたいと考えた。新城茶の粉茶を使用した。こちらも学区でお茶を生産されている方から直接仕入れる。給食を通して、子どもたちと地域とをつなぐ献立を意識した。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

「愛知の恵みたっぷりうどん」は、1つひとつの食材そのものの味が分かるように薄味で仕上げた。汁の味に深みを出したかったので、厚けずりでだしをとり、干しいたげや鶏もも肉を使用した。

「おから入り新城茶ドーナツ」は、学区でとれた新城茶の粉茶を使用した。子どもたちに人気の高いドーナツに入れることで、新城茶をおいしく味わってほしいと考えた。本校児童の全員が食べられるように、食物アレルギーを考慮し、卵・乳を使用せずに作った。卵がないとドーナツが硬くなってしまいやすいので、卵の代わりにおからと豆腐を加えた。また、牛乳の代わりに豆乳、バターの代わりに油を使用した。栄養価の面からも、おからと豆腐を使用することで、鉄分やカルシウムを補うことができた。

そして、給食から家庭へつなげていけるよう、家庭でも取り入れやすい食材を使用した。

児童生徒の学校給食の喫食状況

本校の子どもたちの多くは、給食の時間をとても楽しみにしており、おかわりをする姿も多くみられる。また、毎日各学級ごとに残食や片づけチェックを行っているため、子どもたち1人ひとりに「残さず感謝して食べよう、片づけよう」という意識がある。給食当番が盛りつける際には、各学年に応じた1人分の量を意識している子が多く、盛り残しが少ない。そのため、ほぼ毎日、各学級で食缶が空になり、片づけも丁寧に行われている状況である。

八名地区は、自然が豊かで農業も盛んであり、3世帯で暮らしている家庭が多い。子どもたちを取り巻くこのような環境から、家庭の食事で自家栽培の農作物を食べたり、朝食に和食を食べたりしている児童が多い。給食でも、子どもに敬遠されそうな野菜や和食の献立を好んで食べる傾向にある。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

愛知の恵みたっぷりうどん

白玉うどん	180 g
鶏もも肉	20 g
うすら卵（水煮）	8 g
油揚げ	6 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
大根	20 g
八名丸さといも	20 g
干しいたけ	1 g
小松菜	15 g
葉ねぎ	5 g
厚けすり	3 g
しょうゆ	8 g
みりん	2 g
和風だし	1 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

おから入り新城茶ドーナツ

小麦粉	25 g
おから	15 g
木綿豆腐	5 g
豆乳（無調整）	15 g
砂糖	8 g
ベーキングパウダー	0.8 g
油	0.8 g
新城茶（粉茶）	1 g
油	5 g

作り方

愛知の恵みたっぷりうどん

- 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。うすら卵は洗っておく。
- たまねぎはうすいくし形、にんじん・大根は短冊、さといもは半月、小松菜は3cm幅、葉ねぎは小口切りにする。
- 油揚げは半分に切って短冊切りにし、油抜きしておく。
- 厚けすりでだしをとる。
- 鶏肉、大根、にんじん、たまねぎ、さといも、しいたけ、油揚げ、うすら卵、調味料、小松菜、葉ねぎの順に入れ、味を調える。

おから入り新城茶ドーナツ

- 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ふるった粉に砂糖、粉茶、おから、豆腐、豆乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- 最後に油を加えて混ぜる。
- スプーンで生地をすくって160～170℃の油で揚げる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
698 kcal	25.2 g	20.2 g	26 %	362 mg	93 mg	2.9 mg	2.3 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 220円98銭	
A	B1	B2	C				
196 μgRE	0.25 mg	0.38 mg	8 mg	7.1 g	2.6 g		

もぐもぐ通信

2016年8月 特別号
新城市立八名小学校



愛知・八名の恵みを味わう日を実施します。愛知県や八名地区の地場産物をたくさん使った給食です。子どもたちに地域のよさを知ってほしい、そして、子どもたちと家庭、地域とをつなげたい、という思いからこのような献立を考えました。愛知や八名の恵みに感謝しながら味わっていただきましょう。

愛知・八名の恵みを味わう日の献立

愛知の恵みたっぷりうどん
牛乳
おから入り新城茶ドーナツ



新城茶

新城茶は、煎茶の中で愛知県一の生産量を誇っています。深い香りに特徴があります。

新城市食育推進キャラクター
「お食べん武将隊」**ちゃばのしん**

愛知県産の食材

鶏肉、うずら卵、油揚げ

八名産の食材

にんじん、たまねぎ、大根、ねぎ

八名丸さといも

八名丸さといもは、新城市の八名地区の一畑田で初めて作られたさといもです。その地区の名前と特徴のある形から「八名丸」と名前が付けられたそうです。

★特徴

- ・大きくて、丸い形
- ・やわらかく、ねばりけがある

新城市食育推進キャラクター
「お食べん武将隊」**やなまる**

私たちが作りました ～八名の生産者の声～



富岡製茶の氏原さん

使用食材：**新城茶**

「産消一体型」
作る人も、食べる人も同じ目線に立っていけるとよいですね。おたがいさま、という気持ちを大切にしていきたいものです。小さいうちから「本物」「本当においしいもの」を味わい、知ってほしいな、と思います。



富岡の正木さん夫妻

使用食材：**にんじん、たまねぎ、大根、ねぎ**

野菜を作るにあたっては、野菜が健康に育つようにいつも心がけています。健康に育った野菜はおいしい、栄養もあります。みなさんがおいしく食べてくれるとうれしいです。

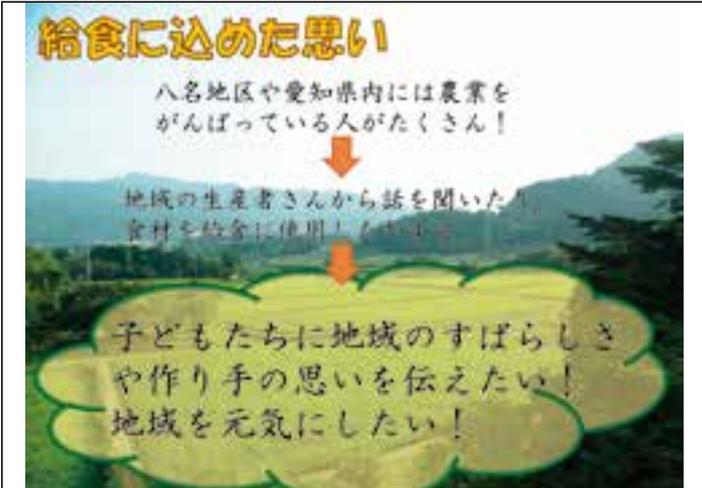
おから入り新城茶ドーナツ

材料 5人分

- ・小麦粉 125g
- ・おから 75g
- ・豆腐 25g
- ・豆乳（無調整） 75g
- ・砂糖 40g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・油 4g
- ・新城茶（粉茶） 5g
- ・揚げ油

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② ふるった粉に砂糖、おから、豆腐、豆乳を加えてよく混ぜる。
- ③ 最後に油を加えて混ぜる。
- ④ スプーンで生地をすくって180℃の油で揚げる。よく油きりをする。

卵や乳のアレルギーの子にも安心して食べてもらえるように、卵の代わりにおからと豆腐、牛乳やバターの代わりに豆乳、油を使用しました。おからと豆腐を入れることで「ふわもち」食感が出て、よりおいしくなります。そして、鉄分やカルシウム、食物繊維など、栄養価の面でもパワーアップします。おやつにもおすすめです！親子で作って味わってみてはいかがでしょうか。



ごはん、牛乳、愛知の味覚汁、鶏肉とれんこんのみそがらめ、切り干しだいこんのごま酢和え



一宮市立三条小学校

旭 亜純

愛知を食べる部門
佳作

愛知の食材

使用数 9

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

52.9%
(9/17品目)

創作のポイント

献立のねらい

鶏肉とれんこんのみそがらめは、愛知県の伝統的な調味料である「八丁みそ」を使用し、甘辛い味にすることでご飯がよく食べられるように意識した。また、れんこんのシャキッとした食感とかみごたえのある鶏肉なので、咀嚼を促し、しっかりと味わって食べられるのではないかと考えた。

付け合わせの和え物は、メインの甘辛い味をリセットできるようにさっぱりとしたごま酢にした。また、通年で手に入る愛知県産のチンゲンサイや一宮市産の切り干しだいこんを使い、地産地消も意識できる献立になっている。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

五平餅や田楽などに使われ、愛知県民になじみのある甘みそは、ご飯にもよくあう味つけである。普通の赤みそに愛知県の発祥の伝統的な調味料である「八丁みそ」を混ぜて使うことでコクが出て、深みのある味になっている。れんこんは揚げることでシャキシャキとした食感が残るようにした。

一宮市産の切り干しだいこんは、太くて短く、しっかりとした歯ごたえが特徴である。煮物によく使われる切り干しだいこんだが、和え物にしても調味料がしっかりしみこみ、シャキシャキとした食感が楽しめる。

児童生徒の学校給食の喫食状況

学年・クラスによるバラつきが多く、高学年になり主食やおかずの量が増えた5年生や2年生での残食が多い。しかし、5年生の時にはあまり食べなかった6年生は比較的残さず食べるようになってきた。同じ野菜の和え物でもほうれん草やもやしなどの時は食べも良いが、アスパラガスなどの食べ慣れていないものがでると残菜も多くなる傾向がある。苦手なものを全部残す児童はおらず、一口は食べるように努力する姿も見られる。

焼き魚とすまし汁のような献立の日はご飯の残りが多く、カレーライスや丼物の日はご飯の残りが少ない。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

ごはん

精白米70 g

牛乳

牛乳206 g

愛知の味覚汁

木綿豆腐20 g

かまぼこ15 g

白菜30 g

にんじん10 g

ねぎ10 g

干しいたけ0.5 g

濃口しょうゆ3 g

薄口しょうゆ3 g

塩0.1 g

かつお厚削り2 g

鶏肉とれんこんのみそがらめ

鶏モモ肉30 g

酒1 g

しょうが0.3 g

れんこん40 g

片栗粉8 g

菜種白絞油8 g

みそ(豆みそ)3 g

みそ(八丁みそ)2 g

上白糖4 g

みりん1 g

切干だいこんのごま酢和え

切干だいこん3 g

チンゲンサイ20 g

きゅうり10 g

ホールコーン8 g

濃口しょうゆ3 g

上白糖2 g

酢1 g

白いりごま1 g

作り方

愛知の味覚汁

- ① 木綿豆腐は1.5cm角、かまぼこは0.5cm厚のいちよう切りにする。にんじんは0.3cm厚のいちよう切り、白菜は1cm幅のスライス、ねぎは0.5cm幅の小口切りにする。
- ② 干しいたけは水で戻して、スライスする。
- ③ かつおだしをとり、干しいたけ・にんじん・豆腐・かまぼこ・白菜を順に入れて火を通す。しょうゆ・塩を加えて味を調べてからねぎを加える。

鶏肉とれんこんのみそがらめ

- ① 鶏肉は2cmの角切りにし、酒・しょうがで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ れんこんは一口大の乱切りにし、軽く片栗粉をつけて揚げる。
- ④ みそ・砂糖・みりん・水を火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 揚げた鶏肉とれんこんに④をからめる。

切干だいこんのごま酢和え

- ① 切り干しだいこんは水で戻してからゆで、水冷・脱水する。
- ② きゅうりは0.3cmのスライス、チンゲンサイは1cm幅のスライスにする。ホールコーンはざるにあけ、汁を切っておく。
- ③ きゅうりとチンゲンサイはゆでてから、水冷・脱水する。
- ④ しょうゆ・砂糖・酢を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①③とホールコーンに④の調味料を加え混ぜ、ごまをふり入れる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
664 kcal	24.6 g	19.6 g	26.6 %	350 mg	91 mg	2.6 mg	3.2 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 266円27銭	
A	B1	B2	C				
215 μgRE	0.49 mg	0.50 mg	25 mg	4.0 g	2.6 g		



給食だより



特別号 平成28年
一宮市立三条小学校

愛知の恵みを味わおう！

愛知県は自動車や機械などの工業が盛んですが、木曽川などの大きな川の流域では広大な平野が広がり、農業も盛んに行われています。一宮市もその一つで、砂の粒が大きく、水はけがよいので、だいこん・さつまいも・ねぎ・はくさいなどの野菜が作られてきました。そんな愛知県や一宮市の恵みがたくさんつまった給食を味わってください。



ご飯・牛乳
愛知の味覚汁・鶏肉とレンコンのみそがらめ
切り干しだいこんのごま酢和え

＜愛知県産の食材たち＞

レンコン

湿地の多い愛西市や弥富市で多く生産されています。



ねぎ

一宮市千秋町では「千秋ねぎ」の生産が盛んです。やわらかく、甘味があります。



切り干しだいこん

一宮市で作られたものを使っています。太くて短いので、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。



地産地消のススメ

「地産地消」という言葉も近頃ではずいぶん浸透してきました。地域で生産されたものを地域で消費しようという取組で、いろいろなメリットがあるとされています。

＜メリット＞

- ★ 生産者の顔が見える！
誰がどのように作っているのか分かるため安心できる。
- ★ 地域の活性化！
直売所などを通しての販売により、小規模の生産者でも販売しやすくなる。生産者と消費者のコミュニケーションが増える。
- ★ 輸送距離の削減！
距離が短くなるので排気ガスも減り、地球温暖化対策にもなる。



アレンジ自在！甘みそだれ

甘みそだれ (4人分)

- ・ 八丁みそ 小さじ2
- ・ 赤みそ 小さじ2
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 水 大さじ2

調味料を合わせて、ひと煮立ちさせたら出来上がり♪

愛知県の食文化に欠かせない調味料として「八丁みそ」があります。みそは昔から、五平餅や田楽のタレ、煮みそなどの料理で親しまれてきました。「八丁みそ」は、大豆と塩と麴のみから作られます。二夏二冬の間しっかりと熟成されたみそは、コクとうま味があります。

今回は、愛知県産のれんこんと鶏肉にからめましたが、ごぼうやかぼちゃに変えてもおいしいですよ！色々なアレンジをして、我が家の味を見つけるのも楽しいですね。



愛知の恵みを 味わおう！

一宮市立三条小学校
栄養教諭 旭 亜純

本日の給食



- ★ ご飯
- ★ 牛乳
- ★ 愛知の味覚汁
- ★ 鶏肉とレンコンのみそがらめ
- ★ 切り干しだいこんのごま酢和え

ポイント1 お米と牛乳は愛知産！

給食で使われているお米は「**あいちのかおりSBL**」という品種です。



掲示板にて
お知らせ！

三条小学校で
提供されている
お米は、一宮
市・稲沢市で作
られています！



ポイント2 八丁みそはご飯にぴったり！

「白いご飯は苦手だな・・・。」という児童も多く、ご飯がたくさん残る日もよくあります。



そこで！

愛知県の伝統的な調味料である**八丁みそ**を使って、ご飯にあうおかずを考えよう！

八丁みそ

愛知県岡崎市で生まれた豆みそ。二夏二冬の間、しっかりと熟成させて作るみそは、色も濃く、深い味わいが特徴です。



+



「れんこん」も
愛知県産！

みそだれの作り
方は給食だより
にのってよ！



ポイント3

太くてシャキシャキな切り干しだいこん！



一宮市で作られた切り干しだいこんは、太くて短いのが特徴です。伊吹おろしの西風が吹くのをみはからい、一気に干すことが大切だそうです。

愛知県・一宮市には おいしい食材がいっぱい！



この機会に地産地消を
意識してみませんか？

ご清聴

ありがとうございました。



宝石入り抹茶ピラフ、牛乳、豆豆こんコンカレーチーズ揚げ、切り干し大根のしゃっきりサラダ、香り☆のりノリ☆スープ、いちご



西尾市立花ノ木小学校

神谷夏希

愛知を食べる部門
佳作

愛知の食材

使用数 13

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合48%
(13/27 品目)

創作のポイント

献立のねらい

給食献立募集のテーマを「あったらいいな！こんな給食」として、食べてみたい給食やみんなに食べてほしい家庭のおいしい料理を教えてくださいました。

「宝石入り抹茶ピラフ」は、赤、黄、緑色のつやつやしたピーマンと抹茶のきれいな色に染まった米粒一つ一つが宝石のように輝き、目で見て楽しめる一品です。「豆豆こんコンカレーチーズ揚げ」は、大豆やれんこんのように歯ごたえの良い食材を使い、子どもたちに噛むことを意識させています。「香り☆のりノリ☆スープ」は、愛知県産のあおさのりと生姜、ごまを使うことで、香りの楽しめる汁物になっています。さらに、それぞれの料理のネーミングのユニークさも特徴です。

この献立は、目で見て楽しむ、においをかいで楽しむ、噛むことを楽しむ、料理の名前を楽しむなど、子どもたちがいろいろな方面から給食を楽しむことができ、わくわくするような献立になっています。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

愛知県産の食品には、抹茶やのりなどの香りを楽しむ食材や大豆やれんこんのようにかみごたえがあり、歯ごたえを楽しむ食材が多くあります。そこで、一つ一つの食材が味わえ、楽しめるように工夫しました。抹茶やあおさのりは、色と香りが引き立つように最後に入れることやれんこんのかみごたえを出すようにさいの目に切るなど、それぞれの食材の良いところが生かせるような調理方法を考えました。また、料理の名前について、ユニークで何が入っているか知りたくなるような名前になるように工夫しました。

児童生徒の学校給食の喫食状況

本校の児童は、好き嫌いがある児童が多く、好きな給食はよく食べるが、嫌いな給食になると食べなくなる傾向があります。特に、味つけご飯が嫌い、混ぜご飯やチャーハンなどは残菜が多くなります。また、硬い食べものも苦手で、大豆が入っている給食も残菜が多くなります。濃い味付けのものを好み、薄味にすると残菜が増える傾向があります。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

宝石入り抹茶ピラフ

精白米	70 g
スライスハム	5 g
赤ピーマン	8 g
黄ピーマン	8 g
青ピーマン	8 g
玉ねぎ	10 g
抹茶	0.1 g
有塩バター	1 g
顆粒コンソメ	0.5 g
塩コショウ	0.2 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

豆豆こんコンカレーチーズ揚げ

乾燥大豆	5 g
むき枝豆	10 g
れんこん	15 g
ベーコン	8 g
小麦粉	15 g
粉チーズ	1 g
カレー粉	0.2 g
卵（液卵）	3 g
塩コショウ	0.2 g
揚げ油	3 g

切干大根のしゃっきりサラダ

切干大根	5 g
にんじん	8 g
キャベツ	10 g
水菜	5 g
すりごま	0.8 g
マヨネーズ	3 g
塩コショウ	0.2 g

香り☆のりノリ☆スープ

木綿豆腐	15 g
にんじん	8 g
ねぎ	5 g
しょうが	1 g
ぶなしめじ	5 g
えのきたけ	5 g
しょうゆ	2 g
顆粒コンソメ	1 g
あおさのり	1 g

いちご

いちご	40 g
-----	------

作り方

宝石入り抹茶ピラフ

- 1 スライスハム、赤・黄・青ピーマン、玉ねぎは1cm角に切り、バターで炒める。
- 2 コンソメと塩コショウで味付けをし、最後に抹茶を入れる。
- 3 2をご飯に混ぜる。

豆豆こんコンカレーチーズ揚げ

- 1 乾燥大豆を水で戻しておく。
- 2 れんこん、ベーコンは1cmのさいの目切りにする。
- 3 小麦粉と粉チーズ、カレー粉、塩コショウをよく混ぜ合わせ、卵と水を入れ、衣を作る。
- 4 3に、大豆、枝豆、れんこん、ベーコンを入れて混ぜ、一口大にまとめて170℃の油で揚げる。

切干大根のしゃっきりサラダ

- 1 切干大根は水で戻しておく。
- 2 にんじん、キャベツを千切りにする。
- 3 切干大根と水菜を3～4cmの長さに切る。
- 4 2と3をゆで、冷水で冷ます。
- 5 水気をよく切って、油切りをしたまぐると混ぜる。
- 6 マヨネーズ、塩コショウで味付けをする。

香り☆のりノリ☆スープ

- 1 木綿豆腐は1cmのさいの目、にんじんはイチョウ切り、ねぎは小口切り、しょうがはせん切り、えのきは2～3cm程度に切っておく。しめじは石づきを切り、ほぐしておく。
- 2 食材を鍋に入れ火にかけ、火が通ったら、コンソメ、しょうゆで味付けをする。
- 3 最後にいりごまとあおさのりを入れてひと煮立ちさせる。

いちご

- 1 ヘタをとって、流水で洗う。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
651 kcal	21.9 g	19.5 g	27.0 %	367 mg	106 mg	2.8 mg	2.7 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 257円93銭	
A	B1	B2	C				
204 μgRE	0.44 mg	0.38 mg	82 mg	6.6 g	2.2 g		

ハナキュウだより 特別号

平成 28 年 8 月 2 日
西尾市立花ノ木小学校

ついに完成!

最強! キラ☆/リ☆花ノ木っ子ランチ♪

「あったらいいな! こんな給食」へのご応募、ありがとうございました。どの献立も魅力的で、給食でみんなと食べたいと思うものばかりでした。その中から、厳選した献立が今月の給食に登場します。楽しみにしてください。

4年1組 女子

大豆、枝豆、れんこん、ベーコン、チーズが入ったサクサクの揚げ物です。

切り干し大根の
しゃっきりサラダ

いちご

牛乳

3年4組

女子

あおさのりと生姜、ごまが入って、「のりノリ」の香りが楽しめます。

5年2組 女子

抹茶のきれいな色に染まった米粒と、赤・黄・緑色のつやつやしたピーマンが、宝石のように輝きます。

豆蔻こんコン
カレーチーズ揚げ

宝石入り
抹茶ピラフ

香り☆のり/リ☆
スープ



毎日の食事、しっかりかんで食べていますか?

私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、かむことは体にとってよい効果がたくさんあります。よくかむ習慣をつけるために、れんこんや大豆、切り干し大根のように、かたいものや繊維質の多いもの、弾力のあるものなど、かみごたえのある食品を料理に取り入れましょう。

消化・吸収を助ける

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせたりするため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



記憶力アップ

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり、記憶力アップに。



かむこと の よい効果

肥満予防

よくかんでゆっくり食べるので、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことになり、肥満を予防します。



虫歯予防

かむことで、だ液がたくさんできます。だ液には、むし歯を予防する働きがあります。



平成28年度 親子給食会



平成28年8月2日（火）
西尾市立花ノ木小学校

最キラ☆/リ☆ 強！花ノ木っ子ランチ



主食：宝石入り抹茶ピラフ
 主菜：豆豆こんコン
 カレーチーズ揚げ
 副菜：切り干し大根の
 しゃっきりサラダ
 汁物：香り☆のりノリスープ
 その他：いちご、牛乳

「宝石入り抹茶ピラフ」5年2組 女子

抹茶のきれいな色に染まった米粒と、赤・黄・緑3色の
つやつやしたピーマンが、宝石のようにキラキラ輝きます。

「豆豆こんコンカレーチーズ揚げ」4年1組 女子

大豆と枝豆で「豆豆」、れんこんとベーコンで「こんコン」、
子どもの好きな「カレー」味で、「チーズ」を入れたサクサクの揚げ物です。

「香り☆のりノリスープ」3年4組 女子

あおさのりと生姜、ごまが入って、「のりノリ」の香りが
楽しめるスープです。



ご清聴ありがとうございました

ごはん、牛乳、東栄チキンと野菜のスタミナ焼き、 じゃがいもとツナのコーン煮、すまし汁、みかん



豊根村立豊根中学校

後藤裕子

愛知を食べる部門

佳作

愛知の食材

使用数 17

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

85%

(17/20 品目)

創作のポイント

献立のねらい

日頃から学校給食に使用する食材はできる限り愛知県内産のものを使用するように心がけています。また、豊根村で収穫されるものを計画的に取り入れ、近隣市町の特産物を積極的に取り入れ、近隣の農業についての取り組みや農家の様子が学べると考えました。また、愛知東農協が中心に加工販売している「東栄チキン」や「こんにゃく」を使用することで愛知東農協の取り組みや近隣市町について学ぶことができると考えました。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

献立には入荷しやすい県内産の食材を積極的に使用しています。また、作りやすく、値段も手ごろで家庭の食事に取り入れやすい献立としました。

○「東栄チキンと野菜のスタミナ焼き」

地元豊根村の推奨作物である「にんにく」を調味料に加え、豊根村産の「しいたけ」、隣町の東栄町産の「東栄チキン」、県内産の「キャベツ」「たまねぎ」「にんじん」を甘みそ味で焼きました。また、愛知県の特産物である「みそ」を利用した味付けはどんな料理にも合い、生徒にとっても人気のある献立となっています。

○「じゃがいもとツナのコーン煮」

隣町の設楽町産の「糸こんにゃく」を使用しています。県内産の「じゃがいも」「にんじん」「たまねぎ」を中心にした煮物を考えました。

○「すまし汁」

隣町の東栄町の豆腐店の「豆腐」や「油揚げ」を使いました。彩りに栄養価の高い愛知県産の「ほうれん草」を加えました。

児童生徒の学校給食の喫食状況

全校給食で毎日、楽しく給食を食べています。多少の偏食はありますが生徒たちは「残菜ゼロ」でしっかりと給食を食べています。少人数であるため、一人一人の体調管理がしやすく、その時々に合わせて量の調整もできています。4月当初、まだ体の小さな1年生に「少し手伝おうか」といってごはんを自分の茶碗に入っている優しい先輩の姿も給食時にはよく見られました。現在は1年生も中学校の給食に慣れてきました。

給食時の座席は学年の枠を超えて定期的に変ります。給食の話題もその時々合った話題となります。先輩がマナーを注意したり偏食の生徒を励ましたりしている姿はとてもほほえましいです。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

ごはん

精白米85 g

牛乳

牛乳206 g

東栄チキンと野菜のスタミナ焼き

東栄チキン(鶏もも)55 g

キャベツ15 g

たまねぎ12 g

しいたけ10 g

にんじん10 g

にんにく0.5 g

赤みそ6 g

味みりん4 g

上白2 g

じゃがいもとツナのコーン煮

じゃがいも60 g

にんじん20 g

たまねぎ20 g

まぐろサラダ油漬20 g

糸こんにゃく15 g

ホールコーン15 g

しょうゆ6 g

味みりん2.5 g

和風だし1.2 g

上白4 g

清酒2 g

すまし汁

冷凍ほうれん草20 g

木綿豆腐20 g

油揚げ8 g

たけのこ水煮20 g

粉末煮干し2 g

和風だし1 g

しょうゆ3 g

みかん

みかん1/2 個

作り方

ごはん

- 1 精白米を洗い炊く。

東栄チキンと野菜のスタミナ焼き

- 1 キャベツ、にんじんは 1cm 幅の短冊切りにする。
- 2 たまねぎ、しいたけは 5mm 幅に切る。
- 3 にんにくはすりおろす。
- 4 赤みそ、味みりん、上白、にんにくをよく混ぜ合わせておく。
- 5 2cm 厚の一口大の東栄チキン(鶏もも肉)と①、②の野菜を合わせ、④の調味料を加えてよく混ぜる。
- 6 カップに④を入れて 200℃に設定したスチームコンベクションオーブンで約 20 分間焼く。

じゃがいもとツナのコーン煮

- 1 じゃがいもは 3cm の角切り、にんじんは 1cm 厚のいちょう切り、たまねぎは 1cm 幅に切る。
- 2 糸こんにゃくは 2cm の長さに切る。
- 3 じゃがいも、にんじんを調味料で煮る。
- 4 途中でたまねぎ、まぐろサラダ油漬、糸こんにゃくを加える。
- 5 ホールコーンを加え、火加減をしながら煮含める。
- 6 水気が少なくなり、じゃがいもがほっこりしてきたら火を止める。

すまし汁

- 1 冷凍ほうれん草は解凍し、水でよく洗ってから 3cm 幅に切る。
- 2 豆腐は 1cm のさいの目切り、油揚げは 1cm の短冊切り、たけのこは 5mm 厚の短冊切りにする。
- 3 粉末煮干しでだし汁を作り、たけのこ、豆腐、油揚げの順に入れて煮る。
- 4 しょうゆを加え、和風だして味を整える。
- 5 ほうれん草を加えてひと煮立ちさせる。

みかん

- 1 洗浄・消毒・すすぎをしたみかんを 1/2 に切る。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
848 kcal	34.8 g	26.4 g	28 %	409 mg	129 mg	3.8 mg	4.3 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 296 円 75 銭	
A	B1	B2	C				
391 μgRE	0.31 mg	0.51 mg	33 mg	6.7 g	2.8 g		



愛知県産の食材が
たくさん使われているね。

豊根村

しん ど ぶ じ
身土不二

豊根村立豊根中学校
食育だより 特別号

おいしいよ。



愛知をおいしく食べられる学校給食の献立紹介

1食分に対する愛知県産の
食品数割合 **85%**

学校給食では日頃から食材はできる限り愛知県内産のものを使用するように心がけています。また、豊根村で収穫される食材や加工品、近隣市町の特産品についても計画的に取り入れています。そこで今回、愛知県産の食材を積極的に使った人気献立をご紹介します。使用している食材は身近にあるものや手軽に購入できるものばかりです。簡単に作ることができる献立ですので、ご家庭でもぜひお試しください。

設楽町の神田地区にあるJA 愛知東農協が経営する「こんこやく村」のこんこやくです。国産生芋100%と清涼な地下水を使って作られたこんこやくです。



○東栄チキンと野菜のスタミナ焼き
キャベツ・たまねぎ・にんじん・赤みそ(愛知県産)
東栄チキン(東栄町産)
にんにく・しいたけ(豊根村産)

「東栄チキン」とは鶏の種類ではなく肉用若鶏加工品ブランドの総称です。



にんにく「ホワイト6片」は豊根村の推奨作物です。

現在、約16

軒の農家の方が栽培をしています。収穫時期は6月下旬から7月にかけてです。品質がよいので、高価で買い取られています。



豊根中学校の生徒たちは7月に行った「ようこそ先輩」で、三沢地区のにんにく農家である坂口さんから「ホワイト6片」の栽培と豊根村の取り組みについて実践を交えてお話を伺いました。また、調理実習では「ホワイト6片」を使用したドレッシング作りも行いました。とてもおいしかったです。



○じゃがいもとツナのコーン煮
糸こんにゃく(設楽町産)
じゃがいも・にんじん・たまねぎ(愛知県産)



村井さん(坂宇場地区)が栽培している「ミネハルカ」です。食に関する学習会「ようこそ先輩」で「豊根村の米作り」について詳しくお話を伺いました。毎月19日の「食育の日」には村井さんが栽培されたお米を給食に使わせていただいています。

○ごはん
精白米(豊根村産)



○牛乳
牛乳(愛知県産)

○1/2 みかん
みかん(蒲都市産)

○すまし汁
ほうれん草(愛知県産)
木綿豆腐・油揚げ(東栄町産)



作ってみませんか



東栄チキンと野菜のスタミナ焼き

材 料	〈1人分〉	〈作り方〉
東栄チキン	55 g	①キャベツ、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。 ②たまねぎ、しいたけは5mm幅に切る。 ③にんにくはすりおろす。 ④赤みそ、味みりん、上白、にんにくをよく混ぜ合わせておく。 ⑤2cm厚の一口大の東栄チキン(もも肉)と①、②の野菜を合わせ、④の調味料を加えてよく混ぜる。(ひるみそ) ⑥耐熱食器に④を入れて、オーブン(200℃)で約20分間焼く。
キャベツ	15 g	
たまねぎ	12 g	
しいたけ	10 g	
にんじん	10 g	
にんにく	0.5 g	
赤みそ	6 g	
味みりん	4 g	
上白	2 g	

※ 愛知県の特産物である「赤みそ」を使用した味付けはどんな料理にも合うため、生徒たちにとっても人気のある献立となっています。

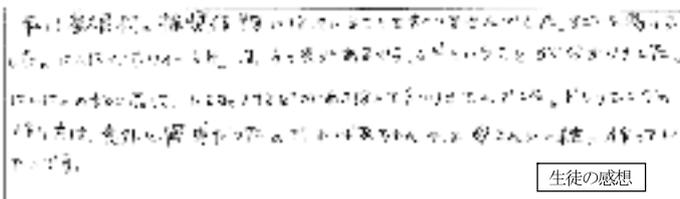
じゃがいもとツナのコーン煮

材 料	〈1人分〉	〈作り方〉
じゃがいも	60 g	①じゃがいもは3cmの角切り、にんじんは1cm厚のいちょう切り、たまねぎは1cm幅に切る。 ②糸こんにゃくは2cmの長さに切る。 ③じゃがいも、にんじんを調味料で煮る。 ④途中でたまねぎ、まぐろサラダ油漬、糸こんにゃくを加える。 ⑤ホールコーンを加え、火加減をしながら煮含める。 ⑥水気が少なくなり、じゃがいもがほつりしてきたら火を止める。
にんじん	20 g	
たまねぎ	20 g	
まぐろサラダ油漬	20 g	
糸こんにゃく	15 g	
ホールコーン	15 g	
しょうゆ	6 g	
味みりん	2.5 g	
和風だし	1.2 g	
上白	4 g	
清酒	2 g	

※ 準備がしやすい材料ばかりです。まぐろサラダ油漬をお肉やベーコンにしたり、ホールコーンをねぎやグリーンピースにしてもいいですね。



地場産物を積極的に活用しましょう



生徒の感想

これは、食に関する学習会「ようこそ先輩」で豊根村の推奨作物であるにんにく「ホワイト6片」について学んだ時の生徒の感想です。学習会を通して生徒たちは普段、あまり気に留めていない豊根村の身近な食材のすばらしさに改めて気づきます。生徒たちが学んだ知識や「作りたい」という思いをぜひ、家庭でも生徒と一緒に生かしていただきたいと考えています。学校給食ではこれからも愛知県産(豊根村産)の食材を積極的に使用し、そのよさを発信していきます。

地元の旬を味わう部門

地元の旬の食材を中心にして作られた献立

【梅雨に負けるな城中生！城中の入梅献立】犬山のでん茶飯、牛乳、手作りいわしの梅煮、キャベツのカリカリくるみあえ、愛情ギョッ！とり団子汁、あじさいゼリー



犬山市立城東中学校

河合あずさ

地元の旬を味わう部門
最優秀賞

愛知の食材

使用数 **17**

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

74%
(17/23 品目)

創作のポイント

献立のねらい

食に関する指導の目標の中でも、「各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重するところをもつ。」に重点をおいた。入梅の日に実施し、季節の変わり目を給食からも感じとれる心を育みたい。

ポイントは、梅の実が熟す頃に雨の季節に入るということ、梅雨時の鰯は、一番脂がのっておいしいので、その鰯と梅を炊き合わせた主菜にしました。デザートは季節の花をイメージし、手作りの“あじさいゼリー”であることなどである。「雨の中でも美しく力強く咲くあじさいのように、一人ひとりが色鮮やかに個性を発揮できる集団であるように。」このような願いも込めて作成した。

教科との関連については、技術・家庭科の主食、主菜、副菜、汁物の組合せの学習、「食品の選び方を考えよう」での加工食品の学習、「何をどのくらい食べればよいか考えよう」での6つの食品群に分ける学習、特に、大根は3群と4群にまたがることを押さえない。また、地産地消の視点から、総合的な学習の時間等との関連も考慮した。なお、国語の「大根は大きな根？」でも「生きた教材」となりうる。

主菜であるいわしの梅煮は、生徒考案献立でもあり、本校での人気献立の一つである。

この時期、陸上大会、夏の大会を控え、生徒たちが日頃の練習の成果を発揮する行事が目白押しである。梅雨にも負けずに活躍できる身体作りを主眼に、何よりも城中生が楽しく笑顔溢れる給食時間を過ごすことができることを、最大のねらいとしている。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

豊かな愛知の恵みをふんだんに味わえる構成にした。特に、でん茶は校区の茶畑で栽培されたものである。

でん茶飯：白飯の味を損なわぬように、新茶の香りを生かし、ごまと塩でアクセントをつけた。

いわしの梅煮：入梅の時期の脂がのった愛知産のいわしと、季節の梅をあわせた。じっくりと煮込むことで、身が柔らかく味付けもまるやかになり、梅の香りと共にご飯がすすむ人気献立である。

キャベツのくるみあえ：キャベツは、出荷量全国一位。ビタミンCも豊富で、梅雨の時期の疲労回復促進も狙った。

とり団子汁：大根は根も葉も食べる野菜であることを意識付けるため、同じ汁物の中に両方用いた。

児童生徒の学校給食の喫食状況

本校は、濃尾平野の北部、木曾川の南岸に位置する犬山市の中でも北部にある中規模校である。

給食は単独校方式にて実施されている。その特性を生かして手作り給食を心がけている。生徒も手作り給食の味に慣れており、冷凍食品を使用すると、指摘をしにくくすることもある。給食時間は給食委員主導のもと完食キャンペーン等の実施がなされ、各学級で和やかな雰囲気の中ですすめられている。残食も2%であり、愛知県の中学校平均値と比べても低い。理由としては、部活動の朝練で体をしっかりと動かしていること、「食」に関する関心が高い生徒が多いこと等が考えられる。

しかし、肉類は好むものの魚類や野菜類を苦手とする生徒もおり、給食でも野菜料理が最後まで残りがちである。「今、なぜそれを食べるのか。」食べる意味を考えて、食を選択できる生徒の育成を、引き続き目指していきたい。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

犬山のでん茶飯

精白米	110 g
てん茶	0.3 g
ごま	2 g
塩	0.3 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

手作りいわしの梅煮

いわし	60 g
細削り	1 g
土しょうが	0.4 g
ねぎ	3 g
梅干し(種なし)	5.5 g
三温糖	4 g
酒	0.8 g
しょうゆ	4 g
みりん	1.6 g

キャベツのカリカリくるみあえ

キャベツ	40 g
もやし	10 g
にんじん	10 g
くるみ	1.5 g
しょうゆ	1.2 g
上白糖	0.5 g

愛情ギュッ！とり団子汁

鶏ミンチ	24 g
しょうが	0.6 g
ねぎ	2.4 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
でんぷん	1.2 g
しめじ	10 g
大根	20 g
にんじん	15 g
油揚げ	2 g
春雨	3 g
大根葉	8 g
むろけずり	3 g
しょうゆ	4 g

あじさいゼリー

ぶどうジュース	30 g
牛乳	40 g
粉寒天	0.7 g

作り方

犬山のでん茶飯

- 委託炊飯の白飯に、てん茶、塩、ごまを入れ、よく混ぜ合わせる。

手作りいわしの梅煮

- ねぎは根元を落とし、土しょうがは皮を剥いた後、3層シンクで洗浄する。
- しょうがは薄く2mm幅にスライスし、ねぎはぶつ切りにする。
- 釜にいわしを入れ、水と酒を入れ下ゆでし、灰汁をとる。
- ②と梅干し、三温糖、しょうゆ、みりんを入れ、1時間以上煮込む。
- 細切りかつおを全体にまぶす。
- 仕上がり温度を確認する。

キャベツのカリカリくるみあえ

- キャベツは芯を取り、4ツ割りにする。
- にんじんは、へたを取り、皮を剥く。
- ①と②、そしてもやしは3層シンクで洗浄後、キャベツは1cm幅の短冊切りに、にんじんは線切りに切る。
- 釜にお湯を沸かしキャベツ、もやし、にんじんを茹でる(温度確認)。
- ④を真空冷却機で冷却する(温度確認)。
- しょうゆに砂糖をいれて混ぜ合わせる。
- ⑤と⑥とくるみを和物専用容器で和える。
- 仕上がり温度を確認する。

愛情ギュッ！とり団子汁

- しょうがは皮を剥き、ねぎは根元を落とし、3層シンクで洗浄する。
- しめじは石づきをとりほぐし、大根とにんじんは皮を剥く。
- ①と②の野菜類は3層シンクで洗浄後、しょうがはすり下ろし、ねぎは小口切りにする。しめじはほぐし、大根は5mm、にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。
- 釜でむろけずりから出汁をとる。
- ④に大根とにんじんを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 専用容器に入れた鶏ミンチに、すりおろしたしょうが、小口切りしたねぎ、塩、こしょう、でんぷんを入れよく練る。
- 沸騰した⑤の中に、丸く団子状にした⑥を落としていく。
- しめじと油揚げを入れ、しょうゆで味付けをする。
- 春雨と冷凍の大根の葉を入れる。
- 仕上がり温度を確認する。

あじさいゼリー

- 分量の水に粉寒天を溶かし、火にかけ、2～3分沸騰させる。
- ①を2つに分け、1つの方には牛乳(A)を、そして残りの方にはぶどうジュース(B)を入れ火にかけ、それぞれ中心温度を測定する。
- ②の粗熱をとる。
- ゼリーカップに(A)を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- (B)はバットに1cmくらいの高さになるように流し入れ、冷蔵庫で固める。
- ⑤が固まったら、1cm角になるように切り分ける。
- ④の表面が固まったら、上から⑥を置く。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
865 kcal	38.4 g	23.9 g	24.9 %	414 mg	119 mg	3.7 mg	3.8 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 298円88銭	
A	B1	B2	C				
297 μgRE	0.48 mg	0.55 mg	12 mg	3.9 g	2.6 g		

はじめよう♪ 楽しい！ 食卓

おいしい！ 城中の

犬山市

平成28年6月特別号
犬山市立城東中学校
栄養教諭 河合あずさ



梅雨に負けるな城中生！ 城中の入梅献立

～犬山の恵みを いた・だ・き・ま・す～

6月10日（金）の献立

- ★★★犬山のでん茶飯
- ★★★手作りいわしの梅煮
- ★★★キャベツのカリカリくるみあえ
- ★★★愛情ギュッ！とり団子汁
- ★★★あじさいゼリー

★Point 2 地産地消

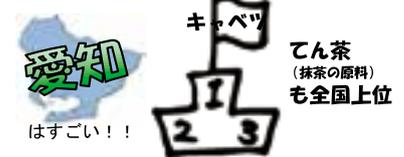
愛知自給率 **74%**

(全食品数に占める県産食品数の割合)

広い平野や豊かな水を生かして、農林畜産業が盛んな私たちのふるさと。

愛知県産：いわし、しょうが、ねぎ、梅干し、キャベツ、鶏肉、大根、大根葉、油揚げ、牛乳

犬山市産：てん茶、にんじん、米



全国産出額 (出典：愛知の農業2015年度版)

【てん茶の生産者 善師野の日比野さん】



★Point 1 楽しい給食♪ 僕たちが考えた献立

給食委員会で行った「城中人気献立ランキング」上位献立です。
いわしと梅をじっくり煮込むと…何というベストマッチ！ごはんがもりもり進むこと間違いなし。とり団子汁もボリューム満点で思わず笑顔が。デザートは、いつもの手作りゼリーがさらにバージョンアップ。もちろん城中の給食室での手作りです。



いわしの梅煮は僕が考えました。お弁当コンクール全国大会を目指して、毎日工夫をして料理をしています。おばあちゃんお手製の梅干しと旬のいわしを炊いたら、美味しく仕上がりました。最後にかける花かつおも、よい味を出しています。魚嫌いの人でも食べられる僕のおすすめ料理です！



【献立考案者 3-3 牧田くん】

犬山で、昔からお茶を作っています。土作りから改良を重ね、木曾川の名水でまろやかな味と香りが特徴。お茶の木に黒いネットを被せ、日光に当てない工夫をすることで、濃い緑色の葉のてん茶を作っています。この手間がおいしさの秘密。犬山は尾張地区唯一のお茶の生産地。日々おいしいお茶作りを心がけています。

今、1年生が総合的な学習の時間（CUE）に、犬山の地場産物について調べ学習を行っています。給食のお米も犬山市産です。

★Point 3 梅雨にも負けない健康な身体を…

旬を味わう



栄養素がギュッとつまった今が一番おいしい食べ物いっぱい

陸上や、部活動の夏の大会。栄養たっぷり旬の食品パワーで、元気に練習の成果を奏揮できますように。

季節を感じる

入梅とは。。。梅の実が熟する頃に雨季に入ることから、暦の上で入梅と呼ばれています。この時期に水揚げされるいわしは、**入梅いわし**と呼ばれ、一年のうちで最も脂ののっておいしくいわれています。昔から伝わる食文化を理解して伝えていくのも、大切なことです。ゼリーは、校庭に鮮やかに咲き乱れる季節の花「あじさい」をイメージしました。

“雨の中でも色鮮やかに、力強く咲くあじさいのように、一人一人が伸び伸びと個性を奏揮できる集団でありますように” (城東中平成28年6月食育たよりより)

授業でも学習

教科等	内容	ページ数
技術・家庭(東書)	献立作り(主食・主菜・副菜) 6つの食品群 生鮮食品と加工食品 地域の食材を生かした調理	38～41 32～37 42～43 84～89
国語(光村)	「大根は大きな根？」	44～47
CUE	地産地消	

学習したことを、給食を味わい、確認してみよう。

いただきます!



【イラスト 2-3 丹羽さん】

★Point 4 おいしい給食になるための工夫



【城中の6人の調理員さん】

愛情が一番の隠し味♪

平成28年6月10日(金)
犬山市立城東中学校試食会

梅雨に負けるな城中生！ 城中の入梅献立

～犬山の恵みをいかに活かす～

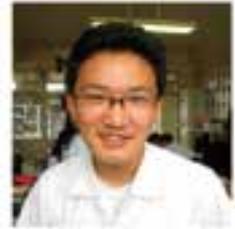
犬山市立城東中学校
栄養教諭 河合あずさ

0119 44 555

★Point 1 楽しい給食♪ 僕たちが考えた献立

生徒が考えた献立→いわしの梅煮

僕が考えました。
指輪お手製の梅干しと、
いわしのコラボレーション。
熱い人でも、絶対好きに
なる僕のおすすり料理です。



【3-3 牧田くん】

★Point 1 楽しい給食♪ 僕たちが考えた献立

リクエスト上位献立(給食委員会調べ)

いわしの梅煮:ごはんがすすむうまさ♪

とり団子汁: ポリューム満点!

あじさいゼリー:いつもの手作りゼリーが
バージョンアップ☆

全て城東中給食室での手作り♪

★Point 2 地産地消 愛知自給率 74%

愛知県産: いわし、しょうが、ねぎ、梅、
キャベツ、鶏肉、大根、大根葉、
油揚げ、牛乳
犬山市産: てん茶、にんじん、米



【てん茶の生産者 善徳野の日は野さん】

★Point 3 梅雨にも負けない健康な身体を…

① 旬を味わう



陸上や、部活動の
夏の大会。
栄養たっぷりの
旬の食品パワーで、
元気に練習の成果を
発揮できますように。

★Point 3 梅雨にも負けない健康な身体を…

② 季節を感じる

今日は **入梅** 梅・梅の実が熟す頃に、梅雨に入る } 手作り
入梅いわし・梅がのって、おいしい時期 } いわしの梅煮

昔から伝わる食文化を理解して伝えていくのも
大切なこと。



【手作りあじさいゼリー】
“海の中でも色鮮やかに、力強く咲くあじさい
のように、一人一人が伸び伸びと個性を發揮
できる集団でありましたように”

★Point 3 梅雨にも負けない健康な身体を…

③ 授業でも学習

学習したことを、
給食を味わい、
確認する。

生きた教材

教科等	内容
技術・ 家庭 (東宮)	献立作り(主食・主菜・副菜) おつちの食品群 生鮮食品と加工食品 地域の食材を生かした調理
国語 (児村)	「大根は大きな根？」
CUE	地産地消



★Point 4 おいしい給食になるための工夫

【調理方法】煮る、茹でる、和える、炊く…

【味付け】しょうゆ味、酸味、甘み…

【素材の味を生かす】薄味、香りを重視…



愛情が
一番の味し♪

最後まで楽しむように♪

ごはん、牛乳、にぎすフライ、 鶏肉とこんにゃくのうま煮、いかにんじん



碧南市立棚尾小学校

松井綾那

地元の旬を味わう部門
優秀賞

愛知の食材

使用数 9

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

69%
(9/13品目)

創作のポイント

献立のねらい

碧南市は、農業が盛んで、にんじん・たまねぎ・きゅうり・赤しそなど特産物が多くある。特ににんじんは、「へきなん美人」というブランドのにんじんが有名であり、遠方から碧南市へ買いにみえる方もいるほどだ。「へきなん美人」の最大の特徴は、甘さである。生で食べてもにんじん特有のくさみが少なく食べやすい。1月23日には、いいにんじんの語呂合わせで、「碧南にんじんの日」を市を上げて実施してる。また、その日には、市内の店舗で「へきなん美人」を使った料理を食べることができたり、産直市でへきなん美人のジュースの配布などを行っている。学校給食でも毎年へきなん美人を農家の方から頂き、にんじんを使った献立を実施し、予定献立表や食育だよりでも紹介している。地元の特産物を知り、自分の住んでいる町を誇りに思ってもらいたいという思いと、農家の方が一生懸命育てたにんじんを頂いて、給食に取り入れることで、感謝の気持ちを育みたい。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

「にぎすフライ」のにぎすは、蒲郡市や西尾市など三河湾でよくとれる魚である。形がキスに似ていることからにぎすといわれており、白身魚でくせがなく食べやすい。魚は、苦手な子どもも多いので、食べやすいようにフライにした。

「鶏肉とこんにゃくのうま煮」は、オイスターソースで味付けをした煮物。この献立の1番の特徴は、普通のこんにゃくではなく、碧南産のにんじんを使って作ったこんにゃくである。いつも給食にこんにゃくを納品して下さる業者さんが作って販売している。にんじんこんにゃくの色を活かすために野菜のにんじんは別の献立に入れた。

「いかにんじん」は、にんじんとするめいかを甘辛く煮た簡単な料理である。ごはんのお供に最適で、とてもごはんが進む一品である。福島県の郷土料理であるが、碧南市もにんじんが特産なので、シンプルににんじんのおいしさを味わえると思い、献立に取り入れた。

児童生徒の学校給食の喫食状況

市内の中でも残菜の少ない学校とはいえないが、よく食べるようになってきている。献立によって、差があり、洋食や中華などは残りが少なく、野菜がたくさん入っているあえものや煮物は残りが多い。低学年は、「もりもりカード」という全部食べることができたら、シールを貼るというものを実施している。1ヶ月全部食べることができた児童には、賞状を出している。賞状が貰えることが嬉しく、頑張ってる児童もいる。

給食時に教室をまわり、児童の給食を食べている様子や給食の残り具合を見ながら、食べが悪い児童には、声かけをしている。見た目では食べない児童もいるため、「一口でいいから食べてみて」と言うので食べているので、積極的に児童に声をかけている。これからも学級担任と協力して、好ききらいせず何でも食べられるよう指導に努めたい。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

ごはん

精白米70 g

牛乳

牛乳206 g

にぎすフライ

にぎすフライ40 g

鶏肉とこんにゃくのうま煮

鶏肉もも皮付き20 g

こんにゃく20 g

たけのこ (水煮)15 g

大根20 g

れんこん15 g

うずら卵 (水煮)20 g

ねぎ8 g

生姜0.3 g

三温糖1.5 g

しょうゆ4.5 g

オイスターソース2 g

酒1.5 g

和風だし0.7 g

水20 g

でんぷん1 g

ごま油0.1 g

いかにんじん

にんじん30 g

するめいか5 g

しょうゆ2 g

みりん2 g

三温糖1 g

酒1 g

和風だし1 g

作り方

にぎすフライ

- ① にぎすフライを揚げる。

鶏肉とこんにゃくのうま煮

- ① 鶏肉皮付き 2cm 角、こんにゃく そぎ切り、たけのこ 5mm スライス、大根 1/6 10mm スライス、れんこん 1/4 5mm スライス、ねぎ 7mm スライス、生姜 みじん切り、こんにゃくはボイルしておく。
- ② 鶏肉と生姜をごま油で炒める。
- ③ こんにゃく・たけのこ・大根・れんこんを入れ、炒める。
- ④ ねぎ・うずら卵・三温糖・しょうゆ・オイスターソース、和風だしを入れ、からめるように炒める。
- ⑤ 酒と水を入れ、煮立ったら、でんぷんでとろみをつける。

いかにんじん

- ① にんじん 3×3、するめいかは少量の水に浸しておく。
- ② するめいか・しょうゆ・みりん・三温糖・酒・和風だしを入れ、煮る。
- ③ にんじんを入れ、煮含める。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
667 kcal	28.6 g	21.1 g	26 %	347 mg	94 mg	2.2 mg	3.4 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 264 円 19 銭	
A	B1	B2	C				
422 μgRE	0.51 mg	0.59 mg	16 mg	3.0 g	2.3 g		



食育だより



平成28年
碧南市立棚尾小学校
特別号

地元の旬を味わおう！！

～1月23日は「碧南にんじんの日」～

1月23日は、いい(1月)にんじん(23日)の語呂合わせで、「碧南にんじんの日」と制定されています。碧南にんじんは、碧南鮮紅五寸という愛知の伝統野菜を品種改良し、「へきなん美人」というブランドで出荷されています。

「碧南にんじんの日」には、農家の方からいただいたへきなん美人を使い、給食を作ります。にんじんの他にも碧南市産や愛知県産のいろんな食材が入っています。

【いかにんじん】
にんじん 碧南市産

【ニギスフライ】
愛知県産

【ごはん】
米 碧南市産

【牛乳】
愛知県産

【鶏肉とこんにゃくのうま煮】
大根 愛知県産
れんこん 愛知県産
うずら卵 愛知県産
ねぎ 碧南市産
こんにゃく 碧南市産
こんにゃくは、へきなん美人を使ったにんじんこんにゃくです。

へきなん美人の魅力を 探ってみよう！

へきなん美人は名前のとおり姿・形がとても美人です。にんじんのほとんどは、碧南市南部の海に近い砂地の畑で作られています。畑は足が沈むようなさらさらとした砂地で、この柔らかさがにんじんの甘さとおいしさを作る秘けつです。

特徴

- ・色、つやがいい
- ・βカロテンが豊富
- ・にんじん独特の臭みが少ない
- ・甘みが強く、糖度は8～10度くらい
- ・生でサラダにしてもおいしく食べられる
- ・ジュースにしても飲みやすい



作ってみよう！

いかにんじん

〈材料〉1人分
にんじん 30g するめいか(乾燥・細切り) 5g
しょうゆ 2g みりん 2g 砂糖 1g 酒 1g 和風だし 1g

〈作り方〉
①にんじん千切り、するめいかはにんじんのサイズに合わせて切り、少量の水に浸しておく。
②するめいか・にんじん・調味料を全て入れ、煮含める。

甘辛でごはんのお供にピッタリ♪

碧南市は、にんじんの他にもたまねぎやきゅうり・赤しそ・いちじくなどたくさんの特産物があります。また醸造業も盛んで、白しょうゆ・しょうゆ・酒・みそ・みりんなども碧南市産のものを使用しています。

地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。

地元の特産物を知り、自分の住んでいる町に誇りをもてるよう、給食でも地元の食材を積極的に取り入れています。



学校給食試食会 ～地元の旬を味わおう～

碧南市立榑尾小学校
松井 綾那

地元の旬の食材盛りだくさん

【いかにんじん】
にんじん 碧南市産

【牛乳】
愛知県産

【ニギスフライ】
愛知県産

【鶏肉とこんにゃくの
うま煮】

大根 愛知県産
れんこん 愛知県産
うずら卵 愛知県産
ねぎ 碧南市産
こんにゃく 碧南市産

【ごはん】
米 碧南市産

にんじん



「冬にんじん指定産地」に認定。
200ヘクタールの面積で200人ほどの
農家が栽培。

愛知の伝統野菜「碧南鮮紅五寸」

➡ **へきなん美人**

(収穫時期: 11月中旬から3月上旬)



へきなん美人の特徴

- ★ 色、つやがいい
- ★ βカロテンが豊富
- ★ にんじん独特の臭みが少ない
- ★ 甘みが強く、糖度は8～10度くらい
- ★ ジュースにしても飲みやすい
- ★ 生で食べてもおいしい



碧南にんじんの日 (1月23日)

本日の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ニギスフライ
- ・鶏肉とこんにゃくの
うま煮
- ・いかにんじん



今が旬! へきなん美人を使った料理

いかにんじん

へきなん美人と
するめを甘辛く煮た料理。
簡単・お手軽に作るこ
ができるので、時間のな
い時のおかず◎
甘辛いので、ごはんの
お供にぴったり♪

鶏肉とこんにゃく
のうま煮

へきなん美人を使
ったにんじんこんにゃく
のに入った煮物。
にんじんのオレンジ色
がきれいです。
おさしみでも食べること
ができます。

ごはん、牛乳、一宮産ほうれん草ハンバーグ 一宮産切り干し大根のごま酢和え、雪だるまのすまし汁



一宮市立尾西第一中学校

大島幹子

地元の旬を味わう部門
佳作

愛知の食材

使用数 7

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

50%
(7/14品目)

創作のポイント

献立のねらい

一宮市では、寒くなるとほうれん草や大根、白菜、にんじん、ねぎなどの冬野菜が、たくさん作られている。中でも、大根は伊吹山からの伊吹おろしを利用して、「切り干し大根」が作られている。

太目がかみこたえがあり、かめばかむほど美味しいのが特徴である。

一宮市でたくさん作られている農産物を知り、先人達の知恵を学び、食文化を伝承していく生徒の育成をしていきたい。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

生徒たちが大好きなハンバーグの中に、一宮市産のほうれん草を入れ、見た目にもほうれん草の緑がきれいになるように、オープンで焼き、タレを別持たせで配缶するようにした。

切り干し大根は、ごま油を効かせた甘酢和えにし、コーンを入れて入れて、食べやすくした。

すまし汁は、見た目にもかわいらしいかまぼこを入れて、華やかにし、愛知県産の冬野菜をたくさん入れて、季節感を感じられる献立になるように工夫した。

児童生徒の学校給食の喫食状況

本校は、900食近い大規模中学校で、単独校方式の給食を行っている。

給食を楽しみにしている生徒が多く、給食を食べるために登校する生徒もいる。

しかし、全体で見ると残食量は多く、個々で見ると極端に主食や野菜を減らす生徒もいる。

給食の準備に時間がかかり、会食時間が短くなり、時間が足りないという生徒も多い。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

ごはん

精白米……………100 g

牛乳

牛乳……………206 g

一宮ほうれん草ハンバーグ

ハンバーグ……………1個 70 g

菜種油……………1 g

濃い口しょうゆ……………3 g

上白糖……………1.5 g

本みりん……………2 g

片栗粉……………0.5 g

一宮産切り干し大根のごま酢和え

切り干し大根……………4 g

こまつな……………30 g

ツナフレーク……………15 g

ホールコーン缶……………10 g

ごま油……………1 g

酢……………3 g

濃い口しょうゆ……………3.5 g

上白糖……………2.5 g

雪だるまのすまし汁

ちらしかまぼこ……………12 g

豆腐……………30 g

干しいたけ……………1 g

えのき茸……………15 g

白菜……………30 g

にんじん……………10 g

ねぎ……………10 g

薄口しょうゆ……………5 g

本みりん……………1 g

鰹の素……………1 g

食塩……………0.1 g

作り方

一宮ほうれん草ハンバーグ

- ① オープンの鉄板に油を引く。
- ② 一宮産ほうれん草ハンバーグを鉄板に並べ焼く。中心温度を確かめて、配缶する。
- ③ 釜に水、しょうゆ、上白糖、みりんをタレを作り、溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ タレはほうれん草の色を生かすため、別持たせにする。

一宮産切り干し大根のごま酢和え

- ① 切り干し大根は水で戻し、3cmの長さに切る。
- ② ツナフレークは油切りする。
- ③ ホールコーン缶は水切りする。
- ④ こまつなは3cmの長さに切り、茹でて放射温度計で温度を確かめて、冷ましておく。
- ⑤ 酢、しょうゆ、上白糖、ごま油で調味液を作る。
- ⑥ ①②③④⑤を和えて、出来上がり温度を測って、配缶する。

雪だるまのすまし汁

- ① 干しいたけは水でもどしておく。
- ② ちらしかまぼこはほぐしておく。
- ③ 豆腐はさいの目に切っておく。
- ④ えのき茸は3cm位の長さに切って、洗浄する。
- ⑤ 白菜は芯の部分は2cm、葉の部分は3cm位の長さに切る。
- ⑥ にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ⑦ ねぎは小口切りにする。
- ⑧ 釜に水を沸騰させて、鰹だしをとり、しいたけのもどし汁を入れる。
- ⑨ にんじん、豆腐、しいたけを入れ、火が通ったら、白菜とえのき茸を入れて、かまぼこを入れて調味する。
- ⑩ 仕上げにねぎを入れ、中心温度を確かめて配缶する。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
828 kcal	28.3 g	27.0 g	29.3 %	379 mg	98 mg	4.0 mg	4.4 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 267円60銭	
A	B1	B2	C				
210 μgRE	0.53 mg	0.44 mg	13 mg	4.8 g	2.7 g		



12月19日(月)は、 一宮を食べる学校給食の日です!



今日の給食献立名

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・一宮産ほうれん草ハンバーグ
- ・一宮産切り干し大根のごま酢あえ
- ・雪だるまのすまし汁

一宮市では、ほうれん草や大根、白菜、にんじん、ねぎなどの冬野菜がたくさん作られています。
大根は伊吹おろしを利用して、太目でかめばかむほどおいしい「切り干し大根」も作られています!



・一宮産切り干し大根のごま酢和え

大根を天日干しすることにより、ミネラルや食物繊維が増えます。今日は、ごま油を効かせた甘酢和えにし、コーンを入れて食べやすくしました。

・一宮産ほうれん草ハンバーグ

生徒が大好きなハンバーグに、一宮産のほうれん草を入れ、オーブンで焼き、甘醤油タレをかけていただきます。

ほうれん草は、カロテンやビタミンC、鉄分、食物繊維が多い緑黄色野菜です!

・ごはん

いつも、一宮市と稲沢市産の「あいちのかおり」という品種のお米を使用しています。



・牛乳

毎日、愛知県産です。

・雪だるまのすまし汁

伊吹おろしと一緒に舞う雪をイメージしました。
愛知県産の白菜・にんじん・ねぎが入っています。



一宮市では、洋風献立にも切り干し大根を使っています!

作ってみませんか

「切り干しナポリタン」

お弁当の付け合せや、炭水化物に偏りがちなサンドイッチロールの具材にもお勧めです!



〈材料〉4人分	
・切り干し大根	20g
・たまねぎ	1/2個
・青ピーマン	小1個
・ポークウィンナー	4本
・トマトケチャップ	大さじ4
・ウスターソース	小さじ1
・粉末コンソメ	小さじ1/2
・塩・コショウ	適宜
・炒め油	適宜

〈作り方〉

- ① 切り干し大根はよく洗い、ゴミを取り除く。その後水で20分程戻して、食べやすい長さに切り、茹でて湯切りしておく。
- ② 玉ねぎは薄めのくし切りにする。
- ③ ピーマンは千切りにし、さっと茹でて色止めをする。(量が少ない時は、茹でずに調味する前に入れて炒めてもよいです)
- ④ ウィンナーは7ミリ位の輪切りにする。
- ⑤ フライパンに炒め油をひき、ウィンナーと玉ねぎを炒め、①を入れ程よい固さになったら、Aで調味し、仕上げにピーマンを入れる。

※尾西第一中学校では、食育広報紙「やっぱり! 食ぱわー」を毎月発行しています。「食」への意識を高めていただけたらと思います。



学校給食試食会



平成28年12月19日(月)

一宮市立尾西第一中学校
大島 幹子

「一宮を食べる 学校給食の日」

一宮市では、ほうれん草や大根、白菜、にんじん、おぎなどの冬野菜がたくさん作られています！
大根は伊吹おろしを利用して、太めでかめぼかむほど美味しい「切り干し大根」が尾西地区で作られています！



今日の給食献立名

一宮産切り干し大根のごま酢和え

一宮産
ほうれん草
ハンバーグ



牛乳

ご飯

雪だるまのすまし汁

給食献立紹介

一宮産ほうれん草
ハンバーグ



市内産のほうれん草が入ったハンバーグを、オーブンで焼きました。ほうれん草は、カロテンやビタミンC、鉄などが多い冬の野菜です。

給食献立紹介

一宮産切り干し大根
のごま酢和え

大根を天日干しすることで、ミネラルや食物繊維が増えます。
今日はごま油を効かせた甘酢和えにし、コーンを入れて食べやすくしました。



ご飯

いつも、一宮市と稲沢市産の「あいちのかおり」というお米を使用しています。

牛乳

毎日、愛知県産です。

雪だるまのすまし汁

伊吹おろしと一緒に鞠う雪をイメージしました。
愛知県産の白菜・にんじん・おぎが入っています。



一宮市では、洋風献立にも切り干し大根を使用しています！

「切り干しナポリタン」



レシピは、食育だよりに掲載しました。



お弁当の付け合せや、炭水化物に偏りがちなサンドイッチロールパンの具材にもお勧めです。

それでは地元のおいしい食材に感謝して、旬の味覚をお楽しみください！

「いただきます！」



大根葉ごはん、牛乳、むらくも汁、あかもくつくね、キャベツとしらすの甘酢和え、プルーン



常滑市立西浦南小学校

小玉文江

地元の旬を味わう部門
佳作

愛知の食材

使用数 **18**

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

66.6%
(18/27 品目)

創作のポイント

献立のねらい

毎月、食育の日にちなみ常滑市学校給食食育推進キャラクター「とこめちゃん」が紹介する「とこめちゃんと郷土を味わおう！」では、地元の食材を使った献立を実施しています。また、献立表にも表記し、常滑市給食だよりでは、使用材料と作り方を紹介しています。そして、9年前から地元空港近辺の漁業の方々からやっかいものであった「あかもく」を製品化し、毎月献立に使用しています。年度初めには、児童生徒たちから「あったらいいな！こんな給食・給食の料理を考えよう」とあかもくを使った応募献立を毎月給食に取り入れており、地元産物キャラクター「あかもくー」が保護者の方々にもだんだんと知られるようになってきました。今回の「あかもくつくね」は市内の児童が応募した作品です。今年度5月11日(火)に実施し、食べ残しも少なく好評でした。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

特別活動（学級活動）で行う食に関する指導の小学校3年生では、主題「魚を食べよう」を実施しています。伊勢湾に面した常滑市の利点を知り、身近な魚の名前や魚の栄養を知ること、給食の魚料理を知り、味わうことで魚に親しみ、進んで食べようとする意欲をもつことがねらいです。食育の観点として、学校給食法の④海の恵みに感謝する心を養うこと、⑤地元漁師の方々の大変な勤労のお陰であることに加え、調理して自分に配膳されるまでには、様々な多くの人たちの支えがあることを理解すること、⑥昔から常滑市には、揖斐川や長良川、木曾川から流れてくる豊富な栄養分によって、品質の高い、おいしい海苔がとれます。また、近年では中部国際空港（セントレア）の護岸に生息する「あかもく」を製品化し、ミネラルを多く含んだ海藻であることを地元知らせ、新しい食文化の一つとして親しまれるような料理を提案していきたいです。

児童生徒の学校給食の喫食状況

常滑市は、伊勢湾に面しており冬には海苔そだが設置された海岸風景になります。国内でも海苔の品質は高く評価されており、子どもたちは、おいしい海苔を幼い頃から食べ慣れていました。家庭での食事内容は、魚料理よりも肉料理がだんぜん多く、なかには魚を全く食べない家庭もあります。児童生徒たちの魚離れを抑えるためにも、魚を食べることの良さを知らせ、給食でいろいろな調理方法で魚料理を紹介していきたいと思えます。

本校の食べ残しは、ほぼ毎日食べ残しのない状況です。毎月の食べ残し調査では、市内9小学校のうち1番よく食べています。学級に入って会食すると、苦手なものを減らす児童が数人いますが、学級のほとんどの児童が配膳された一人分をきちんと食べることができています。しかし、低学年では、時間内に自分の配られた分を食べることがなかなか難しい児童も多く見受けられます。少しでも改善していけるよう給食指導で声かけをしていきたいと思えます。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

大根葉ごはん

精白米60 g
 愛知県産大根葉0.8 g
 白いりごま1 g

牛乳

牛乳206 g

むらくも汁

鶏もも肉機械切15 g
 たまご22 g
 小松菜5 g
 知多半島産しめじ7 g
 豆腐20 g
 とうがん15 g
 にんじん5 g
 知多半島産ふき水煮5 g
 ねぎ5 g
 むろけすり2.5 g
 つす口しょうゆ3.8 g
 しょうゆ1 g
 みりん0.5 g
 酒0.5 g
 でんぷん0.8 g

あかもくつくね

豚ひき肉25 g
 玉ねぎ15 g
 常滑産あかもく2.5 g
 しそ葉1 g
 知多半島産エリンギ5 g
 しょうが2 g
 おから1.5 g
 でんぷん4 g
 上白糖1 g
 食塩0.05 g
 ローリエ0.02 g
 しょうゆ0.3 g
 菜種油0.5 g
 たれ [しょうゆ2 g
 上白糖1.8 g
 みりん0.5 g
 でんぷん0.3 g]

キャベツとしらすの甘酢和え

キャベツ20 g
 南知多町産しらす干し7 g
 きゅうり7 g
 ホールコーン5 g
 白すりごま1 g
 愛知県産大豆油揚げ2 g
 酢2 g
 上白糖2 g
 食塩0.01 g

プルーン

プルーン7 g

作り方

大根葉ごはん

- 1 大根葉の袋消毒をする。
- 2 白いりごまは、からいりする。
- 3 白飯に①、②を混ぜる。

むらくも汁

- 1 小松菜は2cm幅、しめじはほぐす、とうがんは1.5cm、にんじんは3mmのいちょう、ふき水煮は5mm幅、ねぎは3mm幅の小口切りにする。
- 2 むろけすりですしをと、鶏肉、にんじん、しめじを煮て、調味料を加え、小松菜・とうがん・ふき・つぶした豆腐を加える。
- 3 水溶きでんぷんを入れ、溶きほぐしたたまごを流し入れる。
- 4 ねぎを加えて温度確認をする。

あかもくつくね

- 1 玉ねぎ・しそ葉・エリンギ・しょうがをみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉に①とおから・あかもく・でんぷん・上白糖・食塩・ローリエ・しょうゆを加えて混ぜ合わせ、成形して185℃で7分焼く。(中心温度確認)
- 3 たれを煮つめて、水溶きでんぷんを加えてとろみを加減する。(温度確認)
- 4 ②に③をかける。

キャベツとしらすの甘酢和え

- 1 キャベツは1cm幅、きゅうりは3mm幅小口切りに茹でて冷却する。
- 2 しらす干しは、異物チェックをした後、さっと茹でて冷却する。
- 3 愛知県産大豆油揚げは油抜き、白ごまはからいりし、冷却する。
- 4 缶消毒したホールコーンは、ザルに出す。
- 5 酢・上白糖・食塩を混ぜ合わせて合わせ酢をつくり冷却する。
- 6 ①②③④を⑤のたれと混ぜ合わせる。

プルーン

- 1 袋消毒をする。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
654 kcal	28.5 g	19.7 g	27.1 %	377 mg	96 mg	2.4 mg	3.3 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 250 円 96 銭	
A	B1	B2	C				
199 μgRE	0.46 mg	0.41 mg	12 mg	3.5 g	2.6 g		



給食だより



平成 28 年 5 月 1 1 日
常滑市立西浦南小学校

●今日は、『あかもくーの日』！！ ～地元の旬を味わおう～

今日の“あかもくつくね”は、「あったらいいな！こんな給食」の応募作品です。

寒い時期から春までの栄養価の高い時期にセントレアの護岸で引き揚げられたあかもくと旬を迎えた地元の野菜を混ぜ合わせて作った地産地消メニューの“あかもくつくね”です。

地元の旬をたっぷり味わってください。

献立を紹介します♪



常滑市学校給食食育推進マスコット
とこめちゃん

あかもくつくね

知多半島産エリンギ、愛知県産玉ねぎ・青しそ、しょうがをすべてみじん切りにして、豚ひき肉・おからと常滑産あかもくに調味料を加えて混ぜ合わせて焼く♪甘だれをかけて完成～！！

キャベツとしらすの甘酢和え

知多半島産きゅうり・しらす干し、愛知県産キャベツ・油揚げにコーン・ごまを加えてさっぱりした甘酢で和えました。
疲れた体を元気にします！

ブルー

成長期にはとって欲しい！鉄分補給に★

牛乳

子どもたちにもなじみ深い常滑産の牛乳です。
カルシウム補給で丈夫な骨作りを。

★あかもくつくね

【材料】 (4人分)
豚ひき肉 100g
あかもく 10g
玉ねぎ 60g
青しそ 2枚
エリンギ 20g
しょうが 8g
おから 6g
でんぷん 16g
上白糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
塩・ローリエ 適宜
*甘だれはお好みで

大根葉ご飯

愛知県産のお米にごまと愛知県産の大根葉を混ぜてビタミンゲット！

むらくも汁

知多半島産小松菜・ふき・しめじ・冬瓜、愛知県産にんじん・ねぎに鶏肉とつぶした豆腐をだしで煮て、新鮮な常滑産の鶏卵で仕上げました♪

むらくも汁…つぶした豆腐に卵がかかることで、月に雲がかかった様子を表しています。



自己紹介します…
地場産物キャラクター
あかもくー

知ってほしいな！常滑産『あかもく』

わかめ・ひじきと同じホンダワラの仲間の海藻で別名ギンバソウ。中部国際空港の護岸で生育しています。海中では、このような茶色の姿です。



地元の漁師さんによって栄養価が一番高い旬である冬から初春に引き上げられます。

ネバネバの正体は食物繊維。
血圧・コレステロールの低下に効果的！ミネラルも豊富！

ゆでるとこんな鮮やかな緑色。

磯の香とシャキシャキした食感を味わってね♪



ごはん、牛乳、トマトポークチャップ、 かりもりとひじきのごま酢和え、冬瓜汁、冷凍みかん



東海市立明倫小学校

堀端千鶴

地元の旬を味わう部門

佳作

愛知の食材

使用数 **13**

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

52%
(13/25 品目)

創作のポイント

献立のねらい

東海市には明治36年からトマト加工製品を製造している会社があり、トマトとゆかりの深いまちです。平成26年度より「トマト de 健康 まちづくり」事業を行っており、市全体でトマトを通して健康づくりや地域の活性化に取り組んでいる。給食では毎月10日を「トマトの日」とし、トマトを使った献立を提供している。本献立はトマトケチャップと東海市で収穫した玉ねぎとトマトを取り入れ、トマトが苦手な児童生徒でもおいしく食べられる味付けにすることで、トマトに親しめるように考えた。

東海市はふき、玉ねぎ、かりもり、とうがん、トマトなどの野菜が多く栽培されています。その中でも、旬の時期にしか出回らないかりもりやとうがんを献立に取り入れることで、地元の野菜を知らせ、旬について興味・関心を持たせたいと考えた。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

トマトポークチャップは、トマトケチャップとトマトの酸味、また東海市で栽培が盛んな甘みがある玉ねぎを生かした料理とした。エリンギはいつも知多半島産を使用している。

かりもりは東海市でも多く栽培されているが、漬け物用に加工されることが多い。給食ではあまりなじみがないが、茹でて色きれいで食感がよいため、和え物に向く野菜である。

東海市では、とうがんを毎年7月と9月の献立に取り入れ、知多半島で収穫した物を使用している。とうがん汁には愛知県産大豆油揚げとうすら卵も使用した。

東海市はみかん栽培も盛んで、明倫小学校では学校の近くのみかん畑で全学年がみかん狩りを行っている。愛知県産の冷凍みかんをつけることは、夏の献立に向き、また秋の収穫を思い出すきっかけになってほしいと思い、献立に加えた。

児童生徒の学校給食の喫食状況

在籍校は、各自の食欲や好き嫌いに合わせて給食を減らしたりする子が少なく、給食時の雰囲気もよいため、残食が少ない。市内全体の傾向は根菜類や海藻、豆、魚を使った献立は、苦手な児童生徒が多く、残食が多い傾向にある。

市内の小学校低学年では、給食時間内で食べられるように指導を行うために、盛り付け量を少なめにすることで盛り残しが多く、残食量が増える傾向にある。

小学5年生を対象にしたアンケートで、トマトが苦手な児童は26%いた。トマト給食が楽しみではない児童は23%いた。市内の小学校では各校でトマトの栽培を行っているため、体験活動や給食を通して、トマトの好きな子が増えることで野菜にも関心が高まり、野菜を進んで食べられる子を育てていきたい。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

ごはん

精白米70 g

牛乳

牛乳206 g

トマトポークチャップ

豚もも肉35 g

酒1 g

玉ねぎ20 g

ピーマン8 g

エリンギ8 g

オリーブ油0.15 g

にんにく0.15 g

トマト12 g

トマトケチャップ7 g

ウスターソース1.5 g

④ 食塩0.1 g

こしょう0.02 g

三温糖0.5 g

洋風だしの素0.2 g

でんぷん1 g

かりもりとひじきのごま酢和え

かりもり15 g

にんじん5 g

まぐろ油漬け5 g

芽ひじき1.4 g

小松菜8 g

コーン缶 ホール5 g

すりごま 白1 g

酢1 g

しょうゆ2.5 g

三温糖2.5 g

とうがん汁

鶏むね肉 皮なし10 g

にんじん10 g

とうがん40 g

愛知県産大豆油揚げ2 g

うずら卵15 g

干し椎茸 スライス0.6 g

ねぎ8 g

混合だしパック3 g

薄口しょうゆ4 g

しょうゆ1 g

みりん1.5 g

でんぷん1.2 g

冷凍みかん

冷凍みかん80 g

作り方

トマトポークチャップ

- ① 玉ねぎは薄切り、ピーマン、エリンギは短冊切り、にんにくはみじん切り、トマトは1cm角切りにする。
- ② オリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りが出てきたら、豚肉をほぐして入れ、酒をふって炒める。
- ③ 玉ねぎ、エリンギ、ピーマンを入れて炒める。
- ④ トマトと④を加え、玉ねぎがやわらかくなるまで煮詰める。
- ⑤ 水分が残っていたら、水ときでんぷんでとろみをつける。

かりもりとひじきのごま酢和え

- ① かりもりは種を取り3mmいちょう切り、にんじんは千切り、小松菜は1cmに切り、茹でて冷却する。
- ② ひじきは戻し、茹でて冷却する。
- ③ すりごまは煎って、冷却する。
- ④ 調味料は合わせて加熱し、冷却する。
- ⑤ 全ての材料を和える。

とうがん汁

- ① だしパックでだしをとる。
- ② にんじんは3mmいちょう切り、とうがんは種をとり2cm角切り、ねぎは小口切りにする。干し椎茸は戻す。
- ③ だし汁に鶏肉、にんじんを入れて煮る。
- ④ しいたけ、とうがん、うずら卵、油揚げを入れて煮る。
- ⑤ 調味料を加え、味を整える。
- ⑥ 水ときでんぷんでとろみを付け、ねぎを加える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
649 kcal	26.2 g	18.6 g	25.8 %	338 mg	97 mg	2.8 mg	3.2 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 257円96銭	
A	B1	B2	C				
531 μgRE	0.86 mg	0.56 mg	61 mg	4.7 g	1.9 g		

給食だより もぐもぐ新聞



平成28年7月19日
東海市立明倫小学校

★7月19日はもぐもぐ食育デー

地元でとれた旬の野菜を味わおう

東海市は鉄鋼業を中心とした工業地帯ですが、一方で都市近郊型の農業地帯として、野菜や果樹の生産も盛んです。特にふきは生産量日本一の産地です。また早生たまねぎの栽培が盛んです。夏は、かりもり、冬瓜、トマト、なすなどが多く収穫されています。今月は東海市や知多半島でとれた野菜をたくさん使った献立です。ご家庭でも、地元でとれた旬の野菜をお子さんと一緒に味わって下さい。

冷凍みかん
愛知県産みかん

かりもりとひじきのごま酢和え

東海市産かりもりと知多市産の小松菜を使用。不足しがちなカルシウム・鉄分・食物繊維がとれる和え物です。



トマトポークチャップ



東海市産トマト、東海市産玉ねぎ、美浜町産エリンギ、愛知県産豚肉を使用した炒め物です。



牛乳
愛知県産生乳

ごはん

知多半島産「あいちのかおり」

冬瓜汁

東海市産冬瓜、愛知県産ねぎとうずら卵、愛知県産大豆で作った油揚げを使用。

進めよう「地産地消」

「地産地消」とは「地域生産・地域消費」を略した言葉で、「地域で作られたものを地域で食べる」という意味です。地産地消には、たくさんのよいところがあります。

新鮮

生産地が近いので、新鮮なものを買うことができます。



環境

生産地が近いので、食材を運ぶ燃料が減り、環境の保全につながります。



安心

作る人と食べる人の顔が見え、話ができる関係は信頼と安心を生み出します。



地域の活性化

地元で作ったものを地元で消費するので、地域経済が活性化します。



旬

旬がわかり、安価で栄養価の高い食品が手に入りやすいです。



食育

地元の食材を知ることで、食文化を守り、食の大切さを感じることができます。



◎旬のもの食べることは、体にも環境にも優しい食べ方です。



かりもり畑の様子です。



「かりもり」は夏にとれる青ウリの仲間です。愛知県で昔から作られていて、「あいちの伝統野菜」に認定されています。

～給食レシピ紹介～

かりもりとひじきのごま酢和え

☆材料（5人分）

かりもり	100g
にんじん	40g
ツナ	40g
芽ひじき	7g
小松菜	40g
コーン	30g
白すりごま	小さじ2
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大きじ1

☆作り方

- かりもりは種を取り3mmのいちよう切り、にんじんは千切り、小松菜は1cmに切る。芽ひじきは戻す。
- ①を茹で、冷ます。水気を切る。
- すりごまと調味料を合わせる。
- ツナとコーンと②と③を和える。

学校給食試食会

平成28年7月19日



東海市立明倫小学校
堀端 千鶴

東海市の特色ある献立



毎月10日 トマトの日

- ・トマトを使った料理を提供
- ・トマト新聞の発行

とまでいーぬ



毎月19日 もぐもぐ食育デー

- ・地元や愛知県の食材を使った料理を提供
- ・ポスターを市内小中学校全クラスに配付

★ もぐもぐ食育デー 地元でとれた旬の野菜を味わおう

かりもりとひじきのごま酢和え

冷凍みかん

牛乳

トマトポークチャップ

ごはん

冬瓜汁



主菜 トマトポークチャップ



ミリンゴの生産者
東海市 高橋 誠さん



トマト・たまねぎの生産者
東海市 高橋 誠さん



副菜 かりもりとひじきのごま酢和え



東海市のかりもり畑



かりもりの生産者
東海市 森本 一将さん



6月～9月に
収穫されます。



ひじき

カルシウム・鉄・食物
繊維を補います。

汁物 冬瓜汁

明倫調理場では…



冬瓜の生産者
東海市 高橋 誠さん



給食では…

新鮮な食材



環境の保全



信頼と安心



地域の活性化



地産地消

旬がわかる



食育



ご清聴ありがとうございました。

郷土料理を楽しむ部門

愛知県の郷土を感じることもできる献立

味ごはん、牛乳、煮みそ、さっぱりなすじゃこ、みかん



幸田町立豊坂小学校

中塚良子

郷土料理を楽しむ部門
最優秀賞

愛知の食材

使用数 15

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合71%
(15/21 品目)

創作のポイント

献立のねらい

味ごはんや煮みそは、この地域に伝わる郷土料理です。しかし、最近は家庭で食べられなくなってきており、知らない子どもたちもいます。郷土のおいしさを味わうとともに、郷土料理の良さに気づき、各家庭でも食べる子どもたちが増えてくれたらと願い、この献立を作成しました。また、「さっぱりなすじゃこ」は、幸田町の特産物であるなすを使った創作料理です。数年前に応募献立で採用されてから幸田町では人気の献立で、今では幸田町給食センターの新しい郷土の味となりつつあります。愛知県産の肉や野菜、小魚などもふんだんに使い、栄養バランスのとれた献立になるように工夫するとともに、子どもたちの好きな甘辛い味付けで食べやすいようにしました。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

「味ごはん」

子どもたちが食べやすいように、食材の切り方を細かくしました。れんこんは食感をいかすために、後から入れて煮ます。また、具材によく味を煮ふくめてから、ごはんに混ぜるようにしました。

「煮みそ」

具材は、まず調味料を入れる前に、だし汁でよく煮ておきます。その後、豆みそは早めに入れて、具材にしっかりと豆みその味がしみ込むように、よく味を煮ふくめます。

「さっぱりなすじゃこ」

なすのきれいな紫色を出すために、なすは油で揚げます。揚げあがり油っぽくならないように、カリッとるように揚げます。揚げたらすぐにたれをかけて、甘酢だれがよくしみ込むようにします。

児童生徒の学校給食の喫食状況

本校の食事アンケート調査によると、「給食が好き」と答えた児童は80%でした。しかし、低学年を中心に残食がでる傾向にあり、今年度は少しでも食さず食べる取り組みとして、給食委員会を中心に「あと一口」と呼びかける活動や「給食たべりんピック」を実施しています。

野菜のおひたしやソテーなどが苦手な子どもたちが多いですが、味付けや料理の組み合わせなど、調理を工夫することで食べられる献立もあるので、今後もより良い献立作成に努めたいと思います。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

味ごはん

精白米	70 g
鶏もも肉	7 g
油揚げ	2 g
焼きちくわ	8 g
にんじん	12 g
れんこん	10 g
干しいたけ	0.8 g
三温糖	2 g
みりん	0.5 g
しょうゆ	4 g
削り節	0.5 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

煮みそ

豚もも肉	12 g
にんじん	15 g
板こんにゃく	10 g
冷凍里いも	20 g
はくさい	30 g
ねぎ	10 g
だいこん	30 g
生揚げ	20 g
三温糖	4 g
豆みそ	10 g
みりん	2 g
削り節	1 g

さっぱりなすじゃこ

なす	40 g
揚げ油	4 g
ちりめんじゃこ	2.2 g
いりごま	2 g
しょうゆ	3.5 g
みりん	2.2 g
三温糖	2 g
穀物酢	1.5 g
料理酒	0.2 g

みかん

みかん	70 g
-----	------

作り方

味ごはん

- 油揚げは短冊切り、ちくわは輪切り、にんじん・れんこんは小さめの短冊切りにする。干しいたけは戻す。削り節でだしをとる。
- だし汁でにんじん、しいたけを煮る。にんじんに火が通ったら、鶏肉、油揚げ、ちくわ、れんこんも入れて煮る。
- 調味料を入れて、味を煮ふくめる。
- ごはんに具を混ぜ合わせる。

煮みそ

- 豚肉・こんにゃくは一口大に切る。にんじん・だいこんはいちょう切りにする。はくさい、生揚げは1.5cm幅、ねぎは1cmの長さに切る。削り節でだしをとる。こんにゃくは下ゆで、生揚げは油ぬきする。
- だし汁で、にんじん、だいこん、里いもを煮る。
- ②の野菜に火が通ったら、豚肉、こんにゃく、生揚げ、はくさいも入れる。
- 調味料で味付けをし、ねぎも加えて煮る。
- 味を調える。

さっぱりなすじゃこ

- なすは2cm幅のいちょう切りにする。水にさらし、あくをぬく。
- 調味料とちりめんじゃこ・いりごまを合わせて火にかけ、たれを作る。
- なすを揚げる。表面が少しカリッとするまでよく揚げる。
- 揚げたてのなすに②のたれをかける。

みかん

- みかんは洗って塩素消毒し、再びよく洗い、皿に盛り付ける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
681 kcal	25.6 g	19.3 g	25.5 %	396 mg	117 mg	3.2 mg	3.0 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 248円18銭	
A	B1	B2	C				
381 μgRE	0.58 mg	0.47 mg	36 mg	5.6 g	2.6 g		

食育だより

いただきます

幸田町イメージキャラクター
【えこだん】

平成28年度 特別号

幸田町立豊坂小学校

味わおう！ 伝えよう！ ふるさとの味

幸田町の保護者を対象に郷土料理に関するアンケートを実施したところ、地域の伝統食や行事食を取り入れている割合は約60%でした。この地域で代々受け継がれてきたふるさとの味が、年々食べる機会が減りつつあります。そこで、今月の食育の日は、この地域で昔から食べられてきた郷土料理と幸田町の特産物である「なす」を使った献立を取り入れました。ぜひ、ご家庭でも作って家族みんなで味わってみてください。

献立を紹介
します！

味ごはん・牛乳・煮みそ・さっぱりなすじゃこ・みかん

みかん

幸田町でとれた
みかんです。

味ごはん

炊きあがったごはんに、甘辛く煮つけた具を混ぜ合わせます。愛知県内では「かきまわし」や「にんじんごはん」という地域もあります。

さっぱりなすじゃこ

豊坂小でとれたなすを使っています。揚げたてのなすにじゃこごまの入った甘酢だれがかけてあります。

煮みそ

西三河地方に伝わる料理です。大根や白菜、里芋など季節の野菜や地元でとれる食材を豆みそで煮込んだ料理です。各家庭で味つけが少しずつ違います。



作ってみよう ふるさとの味

煮みそ

【材料4人分】

豚もも肉50g、にんじん60g、こんにゃく40g、里芋80g、白菜120g、葱40g、大根120g、生揚げ80g、砂糖大さじ2、豆みそ大さじ2強、みりん大さじ1/2、だし汁200~300ml

【作り方】

- ①豚肉、里芋、こんにゃくは一口大に切る。にんじん、大根はいちよう切りにする。白菜、生揚げ、ねぎは大きめに切る。
- ②だし汁でにんじん、大根、里芋を煮る。火が通ったら、豚肉、こんにゃく、生揚げ、白菜も入れる。
- ③調味料で味つけをして、ねぎも加えて煮込む。



味ごはん

細かく切ったにんじんや鶏肉、油揚げ、ちくわ、しいたけなどの具を甘辛く煮つけます。炊きあがったごはん混ぜるだけです。



さっぱりなすじゃこ

しょうゆ、砂糖、酢、みりん、酒を混ぜて火にかけます。ごまとじゃこも加えて甘酢だれを作ります。揚げたなすに甘酢だれをかけます。

～郷土料理の
いいところ再発見！～

- 肉・魚・大豆製品、野菜、いもなど、さまざまな食品を摂ることができるので、栄養バランスがよい。
- 豆みそは、たんぱく質を豊富に含み、コレステロール値の上昇を抑えたり、体の老化を防いだりしてくれる。また、塩分も他のみそより少ないので健康によい。
- 味ごはんや煮みそは、材料を切ったら、煮るまたは煮込むだけ。手間をかけずに作るができる。
- 甘辛い味つけなので、子どもからお年寄りまで好まれる味である。



味わおう！ 伝えよう！ ふるさとの味



幸田町イメーજキャラクター
スこたん

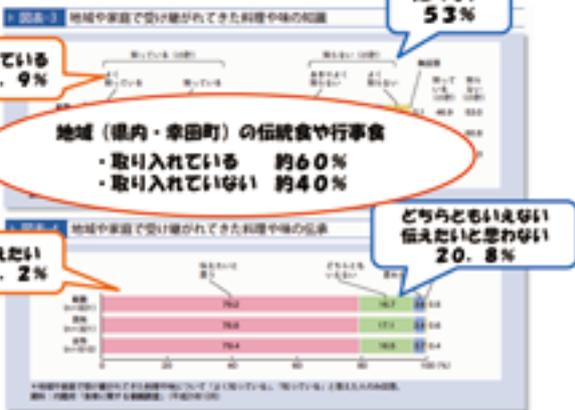
幸田町立豊坂小学校
栄養教諭 中塚 良子



味噌ごはん・牛乳・煮みそ・さっぱりなすじゃこ・おかん

- ・幸田町でとれたおかん
- ・豊坂小でとれたなす
- ・市内の中学生が考えた料理
- ・揚げたなすに、じゃこごまの甘酢だれがかけてある
- ・豊三河地方の郷土料理
- ・地元でとれる食材を豆みそで煮込んである
- ・各家庭で味つけが少しずつ違う

郷土料理についての意識調査



今日の献立の栄養バランス

成分項目	基準値	実摂取	充て率(%)
エネルギー(kcal)	640	681	106
たんぱく質(g)	24.0	25.6	107
脂質(g)	21.3	19.3	91
カルシウム(mg)	390	396	113
鉄(mg)	3.0	3.2	107
レシアル法炭水化物(g)	170	381	224
ビタミンB1(mg)	0.40	0.58	145
ビタミンB2(mg)	0.40	0.47	117
ビタミンC(mg)	20	36	180
食物繊維(g)	2.5	2.8	104
食物繊維相当量(g)	3.0	3.6	112

・肉・魚・大豆製品・野菜などがしっかりとれている。
・栄養バランスがよい。

豆みその栄養価

※大きじ1杯分の比較

みその種類	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	塩分量 (g)	
豆みそ	3.1	27	1.2	1.2	2.0	
米みそ	赤色辛みそ (仙台みそなど)	2.3	23	0.8	0.7	2.3
	淡色辛みそ (信州みそなど)	2.2	18	0.7	0.9	2.2

・たんぱく質、カルシウム、鉄、食物せんいが多い。
・塩分がわりと少ない。
・がん予防、老化予防、コレステロール値の上昇を抑える。

作ってみよう ふるさとの味

味噌ごはん

細かく切ったにんじんや油揚げ、しいたけなどを甘辛く煮て、ごはんに混ぜ合わせる。

煮みそ

その季節にとれる野菜などを豆みそで煮込む。みその味や甘味は各家庭のお好みで味つけ。

のり巻き

たまごにぎり

天かす しそ

温泉卵

チーズ焼き

味わおう！ 伝えよう！ ふるさとの味



【豊橋110周年 ふるさとランチ】 菜めしごはん、牛乳、手筒花火田楽 (ミニちくわの大葉揚げのみそだれかけ)、花しょうぶあえ、伊古部汁、鬼まんじゅう



豊橋市立石巻中学校

古林郁子

郷土料理を楽しむ部門
優秀賞

愛知の食材

使用数 13

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合86.7%
(13/15品目)

創作のポイント

献立のねらい

今年は豊橋市制施行110周年である。そこで、豊橋特産物のミニちくわを手筒花火の手筒にみたくて、豊橋発祥の手筒花火をあげているように、なおかつ、郷土食である田楽風にすることで、郷土食を伝承することの意味を考える機会になるようにした。

他にも、海がめが卵を産むことで有名な伊古部海岸にちなんだ伊古部汁（おくらは、海がめにみたくて）、賀茂しょうぶ祭りにちなんだ花しょうぶあえ、国指定重要無形民俗文化財の鬼祭りにちなんだ鬼まんじゅうなど、私たちが生まれたふるさと豊橋を、学校給食を通じてさらに深く考えることができるような献立にした。

また、豊橋市では、食農教育にも力を入れており、市内の土に親しみのない街中の小学校が農家と連携して、豊橋の農産物である大葉、柿、キャベツ、ミニトマトのいずれかの栽培体験をしながら、農家の人の苦勞を知り、食の大切さを理解する活動をしている。今回の献立にも、食農教育に関連した、大葉、キャベツ、トマトを使用し、豊橋市が全国有数の農業産地であることを再確認できるようにしたい。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

菜めしごはん：東海道五十三次の吉田宿の名物料理のひとつである。古くから東三河で盛んに栽培されているだいこんの葉をごはんにまぜた郷土料理である。

手筒花火田楽：ミニちくわを、大葉の香りをいかした天ぷらにした。また、赤ピーマンをごま油で炒めて甘みを出し、赤みそだれにすることで、ミニちくわの天ぷらと赤ピーマンが食べやすくなるよう工夫した。

花しょうぶあえ：クセのない冬瓜とキャベツをあえものにした。さらにトマトゼリーとあわせることで、嫌われがちなトマトを食べやすくし、さっぱりとした食感を取り入れた。

伊古部汁：うすら卵の味とおくらの食感が楽しめるようになっている。

鬼まんじゅう：さつまいもの甘みと豊橋産抹茶の薫りをいかした鬼まんじゅうである。

児童生徒の学校給食の喫食状況

本校の生徒は本当によく食べ、いつも残食がほとんどない。これも先生方の「食」に対する関心の深さ、熱心な給食指導などの賜物である。

食に対する関心の深さからいうと、2年生の家庭科では、家庭科教諭と栄養教諭が毎時間TT授業を実施したり、給食指導では、生徒に「たくさん食べる子は元気がでて、頭がよくなるよ。」「体に必要な栄養素がとれるよ。」などと声かけをしながら残っている給食を、担任の先生が自ら食缶を持って配食して回ったりするなど、多くの先生方が1食分の栄養価を理解しながら、残食を減らす工夫をしている。また、栄養教諭が給食の時間における食に関する指導を実施し、食の大切さを知らせることや子どもたちの好き嫌いをなくすことについて、常に教職員と連携、情報共有をしている。

また、給食委員会では、給食についての放送の他、「食」に関する掲示板づくり、給食準備を早くして食べる時間を確保する活動などを展開し、学校をあげて「食」を考えている。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

菜めしごはん

精白米90 g
 麦10 g
 菜めしの素1.3 g

牛乳

牛乳206 g

手筒花火田楽

ミニちくわ2個 30 g
 大葉0.5 g
 小麦粉7 g
 米白絞油5 g
 赤ピーマン5 g
 ごま油1 g
 赤みそ4 g
 三温糖4 g
 みりん2 g
 削り節0.4 g

花しょうぶあえ

とうがん20 g
 キャベツ20 g
 トマトゼリー20 g
 三温糖2.5 g
 食酢3 g
 しょうゆ3 g

伊古部汁

うすら卵水煮25 g
 おくら5 g
 たまねぎ40 g
 乾燥わかめ0.5 g
 削り節3.5 g
 しょうゆ3 g
 白しょうゆ3 g
 酒2 g

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう1個 30 g
 (抹茶入り)

作り方

菜めしごはん

- ① 麦ごはんに菜めしの素をまぜる。

手筒花火田楽

- ① 大葉はみじん切りにし、水にさらしたあと、水気を切る。
- ② 小麦粉に水と①を入れてバター液をつくる。
- ③ ミニちくわに打ち粉をし、バター液につけ、170℃の油で3～4分揚げる。
- ④ 赤ピーマンは、0.5cmのせん切りにし、ごま油で炒め、だし汁20ccとみりん、赤みそ、三温糖を溶いたものを加え、みそだれを作る。
- ⑤ ③のミニちくわの天ぷらに④のみそだれをかける。

花しょうぶあえ

- ① とうがんは短冊切り、キャベツは0.5cmのせん切りにする。
- ② 調味料は煮溶かし、さます。
- ③ とうがんをゆで、ある程度やわらかくなったら、キャベツを加えてゆで上げ、冷却する。
- ④ ③と②の調味料、トマトゼリーをあわせ、配食する。

伊古部汁

- ① おくらは0.5cmに切り、下ゆでをして水にとる。
- ② たまねぎは0.5cmにスライスする。
- ③ うすら卵、乾燥わかめはそれぞれ水洗いする。
- ④ だし汁の中にたまねぎを入れ、やわらかくなったら、うすら卵を入れて調味する。
- ⑤ 乾燥わかめを加え、おくらをちらす。

鬼まんじゅう

直送

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
835 kcal	25.3 g	21.0 g	22.6 %	317 mg	80 mg	3.2 mg	2.4 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 279円71銭	
A	B1	B2	C				
291 μgRE	0.91 mg	1.24 mg	27 mg	7.7 g	2.8 g		

BE HEALTHY!



豊橋市立石巻中学校
食育だより 特別号
平成 28 年 7 月 19 日

毎月 19 日は食育の日

豊橋市制 110 周年「ふるさとランチ」を食べてみりん!

豊橋市は、今年 8 月 1 日に市制施行 110 周年を迎えます。
今回は、豊橋市の郷土の食文化や魅力などがぎっしりつまんだ
「ふるさとランチ」を実施します。



トヨッキー

<献立>

- ① 菜めしごはん ② 牛乳
- ③ 手筒花火田楽
(ミニちくわの大葉揚げの
みそだれかけ)
- ④ 花しょうぶあえ
- ⑤ 伊古部汁 ⑥ 鬼まんじゅう



② 牛乳

豊橋、田原産の生乳です。

④ 花しょうぶあえ

豊橋市賀茂しょうぶ園の花
しょうぶまつりにちなんだあ
えものです。

- * とうがん (豊橋産)
- * キャベツ (豊橋産)
- * トマトゼリー (愛知県産)

⑥ 鬼まんじゅう

国指定重要無形民俗文化
財の鬼祭りにちなんだ鬼ま
んじゅうです。

- * 抹茶 (豊橋産)

① 菜めしごはん

東海道五十三次の吉田宿
の名物料理のひとつで、だい
こんの葉をご飯にまぜた
郷土料理です。だいこんは古
くから東三河で盛んに栽培
されています。

- * 米 (豊橋産)

⑤ 伊古部汁

アカウミガメが卵を産むことで有
名な伊古部海岸にちなんだ汁です。

- * おくら (豊橋産) ……
- * うずら卵 (豊橋産) …
- * たまねぎ (愛知県産)



③ 手筒花火田楽

豊橋特産物のミニちくわを
手筒花火にみたてました。
赤ピーマン入りのみそだれ
をかけ、郷土食の田楽風にな
っています。

- * ミニちくわ (豊橋産)
- * 大葉 (豊橋産)
- * 赤ピーマン (豊橋産)
- * 赤みそ (愛知県産)

わたしたちが生まれたまち ふるさと豊橋

郷土の文化と自然を大切にしよう

① 「菜めしごはん」より「吉田宿」



「菜めし田楽」として有名です。

③ 「手筒花火田楽」より

「祇園祭の
手筒花火」



④ 「花しょうぶあえ」より

「花しょうぶまつり」



⑤ 「伊古部汁」より

「伊古部海岸」と「アカウミガメ」



⑥ 「鬼まんじゅう」より「鬼祭り」



* 豊橋市は全国トップクラスの
農業産地です。



* 地元農産物体験学習を行っています。
(食器柄のミニトマト、キャベツ、柿、大葉を学習しています。)

豊橋市制110周年 「ふるさとランチ」を紹介します



豊橋市マスコット「トッキー」

平成28年8月2日(火)
豊橋市立石巻中学校
学校給食試食会



「ふるさとランチ」

菜めしごはん



東海道五十三次「吉田宿」の名物料理のひとつです。

「菜めし田楽」として有名です。

手筒花火田楽

<ミnochくわの大葉揚げ>
ミnochくわに、刺んだ大葉が入った衣をつけて揚げた天ぷらです。



<赤ピーマン入りみそだれ>
ごま油で炒めた赤ピーマン入りのみそだれです。



400年以上続く伝統の三州吉田の手筒花火です。

田楽風になっています。



鬼祭りも伝統芸能の「田楽」のひとつです。



花しょうぶあえ



とうがん、キャベツ、
トマトゼリーの
あえものです。



5月下旬から6月中旬にかけて「花しょうぶまつり」を開催しています。

伊古部汁



おくらとうすら卵、
わかめ、たまねぎの
すまし汁です。



伊古部海岸
中学校生徒による海岸クリーン活動



アカワミガメ サーフィンに結ばれる人も多い

鬼まんじゅう



さつまいもと抹茶の
鬼まんじゅうです。



豊橋鬼祭
国指定重要無形民俗文化財のお祭りです。日本建國神話の田楽の舞で豊年と五穀けの象として約1000年前から行われている神事です。

地元農産物体験学習を
行っています。



食器柄にある豊橋農産物の
ミニトマト、キャベツ、柿、大葉の
いずれか1品目を対象小学校で
学習しています。

瀬戸のごも、牛乳、八杯汁、愛知の五目厚焼き卵 けんちゃん、デラウェア



瀬戸市立水南小学校

新城亜由美

郷土料理を楽しむ部門

佳作

愛知の食材

使用数 **10**

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

50%
(10/20 品目)

創作のポイント

献立のねらい

健康な食生活に役立つ食材の、頭文字を覚えやすく言い表した「まごわやさしい」の食材を積極的に取り入れ、子どもたちにとって給食が、栄養バランスの良い食事のお手本となるような献立にしました。

“瀬戸のごも”とは、五目ごはんのことです。瀬戸物の職人さんが、忙しい窯焼き作業の間に、手軽に栄養をしっかりとることができるように、広まった瀬戸の郷土料理です。ひじきの煮物は苦手とする子が多いので、ごはんの中に入れていただくことで、少しでも子どもたちが残さず食べてくれることを期待しています。

汁物は、細長く切った豆腐が入った“八杯汁”です。八杯汁という料理名は、一丁の豆腐で八人分を作ることができることや、あまりにもおいしいので八杯もおかわりをしてしまうことから名付けられたことも、子どもたちに伝えていきたいと思えます。

副菜は、瀬戸の郷土料理、“けんちゃん”です。けんちゃんとは、炒めなますのことです。愛知県産の大根とにんじんを炒めて、さっぱりとした味付けに仕上げます。

愛知県産の食品を生かした献立(料理)の工夫点

“八杯汁”には、愛知県で盛んに生産されている冬瓜を使用しました。冬瓜は、淡泊な味の野菜です。そこで、味が染みやすいように、冬瓜を下茹でしてからだしの中で煮たり、片栗粉でとろみをつけてうまみが舌に残るようにしたりして工夫しました。最後に、愛知県産の三つ葉で、香りのアクセントをつけました。

愛知県産の大根とにんじんを使用した“けんちゃん”は、炒めるため、子どもたちが苦手な酸味を飛ばすことができます。大量調理で炒め物をするとしても、水分が出ますが、油揚げやすりごまを加え、水分をできるだけ吸収できるように工夫しました。

児童生徒の学校給食の喫食状況

本校の給食は単独調理方式で580人分の給食を作っています。学校内に給食室があるため3限を過ぎた頃には、給食の良い香りが学校中に広がります。児童は、給食を毎日楽しみにしている様子で、給食室をのぞきに来る子もいます。

本校の児童は、カレーやマーボー豆腐、ビビンバなどの味のはっきりした料理をを好んで食べる傾向にあります。給食で愛知県の郷土料理を提供すると、「初めて食べた」と言う子が多くいます。伝統の味を受け継ぐためにも、給食で郷土料理を継続して提供する重要性を感じています。子どもたちには、郷土料理が給食に出るときには、料理の特徴や料理名の由来について紹介するようにしています。6年間の給食を通して郷土料理に親しんでくれる子が増えてほしいと思えます。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

瀬戸のごも

精白米	60 g
鶏もも肉	20 g
こんにゃく	10 g
にんじん	10 g
ごぼう	10 g
干しいたけ	1 g
枝豆むき身	5 g
米ひじき	0.8 g
三温糖	1 g
しょうゆ	5 g
清酒	1.5 g
みりん	2 g
かつお削り節	2 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

八杯汁

豆腐	30 g
かまぼこ	10 g
冬瓜	15 g
じゃがいも	10 g
根三つ葉	3 g
しょうゆ	2 g
清酒	1 g
塩	0.5 g
かつお削り節	3 g
片栗粉	0.5 g

愛知の五目厚焼き卵

愛知の五目厚焼き卵	50 g
-----------	------

けんちゃん

だいこん	20 g
にんじん	5 g
油揚げ	7 g
油	1 g
しょうゆ	1 g
米酢	2 g
上白糖	1.5 g
すりごま	1 g

デラウェア

デラウェア	50 g
-------	------

作り方

瀬戸のごも

- ① 精白米は、洗いを切っておく。
- ② かつお削り節でだしをとる。
- ③ こんにゃくは、1cm幅に切り、下茹でする。にんじんは小短・ごぼうはさがきにする。枝豆むき身は、ゆでて温度を測る。干しいたけは水で戻し、せん切りにする。ひじきは水で戻す。
- ④ 釜に、だしとしいたけの戻し汁を入れ、鶏もも肉を加えて煮る。
- ⑤ 肉に火が通ったら、こんにゃく・にんじん・ごぼうを加えて煮る。
- ⑥ しいたけ・ひじき調味料を加えて、温度を測る。具と煮汁を分け、煮汁で米を炊く。
- ⑦ 炊きあがったら、具と枝豆をのせ、温度を測り、かき混ぜる。

牛乳

- ① 数え、クラスに提供する直前に冷蔵庫から出す。

八杯汁

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② 豆腐は、2cmの長さに切る。
- ③ かまぼこは、いちよう切りにする。
- ④ 冬瓜は、1cmのいちよう切りにし、下茹でする。
- ⑤ じゃがいもは、0.7cmのいちよう切りにし、水に浸す。
- ⑥ 根三つ葉は、1.5cmの長さに切る。
- ⑦ 釜に、だし汁を入れ、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑧ 豆腐・かまぼこ・とうがんを加えてさらに煮る。
- ⑨ 調味料を加え、根三つ葉・水溶き片栗粉を加える。
- ⑩ 温度を測る。

愛知の五目厚焼き卵

- ① 調理直前に冷凍庫から出し、30分ボイルし、温度を測る。

けんちゃん

- ① だいこん・にんじんは小短にし、下茹でする。
- ② 油揚げは千切りにし、油抜きする。
- ③ 釜に、油をひきだいこん・にんじん・油揚げを炒める。
- ④ 調味料・すりごまを加え、温度を測る。

デラウェア

- ① 小房に分け、3回洗浄する。消毒・流水をする。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
643 kcal	29.3 g	20.0 g	28.0 %	368 mg	103 mg	3.4 mg	3.4 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 279円69銭	
A	B1	B2	C				
270 μgRE	0.49 mg	0.61 mg	18 mg	4.1 g	2.7 g		

食育だより

瀬戸市立水南小学校

特別号 平成28年8月2日

栄養教諭 新城亜由美



★今日の献立★ 瀬戸のごも 八杯汁 五目厚焼き卵 けんちゃん テラウェア 牛乳

今日は、愛知県の郷土料理を積極的に取り入れた給食です。郷土料理は、地域の産物を上手に活用し、風土にあった料理として作られ、食べられてきました。毎日食べる給食にも、古くから伝わる地元の味を知ってほしいという思いから、愛知県の郷土料理を取り入れるように心がけています。

人の名前ではありません！ けんちゃん(炒めなます)

瀬戸の郷土料理、“けんちゃん”とは、炒めなますのことです。瀬戸市では、おせち料理に紅白なますではなく“けんちゃん”を入れます。炒めることで、子ども達が苦手な酸味を飛ばすことができるので、子どもでも食べやすい味に仕上がります。

瀬戸物が有名な瀬戸ならでは！

瀬戸のごも(五目ごはん)

“ごも”とは、五目ごはんのことで、給食室の大きな釜で炊き上げます。ごもは、瀬戸物の職人さんが、忙しい窯焼き作業の間に、手軽に栄養をしっかりとることができるように広まった、瀬戸の郷土料理です。



けんちゃんの作り方

材料(4人分)

大根…100g	にんじん…20g	油揚げ…1～2枚
油…適量	しょうゆ…小さじ1	酢…小さじ1/2
砂糖…小さじ2	すりごま…小さじ2弱	

- ① 大根・にんじん・油揚げは千切りにする。油揚げはお塩抜きをする。
- ② 鍋ご油をひき、大根・にんじんを入れて、炒める。
- ③ ②がやわらかくなったら、油揚げ・調味料・すりごまを入れて味をととのえる。

料理名の由来は…！？

はちいじる 八杯汁

一丁の豆腐で八人分を作れることから、この料理名が付けられました。豆腐は、細長く切るのが特徴です。あまりにもおいしく、八杯もおかわりしてしまうことから、名付けられたという説もあります。



本日の献立に使用した 愛知県産の食べ物



冬瓜



牛乳



にんじん



テラウェア



鶏肉



米



大根



三つ葉



～いいともあいち運動をご存じですか？～

いいともあいち運動とは、愛知県の消費者と生産者が今まで以上にいい友だちになろう、Eat more Aichi products (もっと愛知県の農作物を食べよう) という、地産地消の取り組みです。愛知県の農作物を多くの人に広めるために、愛知県の農作物や、それを販売しているお店に、いいともあいちのマークが付いていることがあります。地元のおいしさを子ども達に知ってもらうためにも、買い物をする際の参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

水南小学校 給食試食会

平成28年8月2日(火)
栄養教諭
新城亜由美



子どもたちの様子

ひじきが
苦手!

酸っぱい味付けは
苦手!

濃い味付けの料理が
好き!



★ポイント1★ 郷土料理を多く取り入れる

瀬戸のごも



“ごも”とは、五目ごは
んのことです。
手軽に栄養をしっかりと
取ることができるように
広まった、瀬戸の郷土
料理です。



ごもに入るとひじきも
へっちゃうぞ!



けんちゃん



“けんちゃん”とは、
炒めなますのことで、
瀬戸の郷土
料理です。



これなら食べられる!
さっさと食べてほしいね。



味噌汁 八杯汁



一丁の豆腐で八人
分を作れることや、
あまりにもおいしい
く、八杯もおかわり
してしまうことから、
料理名が付けられ
ました。



だしのもちがいい!
だしのうまみがあるから、
味噌でもおいしいね。

★ポイント2★ 愛知県産の食材を積極的に使う



50%が愛知県産!

はじまっています! 『いいともあいち運動』

愛知県が行っている地産地消の取り組みです。



- ★消費者と生産者が今まで以上に
いい友だちになろう
- ★Eat more Aichi products
(もっと愛知県の農作物を食べよう)



これからも地
元のおいしさ
を伝えていき
たいと思いま
す。
ご清聴ありが
とうございま
した。



【昔懐かし春日井の節分献立】発芽玄米ごはん、牛乳、おとしこし、いわしのかば焼き、ブロッコリーのごまおかかあえ、節分豆



春日井市立東野小学校

佐藤真澄

郷土料理を楽しむ部門

佳作

愛知の食材

使用数 7

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合46.7%
(7/15品目)

創作のポイント

献立のねらい

尾張地方では、「おとしこし」という郷土料理がある。おとしこしとは、年を越すを意味し、昔は、節分の次の日の立春が新しい年を迎えるとされていたために、節分に、大根やにんじん、れんこんなどの家庭でとれた野菜を、だしとしょうゆと砂糖の味付けで炊き、家族みんなで食べていた。一見シンプルではあるが、家族そろって食べることで、家族みんなが1年を無事に過ごせたことを感謝するとともに、迎える年も良い年になるように願いを込め、家族の結びつきを深める行事食であった。最近では、節分といえば恵方巻きが流行りである。郷土料理となっている由来を知ること、本来この地域の食文化である「おとしこし」について興味や関心を深め、この伝統的な料理を大切に、大切な仲間などと一緒に食べてもらいたい。そこで共食の大切さもいっしょに感じ取って欲しいと考え、毎年、節分の給食献立は「おとしこし」を出すことにしている。さらに、放送資料やポスター、家庭への食育だよりを通して、おとしこしのレシピや献立に込められた思いを伝えている。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

冬に美味しい根菜類であるにんじんやだいこんは、愛知県でもたくさん収穫される。八事五寸にんじんや宮重大根など、シンプルな味付けの煮物には、野菜そのものの甘味やおいしさが味わえる。このようなことから、冬に美味しい根菜を使ったおとしこしが、郷土料理として定着したのだろう。また、冬から春にかけて味わえるブロッコリーも愛知県は全国2位の収穫量を誇る。子どもたちはマヨネーズをたっぷりつけて食べるのを好むが、ブロッコリーを和風のさっぱりしたごまおかかあえにすることで、厳しい寒さの中で育ち、栄養もうま味もギュッとつまった旬のおいしさを実感する料理となる。節分献立を通して、愛知の旬の食材を知ることできる。

児童生徒の学校給食の喫食状況

近くに田んぼや畑も少なく、野菜をつくっている家庭も少ない都会の子どもたちであるため、素朴な料理に抵抗をしめず児童が少なくない。肉などが入っていないシンプルな味付けの煮物、野菜を多く使用した料理などは、残食が多いメニューである。しかし、見た目だけの先入観で判断し残してしまう子どもに対して、食べ物や料理にまつわる歴史や文化、栄養的知識などの背景を伝えることで、その食べ物や料理に興味や関心を持って、少し食べてみようという意欲がわき、仲間とその食べ物や料理を話題にしながら前向きな気持ちで食べられる子どもが増えてきている。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

発芽玄米ごはん

精白米 ……………56 g
発芽玄米 ……………14 g

牛乳

牛乳 ……………206 g

おとしこし

大根 ……………35 g
さといも ……………35 g
にんじん ……………20 g
カットれんこん (いちょう) ……10 g
ちくわ (煮込み) ……………10 g
油揚げ ……………5 g
しょうゆ ……………5 g
砂糖 (中双) ……………1 g
本みりん ……………1 g
塩 ……………0.2 g
むろ削り ……………3 g

いわしのかば焼き

いわし開き打粉付 ……………40 g
油 (こめ) ……………4 g
しょうが ……………1 g
しょうゆ ……………2 g
砂糖 (中双) ……………2 g
本みりん ……………1.5 g
酒 ……………1 g
でん粉 ……………0.2 g

ブロッコリーのごまおかか和え

カットブロッコリー ……………25 g
花かつお ……………0.2 g
すりごま ……………1 g
しょうゆ ……………1 g
砂糖 (上白) ……………0.3 g

節分豆

節分豆 ……………5 g

作り方

おとしこし

- ① 大根はいちょう 1cm スライス、里芋は一口大、にんじんはいちょう 7mm ライス、れんこん、ちくわ 1cm スライス、油揚げは 7mm スライスにする。
- ② むろ削りでだしを 40cc/ 人とする。
- ③ だいこん、にんじん、里芋は下ゆです。油揚げは湯通しをし、油抜きする。
- ④ 釜にだしをはり、かたい野菜から入れ、中双、みりんを入れて煮る。
- ⑤ れんこんがやわらかくなったらちくわを加え、しょうゆを入れて煮含めていく。

いわしのかば焼き

- ① いわしを 175℃の油で揚げる。
- ② しょうがのすりおろしと調味料を入れて煮立て、水溶きでんぷんでとろみをつけて、たれを作る。
- ③ ①のいわしに②のたれをかける。

ブロッコリーのごまおかか和え

- ① ブロッコリーは小房にする。
- ② ブロッコリーをゆでて、冷却機にかける。
- ③ しょうゆと砂糖を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ④ ②のブロッコリーに③の調味液、花かつおとすりごまをふりいれて和える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
652 kcal	27.4 g	20.4 g	28.2 %	319 mg	112 mg	3.1 mg	3.1 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 268 円 13 銭	
A	B1	B2	C				
226 μgRE	0.51 mg	0.53 mg	22 mg	4.8 g	1.8 g		

体の中で働いて

平成29年
2月号

食育だより

(毎月19日は食育の日) 2月19日発行

春日井市立東野小学校
(保護者向け)

暦の上では立春を迎え、もう春です。でも、まだまだ寒い日が続き、風邪が流行っています。給食時間は手洗いをしっかりと行い、マスクをするなどして、感染が広がらないように注意しましょう。また、家では栄養バランスの良い食事をしっかりととり、十分な睡眠をとりましょう。今回は2月3日に行った給食試食会での献立についてお知らせします。

新たな良い年の始まりを願って食べたのかな。

2月3日に行った給食試食会の献立です。

「昔懐かし春日井の節分献立」

ブロッコリーの
ごまおかか和え

冬から春にかけて味わえるブロッコリーは、愛知県では全国3位の収穫量を誇ります。ゆでたブロッコリーはさっぱりとごまかつお節であえました。厳しい寒さの中で育ち、栄養もうま味もギュッとつまったブロッコリーの旬のおいしさを実感できます。

いわしのかば焼き

いわしを焼くと出る激しい煙と臭いで邪気を追い払う魔よけの意味があります。魚嫌いなお子さんに食べやすく、いわしの開きに打ち粉をつけて油で揚げ、かば焼き風にたれをかけました。

牛乳

節分豆

豆は「^{まめ}魔滅」と表し、鬼に豆をぶつけることで、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。豆をまき、豆を自分の年齢の数だけ食べます。

発芽玄米
ごはん

春日井市の郷土料理 おとしこし

節分や大みそかなどに食べられます。大根やにんじん、里芋などの旬の根菜類と油揚げなどを入れた素朴なやさしい味つけの煮物です。家庭によって食材が少し違います。昔は節分が春の訪れと新しい年を迎えることを意味していたので、年を越すことから「おとしこし」を作り、無病息災を願って食べました。おとしこしを食べて1年健康に過ごせるとよいですね。

ユネスコの世界無形文化遺産に登録された「和食」とは

日本の長寿の秘訣は、和食文化にあると、栄養のバランスの良さが注目を集めています。自然と関わり合いながら、各地域で発展した郷土料理も和食文化の良さの一つとなっています。4つの点において大きく評価されています。

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



②栄養バランスに優れた健康的な食生活



③自然の美しさや季節の移ろいの表現



④正月などの年中行事との密接な関わり



家庭でつくってみよう！

【おとしこし】

材料 4人分

大根	200g(中1/4本)
里芋	140g(中3個)
にんじん	80g(大1/3本)
れんこん	40g
ちくわ	40g
油揚げ	20g
さとう	8g(小さじ2強)
みりん	4g(小さじ1弱)
塩	0.4g
しょうゆ	14g(大さじ1弱)
むろり	12g

- 鍋に200mlの水を入れて沸騰させ、むろりを入れてだしを作る。(だしパックを使用しても良いです。)
- 大根・さといもは一口大に、にんじんはいちょう切り、ごぼうは5mm幅の輪切りにして水にさらし、ちくわは小口切り、油揚げは細切りにする。(大根は下ゆでしておくとう味が入りやすくなります。)
- ①にごぼうを入れ煮る。ごぼうに火が通ったら、にんじん・大根を加え煮込む。
- ③にさとう・みりん・塩を入れ、里芋・油揚げ・ちくわを加え、里芋がやわらかくなるまで煮る。
- しょうゆを加えて3分くらい煮たら火を止める。

節分を通じて
大豆の良さを見直そう！！

給食に使用される豆腐や油揚げなどの大豆製品は、愛知県内産の大豆を使用しています。愛知県の西三河地域を中心に作られている「フクユタカ」という品種です。

大豆は、古くから日本の食文化を支えてきた食材の一つです。



学校給食試食会 —この地域に伝わる行事食を味わおう—



春日井市立東野小学校 栄養教諭 佐藤真澄

「昔懐かし春日井の節分献立」



「おとしこし」の意味は？

立春の前日2月3日の節分
=新年を迎える大切な節目
=大みそか



年を越す—おとしこしを食べて、邪気を追い払い、新しい年も福が来ますように...



「おとしこし」のポイント①

畑でとれた、その時期に旬の野菜を使い、
家庭ごとに少しずつ違う



愛知県産を使用！

「おとしこし」のポイント② うす味・素朴な味付け

だしのうま味をきかせ、野菜の甘味をひきだす



ムロアジの削り節でさっぱりとしたまろやかな、こくのあるだし

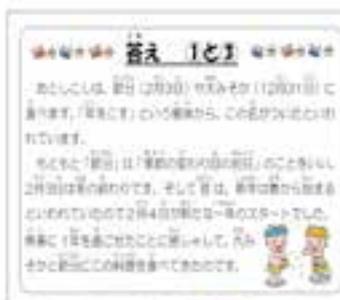


「おとしこし」のポイント③

家族が「食」の時間を共にすることで、絆を深める



郷土の味を伝えていくために...



食育掲示板 放送資料・給食時間の指導



ご清聴ありがとうございました。

菜めしごはん、牛乳、あいち野菜たっぷり煮みそ、 にぎすフライ、三つ葉ともやしのたらこ和え



岡崎市立福岡小学校

小菅理恵

郷土料理を楽しむ部門

佳作

愛知の食材

使用数 **12**

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

75%
(12/16品目)

創作のポイント

献立のねらい

12月から2月に実施することを想定した。愛知県の郷土料理に親しみをもってもらいたいと思い、三河の郷土料理である「菜めしご飯」、「煮みそ」を献立に取り入れた。「菜めしご飯」は、塩で和えた大根葉と混ぜることで、ご飯を多く食べられない子供でも食べやすい献立である。また、岡崎市や愛知県の食材を多く献立に取り入れた。自分たちが住んでいる地域では、どのような野菜が栽培されているか知らせることで、食材に興味を持ち、たくさんの野菜を食べてもらいたいと願いをこめた。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

・ あいち野菜たっぷり煮みそ

愛知県産の食材（白菜、大根、人参、ねぎ、豚肉）を多く使用し、岡崎市の特産品である八丁味噌でじっくり煮込んだ。多くの種類の食材を一緒に煮込むことで、食材からうま味が出て、冬野菜がおいしく食べられる献立とした。

・ にぎすフライ

愛知県では、にぎすの漁獲量が全国でも上位である。三河湾で獲れるにぎすを、魚を苦手とする子供でも食べやすいよう、フライにした。

・ 三つ葉ともやしのたらこ和え

岡崎産のもやしと三つ葉を使用している。たらこ和えることで、子供でも食べやすい献立である。

児童生徒の学校給食の喫食状況

・ 給食を楽しみにしている児童が多く、どのクラスもよい雰囲気では給食を食べている。

・ 常時の委員会活動として、毎月ノルマの完食回数を達成したクラスに、賞状を渡しているため、担任、児童ともに、完食に対する意欲は強い。

・ 野菜中心の和え物や煮物、魚料理など、喫食前に減らす児童も見られる。

・ 食べるときのマナーについては、お箸の持ち方や姿勢など、改善すべきところもある。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

菜めしごはん

精白米 ……………60 g
大根葉 ……………15 g
塩 ……………0.7 g

牛乳

牛乳 ……………206 g

あいち野菜たっぷり煮みそ

豚肉 ……………20 g
はんぺん ……………8 g
にんじん ……………15 g
大根 ……………40 g
角こんにゃく ……………10 g
冷凍里芋 ……………25 g
白菜 ……………15 g
葉ねぎ ……………5 g
水 ……………18 g
三温糖 ……………1.8 g
和風だしの素 ……………0.72 g
八丁味噌 ……………7.2 g
とき水 ……………9 g

にぎすフライ

菜種白絞油 ……………4 g
にぎすフライ ……………40 g
ウスターソース ……………3 g

三つ葉ともやしのたらこ和え

三つ葉 ……………3 g
太もやし ……………20 g
しょうゆ ……………0.75 g
みりん ……………0.3 g
焼きたらこ ……………4 g

作り方

菜めしごはん

- ① 大根葉を1cm幅に切る。
- ② 大根葉を軽く茹で、水を切っておく。
- ③ 茹でた大根葉を塩で和えて、ご飯に混ぜ合わせる。

あいち野菜たっぷり煮みそ

- ① 人参を0.5cm、大根を1cmのいちょう切りにする。
- ② こんにゃくを厚さ0.5cm幅、白菜を1.5cm幅の短冊切り、ねぎを0.5cm幅、はんぺんを0.5cm幅に切る。
- ③ はんぺんは、油抜きをしておく。
- ④ 豚肉を入れて炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、にんじん、こんにゃく、里芋、大根、水を入れて煮る。
- ⑥ 三温糖、和風だしの素を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 白菜、はんぺん、水で溶いた八丁味噌を入れて煮る。
- ⑧ 最後にねぎを加えて煮て仕上げる。

にぎすフライ

- ① 冷凍のにぎすフライを175℃の油で揚げる。
- ② 食べる直前に卓上ソースをかける。

三つ葉ともやしのたらこ和え

- ① 三つ葉を3cm幅に切り、もやしは洗っておく。
- ② 三つ葉ともやしをゆで、冷却する。
- ③ しょうゆ、みりに火を通す。
- ④ 冷却した三つ葉ともやしに、ほぐした焼きたらこ、しょうゆ、みりんを入れ、和える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
586 kcal	24.3 g	16.9 g	27 %	347 mg	80 mg	1.9 mg	3 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 256円33銭	
A	B1	B2	C				
246 μgRE	0.62 mg	0.47 mg	24 mg	3.8 g	2.9 g		

食育だより



岡崎市立福岡小学校
H28年度 冬 特別号

毎月19日は、**食育の日**

給食試食会を開催しました。たくさんのご参加ありがとうございました。当日の献立は、愛知の食材をたっぷり使った愛知県の郷土料理をテーマに献立を考えました。三河の郷土料理である『煮みそ』と『菜めしご飯』、愛知県産のにぎすを使った『にぎすフライ』、岡崎産のもやしと愛知県産の三つ葉を使った『三つ葉ともやしのたらこ和え』です。どの献立も簡単に作ることができるので、ぜひご家庭でも、お子さんと一緒に郷土料理を作ってみてください。

あいちのめぐみたっぷり！郷土料理に親しもう！

もやしと三つ葉のたらこ和え

<材料> (4人分)

三つ葉 12g
太もやし 80g
しょうゆ 3g
みりん 1.2g
焼きたらこ 16g

<作り方>

1. 三つ葉を3cm幅に切り、もやしは洗っておく。
2. 三つ葉ともやしをゆで、冷却する。
3. しょうゆ、みりに火を通す。
4. 2.に、ほくした焼きたらこ、しょうゆ、みりんを入れ、和える。



牛乳

愛知県産の牛乳を使っています

にぎすのフライ

愛知県は、**にぎす**の漁獲量が全国で上位です。
給食では、渥美半島の沖でとれたにぎすを使用しています。
食べやすいように、フライにしました。

ごはん

岡崎産のお米『あいちのかおり』を使用しています。

菜めしご飯

<材料> (4人分)

大根の葉 60g
塩 2.8g
精白米 240g

<作り方>

1. 大根葉を1cm幅に切る。
2. 大根葉を軽く茹で、水を切っておく。
3. 茹でた大根葉を塩で和えて、ご飯に混ぜ合わせる

あいち野菜たっぷり煮みそ

<材料> (4人分)

豚肉 80g
にんじん 60g
角こんにゃく 40g
里芋 100g
大根 160g
水 70g
三温糖 7g
和風だしの素 3g
八丁味噌 28g
とき水 35g
はんぺん 30g
白菜 60g
葉ねぎ 20g

<作り方>

1. 人参を0.5cm、大根を1cmのいちょう切りにする。
2. こんにゃくを厚さ0.5cm幅、白菜を1.5cm幅の短冊切り、ねぎを0.5cm幅、はんぺんを0.5cm幅に切る。
3. はんぺんは、油抜きをしておく。
4. 豚肉を入れて炒める。
5. 豚肉に火が通ったら、にんじん、こんにゃく、里芋、大根、水を入れて煮る。
6. 三温糖、和風だしの素を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
7. 白菜、はんぺん、水で溶いた八丁味噌を入れて煮る。
8. 最後にねぎを加えて煮て仕上げる。

献立のポイント

- ① 東三河の郷土料理『菜めしご飯』
- ② 西三河の郷土料理愛知県産の食材をたっぷり使用した『あいち野菜たっぷり煮みそ』
- ③ もやしとたらこの相性抜群『もやしと三つ葉のたらこ和え』
- ④ 愛知県産のにぎすを子供にも食べやすく『にぎすフライ』にしました

※赤色で示した食材は、愛知県産の食材です。

地産地消

この日の給食は、**愛知県産**の食材を **12品(岡崎産3品)**使用しています。

愛知県産:牛乳、豚肉、にんじん、大根、大根の葉、白菜、三つ葉、にぎす、ねぎ

岡崎産:米、八丁味噌、もやし



H28年度 福岡小学校給食試食会

～あいちのめぐみたっぷり
郷土料理に親しもう～



岡崎市立福岡小学校 小管理恵

地域の食文化

新鮮

地域の産物

あいちのめぐみたっぷり郷土料理

旬の食材

地産地消

安心・安全

本日の献立は… あいちのめぐみたっぷり郷土料理



献立のポイント① 西三河の郷土料理

あいち野菜たっぷり煮みそ

農家を中心とした家庭料理



岡崎の八丁味噌

- ・あいちの食材をたっぷり
- ・体があたたまる
- ・味噌味でごはんがすすむ

あいちの食材

献立のポイント② 東三河の郷土料理

菜めしご飯

東三河

大根の産地
大根の葉を残さず食べる文化

お米 岡崎産「あいちのかおり」



大根の葉
をおいしく食べられる

- ・ご飯がすすむ
- ・彩りがいい
- ・ビタミンA
- ・ビタミンC
- 豊富

献立のポイント③ あいちのめぐみ

にぎすのフライ

濃美半島の沖で多く獲れる

魚が苦手な子ども、
フライにして食べやすく



三つ葉ともやしののたらこ和え

岡崎産のもやし
愛知県産の三つ葉

子供の好きなたらこ和え
でさっぱりと食べやすい



6年生「煮みそ」作りに挑戦!



手を洗わないように、
箸をつけてね!

じっくり
煮込んで、
おいしく
なってほ
しいな!

揚げないよ
うに、油を
にしないこ
ね!

ぜひご家庭でも、お子さんと一緒
に作ってみてください!

岡崎産米100周年プロジェクト

地場産物(愛知県産)を活用した

魅力ある学校給食の献立

平成28年度学校給食献立コンクール

発行日 ●平成28年10月31日

発行者 ●公益財団法人愛知県学校給食会

〒470-1141 愛知県豊明市阿野町惣作87番地の1

TEL(0562)92-3161 FAX(0562)92-8781