



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29年度学校給食献立コンクール—



はじめに

平成 17 年に食育基本法が施行されて以来、着実に「食育」が推し進められてきました。愛知県では、さらなる食育推進のために昨年 3 月、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」が作成されました。児童生徒及び教職員を含めて県内約 68 万人（ミルク給食も含む。）が対象となる学校給食は、食育推進において重要な位置づけにあると考えています。

公益財団法人愛知県学校給食会においても、このプランの目標である「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。食育の推進において地域の産物を多く活用することは、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ています。

また、学校における食育推進の要となる栄養教諭・学校栄養職員の役割は大変大きいものがあり、当財団では愛知県教育委員会との連携協力のもと、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」を開催しています。

4 回目になる本年度は、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」として実施したところ、256 点もの応募がありました。その中から書類審査による予選を通過した「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 部門の献立に各 5 名の計 15 名による本選が 7 月 31 日に行われ、プレゼンテーション審査に臨みました。

本冊子は、この献立コンクールの本選に出品された 15 点の献立をまとめたもので、献立の内容はもちろんのこと、児童・生徒および保護者に伝える献立紹介のための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 29 年 10 月

公益財団法人 愛知県学校給食会
理事長 西 川 洋 二

も く じ

愛知を食べる部門

最優秀賞

知立市立八ツ田小学校 吉川 遥可

ソフト麺、牛乳、なす入りミートソース、愛知野菜の骨太サラダ、ココア豆…………… 06～09

優秀賞

豊田市立朝日小学校 北野 莉絵

ごはん、牛乳、貝だくさんみそ汁、手作りお茶かき揚げ、ゆかり和え…………… 10～13

佳作

津島市立神守中学校 服部 るみ

しらすしそごはん、牛乳、愛知県産大豆と豆腐のフライ鉄火みそかけ
津島和え、五種汁、いちご…………… 14～17

西尾市立萩原小学校 伊藤 学

ごはん、牛乳、とり肉と大豆の八丁みそがらめ
キャベツとじゃこの塩昆布あえ、愛知の野菜かきたま汁…………… 18～21

西尾市立東幡豆小学校 杉浦 聡恵

ごはん、牛乳、鶏肉の大葉おろしソースかけ
キャベツときゅうりの梅和え、野菜たっぷり煮みそ汁…………… 22～25

地元の旬を味わう部門

最優秀賞

東海市立明倫小学校 堀端 千鶴

ごはん、牛乳、ハンバーグのたま坊ソースかけ
ふきとじゃこのサラダ、赤ミソストローネ…………… 28～31

優秀賞

岡崎市立六ツ美南部小学校 亀田 愛

藤川のむらさき麦ごはん、牛乳、岡崎の野菜いっぱいかきたま汁
さばの八丁みそ煮、岡崎産大豆とひじきのピリ辛炒め、駒立町産巨峰…………… 32～35

佳作

稲沢市立稲沢東小学校 服部 裕子

お祭り丼、牛乳、れんこん厚揚げ、稲沢の味覚汁、大根葉あえ…………… 36～39

扶桑町立扶桑中学校 福田 千尋

ごはん、牛乳、カラフルスタミナ丼
モロヘイヤと卵のすまし汁、守口漬けの豆乳蒸しパン…………… 40～43

大治町立大治南小学校 森田 咲紀

ごはん、牛乳、手巻きごはんの具（はるちゃんふりかけ）
いかのかみかみ揚げ、冬瓜のカレー汁…………… 44～47

郷土料理を楽しむ部門

最優秀賞

稲沢市立牧川小学校 横井 明美

かきまわし、牛乳、いなっピーかきあげ、きのこ汁、ヨーグルト…………… 50～53

優秀賞

安城市立今池小学校 岡島 由香

したじめし、牛乳、とうがんのかきたま汁
れんこんバーグの香りだれ、鬼まんじゅう…………… 54～57

佳作

一宮市立黒田小学校 渡辺 瑞穂

かきまわし、牛乳、つくね、切り干しだいこんのごま酢和え、すまし汁…………… 58～61

東浦町立石浜西小学校 早川 恵子

ごはん、牛乳、たこめしの具、鶏肉の南蛮焼き、八杯汁、ミックスマッツ…………… 62～65

設楽町立津具小学校 山下 愛実

ごはん、牛乳、にじますのゆかりあげ、煮酢あえ、そうめん汁…………… 66～69

参考となる料理紹介

カリモリのピリ辛昆布あえ	高浜市立吉浜小学校	松井 綾那……………	72
とうがんと青じその水晶煮	豊田市立豊田特別支援学校	鵜居 早葵子……………	72
旭の卵の手作り卵焼き	豊田市立旭中学校	鳥居 真理奈……………	72
モロヘイヤ入りかき揚げ	大治町立大治西小学校	子林 尚子……………	73
絹ごし豆腐のレバーミンチみそ	豊明市立栄小学校	松田 雅子……………	73
サボテンとキャベツの和え物	春日井市立春日井小学校	小島 節子……………	73
さばの手作り梅煮	犬山市立南部中学校	仙田 裕子……………	74
プチヴェールコロッケ	尾張旭市立瑞鳳小学校	浅野 絵梨……………	74
ふわふわがんも	設楽町立名倉小学校	原田 茜……………	75
ごまっちゃサラダ	西尾市立花ノ木小学校	神谷 夏希……………	75

平成29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 29 年 7 月 31 日（月）

09：30～10：00 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 審査員による審査）

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

ウィルあいち 愛知県女性総合センター

4 階 ウィルホール ： 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こと。
- ・子ども達にとって、魅力的な献立であること。
- ・家庭で実施したいと思う献立であること。

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こと。
- ・発表時間（2分30秒以上3分以内）であること。

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

嫌われ食材食べ方提案！愛知バランスランチ ソフト麺、牛乳、なす入りミートソース、愛知野菜の骨太サラダ、ココア豆



知立市立八ツ田小学校

吉川遥可

愛知を食べる部門
最優秀賞

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

75%
(9/12品目)

創作のポイント

献立のねらい

鉄・カルシウム・食物繊維・ビタミンCなどの不足しやすい栄養素を豊富に含む、子どもに食べてもらいたい食品と、子どもの好きな食品とは、必ずしも一致しない。子どもが苦手に思う傾向にある食品をどうしたらおいしく食べてもらえるかを考え、献立を作成した。

なす入りミートソースは、苦手な子が多いなすをおいしく食べられるように、子どもが好きなミートソースに、なすを薄く切ったものを入れてよく煮込むことで、ミートソースのルウのやわらかさと一体化させる調理の工夫をした。

愛知野菜の骨太サラダは、成長期の栄養摂取に重要なカルシウムを豊富に含むひじきと小松菜を、食欲を高めて食べられるように、彩りの工夫をし、はっきりとした色の特徴を生かす食材の組み合わせとした。煮付けよりサラダの方がよく食べる子どもの実態から、サラダに合う愛知県産野菜を中心に食品を取り入れた。

大豆は、たんぱく質の他にも鉄・カルシウム・食物繊維などが豊富に含まれている栄養満点の食品である。ココア豆は、調味料の工夫でデザートにもなることを子どもに知ってほしくて考案した。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

愛知県西三河地区では、とげがなくて扱いやすい「とげなし美なす」が多く栽培されている。それを薄く切り、人気のミートソースに入れてよく煮込むことでやわらかくなり、知らず知らずのうちになすが食べられるように工夫した。

愛知野菜の骨太サラダは、愛西市のれんこん、西三河地区で多く採れる小松菜、碧南市のにんじんなどの野菜を使い、おいしそうに見える色の組み合わせである、赤、黄、緑、白、黒色の食材をそろえることで、嫌われ食材をおいしそうに見せ、箸が進む工夫をした。愛知県の特産物であるしろしょうゆ、三河みりんでれんこんを煮ることで、れんこんの白い色はそのままに下味を付けることができる。さらに、れんこんのしゃきしゃき感ととうもろこし缶の甘み、ドレッシングの味付けでおいしく食べられるようになっている。

西三河地区を中心に愛知県で多く栽培されている大豆のフクユタカは、高たんぱく質で味もよい。ココア豆は、大豆に片栗粉をまぶして揚げ、ピュアココアと砂糖をまぶすことで、外はカリッ、中はホクッとした食感となり、子ども好みの味付けで、デザート感覚で食べられる工夫をした。簡単に調理することができ、成長期に大切なたんぱく質や不足しがちな栄養素がとれるココア豆を、給食を通して家庭にも広めていきたい。

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を楽しみにしており、男女共におかわりをよくしている。高学年になると「サラダが残っているよ。欲しい人はいますか。」などと子ども同士で声をかけ合い、できるだけ多くの子で均等に分け合う姿も見られる。また、学級担任は給食指導に意欲的で、いただきますの後に給食を減らしに来る子がいると、減らす量を子ども任せにせず発達段階に応じて、①教師が減らしてやる②子どもが減らすが必要教師が見ている等の対応をしているため、苦手なものでもできるだけ食べるという気持ちが育っている。そのような子どもや教職員の努力があり、市内でも残食率の少ない学校となっている。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

ソフト麺

ソフトスパゲティ式めん ……196 g

牛乳

牛乳 ……206 g

なす入りミートソース

豚肩ひき肉 ……12 g

玉ねぎ ……35 g

にんじん ……20 g

なす ……15 g

マッシュルーム ……15 g

トマトケチャップ ……14 g

ハヤシルウ ……12 g

三温糖 ……0.5 g

ソース ……1.9 g

洋風だし ……1.0 g

ガーリックパウダー ……0.15 g

こしょう ……0.1 g

愛知野菜の骨太サラダ

ひじき ……2.5 g

小松菜 ……12 g

にんじん ……5 g

れんこん ……7 g

とうもろこし缶詰 ……5 g

しろしょうゆ ……0.8 g

清酒 ……0.5 g

本みりん ……0.5 g

和風だし ……0.1 g

すりごま ……0.3 g

玉ねぎドレッシング ……5 g

ココア豆

水煮大豆 ……30 g

かたくり粉 ……3.5 g

米白絞油 ……2.1 g

ピュアココア ……1.05 g

上白糖 ……4.4 g

作り方

なす入りミートソース

- ① なすは0.5cmのいちょう切り、にんじんは粗みじん切り、玉ねぎは1.0cmの角切りにする。
- ② 豚肩ひき肉、こしょう、ガーリックパウダーを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ 水、洋風だしを入れて煮る。
- ⑤ なす、マッシュルームを入れる。
- ⑥ 三温糖、ケチャップ、ソース、ハヤシルウを入れて煮込み、味を調える。

愛知野菜の骨太サラダ

- ① れんこんを0.3cmのいちょう切り、にんじんは千切り、小松菜は1.5cm幅に切る。ひじきは水で戻しておく。
- ② ひじきとれんこんを、酒、しろしょうゆ、みりん、和風だしで別々に煮る。
- ③ にんじん、小松菜をゆでる。
- ④ ②③をそれぞれ冷却機で冷却する。
- ⑤ ③を合わせて、とうもろこし缶とすりごまを加えて和える。
- ⑥ 玉ねぎドレッシングをかける。

ココア豆

- ① 水煮大豆の汁を切る。
- ② 水煮大豆にかたくり粉をまぶす。
- ③ 米白絞油を温め、焦がさないように揚げる。
- ④ ピュアココアと上白糖をまぶす。

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
677 kcal	25.8 g	19.9 g	26.5 %	364 mg	112 mg	3.8 mg	3.5 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 225円61銭	
A	B1	B2	C				
328 μgRE	0.37 mg	0.52 mg	16 mg	8.8 g	3.6 g		

ハツ田小学校 食育だより

毎月19日は食育の日です。

学校給食週間 平成30年1月24日
特別号 栄養教諭 吉川遥可

あったかごはん

何でも食べられると、食事がもっと楽しいね!

苦手な食べ物を克服する料理のコツ

① 好きな味付け

煮物よりドレッシング味を好む傾向があります。マヨネーズやケチャップ、カレー味もよく食べます。

② 細かくする

口に残る時間が減ります。給食ではピーマンは1mm幅カットです。

③ 好きなものに入れる

ピーマンの肉詰め、ピザ、カレーなどがおすすめです。

④ 彩りを良くする

赤・黄・緑・白・黒色を揃えると、見た目に美しく、箸が進みます。

子どもたちが、苦手だと思っていたものが食べられた経験から自信をつけ、食事の時間を楽しく過ごしてほしいと願い、給食では上記のような献立や調理の工夫をしています。

今回の食育だよりでは、子供に嫌われがちな、でも不足しがちな栄養素がたっぷりとれるなすや大豆、ひじきを使った人気の給食メニューを紹介しします。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



※給食は、牛乳、ソフト麺の小麦も愛知県産です。

愛知野菜の骨太サラダ

牛乳

ココア豆

ソフト麺

なす入りミートソース

なす入りミートソース 苦手克服ポイント

なすを5mm程度の薄切りにして、じっくり煮込むことで、ルウと一体化する。

おいしい愛知の産物

西三河地方で、多く栽培される「とげなし美茄子」。



大豆やひじきは、カルシウムや鉄分、食物繊維などが多くとれます！旬の野菜や、愛知県産の野菜をたっぷり使って、食卓を彩ります。

愛知野菜の骨太サラダ 苦手克服ポイント

にんじん、コーン、小松菜、れんこん、ひじきの組み合わせで彩りよし。

白しょうゆ・みりんできれいさ・れんこんに下味を付け、最後に全体をお気に入りのドレッシングで和える。れんこんのシャキシャキ感、コーンの甘みで食欲増進。

おいしい愛知の産物

碧南市の甘い人参「へきなん美人」、愛西市のれんこん、西三河の小松菜。白しょうゆと三河みりんも西三河生まれです。



ココア豆 苦手克服ポイント

大豆を揚げて甘いココア味にすると、外はカリッ、中はホクッとおいしいデザートに。

おいしい愛知の産物

愛知の大豆「フクユタカ」。高たんぱく質で味もよい。



作ってみませんか? ヘルシーおやつ♡ ココア豆

◎●材料(4人分)◎●

水煮大豆	120g
片栗粉	14g
揚げ油	適当
ココアパウダー	4g
上白糖	16g

◎●作り方◎●

1. 水煮大豆の汁をきり、かたくり粉をまぶす。
2. 油をあたため、焦がさないように揚げる。
3. ココアパウダーと上白糖をまぶして、できあがり。

初めはびっくりしていた子どもたちも「おいしい!」と大人気。不足しがちな栄養素がとれ、成長期におすすめのおやつです。

新鮮な野菜は、えぐ味が少なく、フレッシュなおいしさがあるので、給食では愛知県産の野菜を積極的に使っています。

八ツ田小学校 給食試食会

～嫌われ食材の食べ方を提案します👉～



知立市立八ツ田小学校
栄養教諭 吉川 遥可

八ツ田小学校の給食の様子

苦手なものも
少しは食べよ
うとする子

仲間との会食
を楽しむ子



体のことを
考えて食べる
子

栄養教諭として考えること…

食物繊維 鉄分

カルシウム

不足しがちな
栄養素が
とれる食材

≠

子どもたち
の好み

嫌われ食材をおいしく食べる工夫をした料理を紹介します！

本日の献立紹介

新鮮でおいしい愛知の産物を
たっぷり使いました。



なす入りミートソース

野菜やきのこがたっぷりで、たんぱく質・ビタミン・食物繊維がとれます。

おいしい愛知の産物

- ★豚肉
- ★なす
- ★玉ねぎ
- ★にんじん

なす克服ポイント

- ★子どもの好きなミートソースに入れる
- ★なすがやわらかくなるまでじっくり煮込んで、ルーと一体化させる

愛知野菜の骨太サラダ

カルシウム・ビタミン・食物繊維が
しっかりとれます。

おいしい愛知の産物

- ★れんこん
- ★小松菜
- ★にんじん
- ☆白しょうゆ
- ☆三河みりん

ひじき克服ポイント

- ★おいしそうに見える彩り (赤・黄・緑・白・黒色)
- ★煮物でなく、ドレッシング味
- ★コーンの甘み、れんこんのシャキシャキ感で食欲増進

ココア豆

たんぱく質・鉄分・カルシウム・
食物繊維がしっかりとれます。

おいしい愛知の産物

- ★大豆

大豆克服ポイント

- ★片栗粉をまぶして油で揚げることで、外は「カリッ」、中は「ホクッ」とした触感
- ★子ども好みの甘いココア味のデザートに仕立てる



ぜひご家庭で
お試しください！



本日お話しした詳細やレシピは、食育だよりをご覧ください。

ごはん、牛乳、具だくさんみそ汁、手作りお茶かき揚げ、ゆかり和え



豊田市立朝日小学校

北野莉絵

愛知を食べる部門
優秀賞

愛知の食材

使用数 16

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合73%
(16/22 品目)

創作のポイント

献立のねらい

この献立は、子どもたちが愛知で育てられた食べ物を食べて知り、愛知の食べ物に愛着を持つことをねらいとした。

愛知県は農業が盛んであり、平成 27 年度の産出額は全国 8 位である。しかしながら、野菜の摂取量は低く、過去には全国最下位となったこともある。その原因として、地元の農産物を知らないことや、1日の食事のバランスが偏っていることが考えられる。

子どもたちが健康に成長し、自分の食生活を整えることは学校給食の目的である。そのためにも、問題解決に向け、自分の住んでいる地域で育った食べ物を知り、実際に食べることで、その食べ物に関心を持つことが大切であると考えた。

この献立は、栄養のバランスが良い食事の基本として和食にし、愛知県産の食品を多く取り入れ、自分たちの地元を感じることでできる献立とした。

愛知県産の食品を生かした献立(料理)の工夫点

愛知県産の食品を取り入れる中で、特に生産量上位の野菜である、しそ、キャベツ、みつば、たまねぎ、てん茶を使い、子どもたちが「愛知ってすごい」と思えるように働きかけることでできる献立とした。また、しそやキャベツは東三河、みつばは尾張、たまねぎは知多、てん茶は西三河のようにそれぞれの地方で採れる野菜を取り入れ、自分の住んでいる地域に関心を持つことや、愛知県全体を知ることができるように工夫した。

豊田市産のてん茶を取り入れたかき揚げは、子どもたちの中でも人気の食べ物であり、調理員さんが一つ一つ手作りで揚げている。そのような料理を献立に取り入れることで、子どもが作った人の苦労や食べ物のおいしさをいつも以上に感じることができ、より一層、食べ物に興味や関心を持てるように工夫をした。

児童生徒の学校給食の喫食状況

給食の時間の様子を見にいくと、どのクラスからも「給食最高」という声があがり、給食の時間を楽しんでいる様子がみられる。

子どもたちは、自分の器に盛った量は食べると決めており、自分の食べられる量に減らしたり増やしたりするため、一食分の量が多い児童と極端に少ない児童の差が大きく感じられる。低学年は残菜ゼロ達成で写真を撮ったり、シールをもらったりすることがとても嬉しい様子であり、残菜ゼロにむけ、一人一人が努力している。しかし、高学年に上がるほど、給食の後が忙しいこともあり、残菜が多く、残菜ゼロを喜ばない児童が多くいるように感じる。

昨年度の給食委員会では、全校児童にあと片付けの正しいやり方を紹介したため、各クラスで片づけには気をつけている様子が見られる。今年度は、感謝して食べるように呼びかけを行っている。

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

具だくさんみそしる

豆腐30 g

葉ねぎ8.5 g

わかめ(乾燥)0.3 g

油揚げ5.5 g

たまねぎ25 g

じゃがいも30 g

豆みそ9 g

けずりぶし1 g

和風だし0.45 g

手作りお茶かき揚げ

たまねぎ30 g

にんじん10 g

みつば12 g

さくらえび12 g

昆布茶0.1 g

てん茶0.2 g

小麦粉10 g

水5 g

揚げ油5 g

ゆかり和え

キャベツ30 g

だいこん10 g

にんじん5 g

きゅうり10 g

もやし10 g

さとう1 g

うすくちしょうゆ2 g

しそ(粉)0.3 g

作り方

ごはん

- ① 米を炊く。

具だくさんみそしる

- ① 材料を切る。
たまねぎは5 mm、じゃがいもは4 mmのいちよう切り、豆腐は2 cm 角にさいのめ切り、葉ねぎは5 mmの小口切りにする。
- ② わかめは水で戻し、油揚げは油抜きする。
- ③ けずりぶしでだし汁をとる。
- ④ だし汁にたまねぎ、じゃがいもを入れ、火が通ったら、豆腐、わかめ、油揚げを入れる。
- ⑤ 和風だしを入れ、豆みそを溶いて入れる。
- ⑥ 葉ねぎを入れる。

手作りお茶かき揚げ

- ① 材料を切る。
たまねぎは3 mmのうす切り、にんじんは3 mmの細切り、みつばは長さ2 cmに切る。
- ② たまねぎ、にんじん、みつば、さくらえびをてん茶と合わせる。
- ③ ②に、小麦粉と昆布茶をよく混ぜ、水を加える。
- ④ 形を整え、150℃の油で揚げる。

ゆかり和え

- ① 材料を切る。
キャベツは1 cmの千切り、だいこんは3 mmの細切り、にんじんは3 mmの細切り、きゅうりは2 mmの輪切り、もやしは30 mmに切る。
- ② ①を熱湯で茹で、冷却する。
- ③ 野菜が冷めたら水分を切り、さとう、うすくちしょうゆ、しそを加え、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
622 kcal	22.0 g	18.0 g	26.1 %	448 mg	111 mg	2.7 mg	3.0 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 256円05銭	
A	B1	B2	C				
236 μgRE	0.52 mg	0.45 mg	38 mg	4.8 g	2.0 g		

豊田市食育キャラクター
たべまる



たべまるのつぶやき

平成29年7月 特別号
豊田市立朝日小学校
栄養教諭 北野莉絵

愛知県は農業がとても盛んであるため、毎日の給食では、愛知県産の食品が多く取り入れられています。今月は、給食から魅力ある愛知県の良さを再確認してほしい、という思いから「愛知のじまん発見！献立」を実施します。私たちの地元の食品を知り、愛知県の魅力を再発見しましょう。

「愛知のじまん発見！献立」

愛知県産の食品数
16/22



献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・具だくさんみそ汁
- ・手作りお茶かき揚げ
- ・ゆかり和え



じまん①

愛知県の農産物・野菜の産出額
全国第8位！（平成27年）

農林水産省「平成27年生産農業所得統計」より

じまん②

愛知県内全域で採れた食品を使用。
全国トップクラスの収穫量です！



(収穫量ランキング)

農林水産省「平成27年産野菜生産出荷統計」より

大人気！「手づくりお茶かき揚げ」の秘密



地産地食

豊田市産の「てん茶」を使っています。

豊田市茶業組合のみなさん



▲豊田市の茶畑で茶摘みをする様子
摘んだ茶葉の重さを量っている様子▶

「安心・安全」なお茶作りをしています

豊田市は、西尾市に次ぎ、県内で2番目に多い生産量を誇ります。

平成27年 豊田市産業部農政課より



給食では、豊田市産のお茶を加工した「抹茶ふりかけ」や「抹茶プリン」も登場します♪

思いがつかっています。



約7000人分を手作りしています。



かき揚げ大好き！
作ってくれてありがとう！

かき揚げのレシピを紹介するまる！



【材料】（1人分）

- | | | | |
|--------|-----|------|------|
| ・たまねぎ | 30g | ・昆布茶 | 0.1g |
| ・にんじん | 10g | ・てん茶 | 0.2g |
| ・みつば | 12g | ・小麦粉 | 10g |
| ・さくらえび | 12g | ・水 | 5g |
| | | ・揚げ油 | |

【作り方】

- ①材料を切る。
たまねぎは3ミリのうす切り、にんじんは3ミリの細切り、みつばは長さ2センチに切る。
- ②たまねぎ、にんじん、みつば、さくらえびをてん茶とあわせる。
- ③②に、小麦粉と昆布茶をよく混ぜ、水を加える。
- ④形を整え、150℃の油で揚げる。

給食試食会へようこそ！

給食は生きた教材

朝日小 公認
給食キャラクター



大豆「フクユタカ」
ユタカマッチョン



豊田市立朝日小学校
栄養教諭 北野利絵

「愛知のじまん発見！ 献立」

ゆかり和え
・田原市産「キャベツ」
・豊橋市産「しそ」

手作りお茶かき揚げ
・豊田市産「てん茶」
・愛西市産「みつば」
牛乳

ごはん
豊田市産「大地の風」

具だくさんみそ汁
・東海市産「たまねぎ」
・豊田市産「豆腐」「油揚げ」

他にも多くの県内産の食品を使用！

じまん①

愛知県産の食品 **73%**

愛知県の魅力を知ってほしい



県内全域で採れた
食品を使用



じまん②

全国トップクラスの収穫量 まる



農林水産省「平成27年産野菜生産出荷統計」

じまん②

愛知県の農業産出額
全国第8位



たくさんの野菜が
採れるまる！

<教科との関連>

4年社会科「わたしたちの愛知県」の
単元で、愛知県の農業について学習

農林水産省「平成27年農業産出額及び生産農業所得（都道府県別）」

順位	道県	農業 産出額 億円
1	北海道	11,852
2	茨城県	4,549
3	鹿児島	4,435
4	千葉県	4,405
5	宮崎県	3,424
6	熊本県	3,348
7	青森県	3,068
8	愛知県	3,063
28	岐阜県	1,123
29	三重県	1,091

じまん③

手作りお茶かき揚げ

給食センター



約7000人分を
手作りしています



給食の時間

調理員さんが1つ1つ手作り
して作ったことを伝えます。

調理員さんってすごい！



WE LOVE 地産地食

「手作りお茶かき揚げ」には、豊田市産の「てん茶」
を使っています。

豊田市茶業組合のみなさん



▲豊田市の茶畑で茶摘みをする様子

豊田市のお茶の生産量
県内第2位！

平成27年 豊田市産業部農政課より



「安心・安全」な
お茶作りをしています

子どもたちの声

作ってくれて
ありがとう。

おいしいから
大好き！

苦手な野菜も
「かき揚げ」だと
おかわりしたい！



愛知野菜の「まごわやさしい定食」

しらすしそごはん（白飯）、牛乳、愛知県産大豆と豆腐のフライ鉄火みそかけ、津島和え、五種汁、いちご



津島市立神守中学校

服部るみ

愛知を食べる部門

佳作

愛知の食材

使用数 **22**

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

88%

(22/25 品目)

創作のポイント

献立のねらい

愛知県には、算出額全国1位を誇る「冬瓜」「しそ」「ふき」をはじめ、「みつば」「きゃべつ」「トマト」など算出額上位を占める野菜が多い。木曾三川の恵みを受けた海部地区でも野菜の収穫量は多く、子どもたちにとって野菜は身近な存在だと言える。小学校では、生活科で野菜を栽培し、社会科で地域の様子を学ぶ。また中学校では地域の食文化について調べたり、食に関する職業体験をしたりする。しかし、中学1年生に「苦手な野菜はあるか」と質問したところ、約30%の生徒が「ある」と回答した。野菜の種類はさまざまだが、苦手な理由は食感と味であった。この献立は、恵まれた環境のもと、少しでも野菜への関心を高め、おいしい愛知県産野菜を積極的に食べてもらいたいと考えたものである。「まごわやさしい」という素敵なことばで綴られた豆類、海藻類、魚類などを苦手だと話す子どもが多い。実際、給食でこれらの食品を使った献立は食べ残しが多くなる傾向にある。家庭においても積極的に食べられることは少なく、平成26年度に実施した「海部地区における『児童生徒の食生活実態調査』の結果」において、これらの食品を食べる頻度は、週1から2回と答えた者が最も多く、野菜を毎日食べると答えた者は約20%であった。魚類やいも類は5%しか食べていなかった。子どもたちには、毎日の給食と食に関する学習を通して、野菜同様、それらへの理解を深めるとともに苦手な食品を克服する意欲をもってほしい。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

- 津島市では、年間を通してJAあいち海部から計画的に地元野菜を購入している。津島市発祥「あいちの伝統野菜『越津ねぎ』」は、柔らかく甘い。しかし、味と臭いが苦手な子どもが多い。また、しらす干しの目を嫌う子どももいる。そこで、ゆかり粉で和えて見た目も味も食べやすくした。
- 愛知県産大豆と豆腐のフライは、素材を生かした味付けだが、やや淡泊である。そこで子どもの好きな肉みそに、食感と風味を出すためごぼうを加え「鉄火みそ」をかけた。
- きのを食べやすくしたいと思い、彩りを考えて愛知県や海部地区でたくさん収穫され、比較的人気のある「れんこん」や「小松菜」と和えた。さらに「かむ」ことを意識し、津島市の名物「くつわ」をトッピングした。
- 尾張地区の特産物「切り干し大根」と産出額全国1位の「冬瓜」に地元野菜の「れんこん」「みつば」など愛知県産野菜をふんだんに使い、食べやすいようにかきたま汁にした。
- デザートに津島市新田の特産物「いちご」を使った。

児童生徒の学校給食の喫食状況

以前は、子どもたちの嗜好が食べ残しの量に影響を与えていたと思う。例えば、苦手な食材が使っている、見た目が悪い、食べたことがないなどの理由で配膳する量を減らしたり、食べきれず残したりしている子どもが目立った。この状況を受け、給食委員会で「食べ残しゼロ運動」に取り組んだ。また、校内食育推進委員会では給食運営について検討し、栄養教諭による給食集会の実施や調理員と子どもが会食する機会を設けるなどの活動を通して、食べ残しを減らし、自分の食生活を見直すよう取り組んできた。献立の工夫や継続的な指導により年々食べ残しの量が減り、保護者からは「子どもがおいしいと言って喜んでいきます。」「給食のレシピがほしいです。」などの声が聞かれるようになった。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

しらすしそごはん

精白米	60 g
しらす干し	3 g
ゆかり粉	0.8 g
越津ねぎ	5 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

愛知県産大豆と豆腐のフライ鉄火みそかけ

愛知県産大豆と豆腐のフライ	50 g
豚ひき肉	10 g
ささがきごぼう	8 g
むきえだまめ	3 g
豆みそ	4 g
三温糖	4 g

津島和え

小松菜	15 g
きゃべつ	15 g
エリンギ	5 g
にんじん	6 g
くつわ	2.5 g
薄口しょうゆ	2 g
上白糖	0.5 g
酒	1 g
ねりごま	1.5 g

五種汁

鶏肉	12 g
酒	1 g
乾燥わかめ	0.4 g
冬瓜	20 g
れんこんいちょう切り	12 g
里芋洗い	15 g
切り干し大根	2 g
三つ葉	3 g
鶏卵	18 g
出汁パック	3 g
しょうゆ	4 g
塩	0.05 g
でんぷん	0.4 g

いちご

いちご	15 g
-----	------

作り方

しらすしそごはん

- 越津ねぎは小口切りにする。
- しらす干しを空炒りし、①のねぎを加えてさらに炒る。(温度管理)
- ②を十分冷まし、ゆかり粉と和える。(温度管理)
- ③を白飯と混ぜる。

愛知県産大豆と豆腐のフライ鉄火みそかけ

- 愛知県産大豆と豆腐のフライは焼く。(温度管理)
- ささがきごぼうは、さっと下茹しておく。
- むきえだまめは茹でておく。
- 豚ひき肉を色が変わるまで炒め、②のごぼうと適量の水、豆みそ、三温糖を加えて煮る。③のえだまめを加える。(温度管理)
- ①のフライに④の鉄火みそをかける。

津島和え

- 小松菜は1、2cm、きゃべつは4mm、エリンギは1cm長さの薄い拍子木切り、にんじんは千切りにし、それぞれ茹で、しっかり冷ましておく。(加熱・冷却の温度管理)
- くつわは軽く砕いておく。(器具、手袋管理)
- 薄口しょうゆ、上白糖、酒、ねりごまを加熱し、しっかり冷ましておく。(加熱・冷却の温度管理)
- ①の野菜を③のたれで和える。

五種汁

- 乾燥わかめ、切り干し大根は戻しておく。
- 冬瓜は1cm程度の角切り、三つ葉は5mm程度の長さに切る。
- 里芋は3mm程度の輪切りにし、さっと下茹でする。
- 鶏卵はよく溶いておく。(割卵時間注意、割卵後の管理)
- 出汁パック(削り節)で出汁をとっておく。
- 鶏肉に酒をふってから空炒りし、出汁をはって切り干し大根、れんこん、冬瓜、里芋を順次入れ、あくを取りながら材料が柔らかくなるまで加熱する。
- わかめを入れ調味し、水溶きでんぷんを入れ、④の卵を流し込む。
- 最後に三つ葉を散らす。(温度管理)

いちご

いちごは消毒、洗浄する。

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
653 kcal	26.7 g	21.7 g	30 %	362 mg	101 mg	3.0 mg	2.7 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 295円56銭	
A	B1	B2	C				
221 μgRE	0.55 mg	0.48 mg	42 mg	4.9 g	3.2 g		

食の絆 通信

津島市神守
学校給食共同調理場



召しませ おいしい

愛知の野菜



なぜいいの？地産地消

作っている人が
わかるので安心安全！生産に対する
理解が深まる！



採れたては新鮮
でおいしい！旬の
食べ物は、栄養価が
高い！



食材を運ぶための
エネルギーが少なく
すむ！排出ガスの軽
減につながる！



農地は空気をきれ
いにしたり、洪水な
どの災害から守って
くれたりする！



愛知は野菜産出額「全国第6位」

恵まれた自然条件の元、産出額全国第1位の
冬瓜、青しそ、ふきなど様々な農産物を生産し
ている愛知県。

学校給食では、地元で収穫された農産物を地
元で消費する「地産地消」を積極的に推進して
います。地産地消を通して地元を理解し、食べ
物に感謝する心をもってほしいと願っています。

地元農家さんの紹介

今日の給食に出る「いちご」は、地元のいちご農家さ
んが育てた「ゆめのか」という品種です。
津島市では、50年以上前からいちごを栽培していま
す。今は、この「ゆめのか」が主流です。



ハウスを見学させていただいた下新田いちご組合員
の佐藤道さんは、毎日500パックのいちごを出荷して
います。今が一番忙しい時ですと言いつつ、ていねい
にお話をしてくれました。

いちごは温度管理が一番難しいそうですが、他にも
水・肥料・光・風などの調整が必要で、毎日ハウス内の
様子をチェックしています。ですから、お休みは無いそ
うです。いちごの受粉（実がなるようにめしべにおしべ
の花粉をつけること）は、みつばちが助けて
くれます。おいしい実がなるように苗の長さを調整した
り、細かい点まで気をつけています。

☆ 給食献立の紹介 ☆

愛知野菜の「まごわやさしい定食」《使用食品数25中の愛知県産食品数22》

津島和え

小松菜・青しそ・
エリンギ・くつわ・
にんじん・ごま
「くつわ」は津島市
の郷土銘菜です。形が
神馬の轡に似ていると
ころから名前がついた
と言われています。

いちご

「津島市下新田いちご組合」
から購入しました。

牛乳

愛知県産の牛乳です。

愛知県産大豆と豆腐のフライ 鉄火みそかけ

豚肉・ごぼう・豆みそ・
えだまめ
「豆みそ」は愛知県民熱愛
食品です。

しらすしそごはん

精白米・しらす干し・
ゆかり粉・越津ねぎ
「越津ねぎ」は津島市
越津町で栽培が始まり、
徳川幕府に献上された
「あいちの伝統野菜」
です。

五種汁

鶏肉・冬瓜・みつば・
れんこん・切干大根・
里芋・鶏卵・わかめ
「れんこん」は、愛西
市の特産物で、品質のよ
さには定評があります。

「まごわやさしい」とは、まめ類・ごま・わかめなどの海藻類・やさい・さかな・しいたけなどのきのこ類・いも類の頭文字をつなげた「和食の良さ」を伝える言葉です。



学校給食 試食会

平成29年7月31日(月)
津島市立神守中学校
(津島市神守学校給食共同調理場)

<クイズ>

一日に食べたい野菜の量は?

<答え> ② 350g



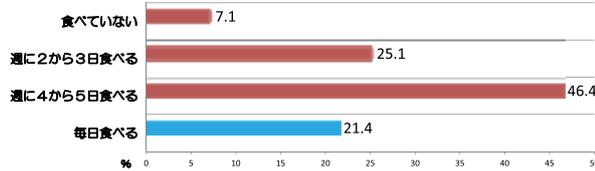
その他の野菜 230g



緑黄色野菜 120g

野菜を350g使うって
なかなか難しいわ...

野菜を350g食べる頻度



野菜を食べる量は不足している

愛知県は野菜の産出額

全国第6位 平成27年度調



産出額上位の野菜: 約30種類



平成29年度 津島市学校給食年間計画 (案)

月	季節の食材	今月の野菜(地産地消)
4月	ば、ふき、うどのこ、いらご、さむら	JAあいち海部 入札で指定 三つ葉 トマト
5月	まねぎ、新ごぼう、やがいも、ツブスんどう、のこ、かつお	三つ葉 大根 玉ねぎ
6月	まねぎ、青じそ、	ねぎ キャベツ
7月	モロヘイヤ 十六ささげ	ねぎ
9月	冬瓜 きゅうり	三つ葉
10月	なす、小松菜、さつまいも、さんま、ねぎ、れんこん、りんご、青切りみかん	三つ葉
11月	新米、大根、白菜、春菊、ほうれん草、れんこん、柿、みかん、りんご、さけ、さば、	三つ葉 白菜 大根

ま・ご・わ・や・さ・し・い

日本の伝統的な食べ物と頭文字をとった「和食のよさ」を伝えることば



愛知野菜の「まごわやさしい定食」

- 津島朝丸**
小松菜・キャベツ・エリンギ・くつわ・にんじん・ごま
「くつわ」は津島市の郷土産物です。形が神鳥の姿に似ているところから名前がついたと言われています。
- いちご**
「津島市下新田いちご組合」から購入しました。
- 牛乳**
愛知県産の牛です。
- 愛知県大豆と豆腐のフライ 鉄火みそかけ**
豚肉・ごぼう・豆腐・えだまめ
「豆腐」は愛知県民の熱愛食品です。
- 五臓汁**
鶏肉・冬瓜・みつば・れんこん・切干大根・蓮子・椎茸・わかめ
「れんこん」は、愛西市の特産物で、品質のよさに定評があります。
- しらすしごはん**
精白米・しらすし・ゆかり餅・経津ねぎ
「経津ねぎ」は津島市経津町で栽培が始まり、徳川幕府に献上された「あいちの伝統野菜」です。
- 経津ねぎは、津島市の特産物 あいちの伝統野菜**

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」と「愛知県の産物」をさがしてみてください。

ご清聴ありがとうございました



ごはん、牛乳、とり肉と大豆の八丁みそがらめ キャベツとじゃこの塩昆布あえ、愛知の野菜かきたま汁



西尾市立萩原小学校

伊藤 学

愛知を食べる部門
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

71%
(10/14品目)

創作のポイント

献立のねらい

「とり肉と大豆の八丁みそがらめ」は、子どもにとって苦手な傾向にある豆類が食べやすくなるように、給食の人気メニューである「とり肉と大豆のレモンがらめ」を少しアレンジしたものである。とり肉と大豆を愛知県産の八丁みそを使って甘辛い味付けにした。

「キャベツとじゃこの塩昆布あえ」は、牛乳以外の食品でもカルシウムをとれるように愛知県産のとれるじゃこを使用した。また、子どもが食べやすい野菜である愛知県産のキャベツを使ったあえ物にした。

「愛知の野菜かきたま汁」は、愛知県産の野菜を使い、野菜が苦手な子どもでも食べやすいように卵を使ったかきたま汁にした。

「愛知を食べる」として献立全体の野菜は、すべて愛知県産のものを使用した。愛知県には全国的に見ても様々な野菜が生産されていることをこの献立を通して教えたい。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

「とり肉と大豆の八丁みそがらめ」は、愛知県の「八丁みそ」を使用したみそだれを作り、味付けをした。

「キャベツとじゃこの塩昆布あえ」は、愛知県産のキャベツとじゃこを使い、味に深みを出すために調味料だけでなく、塩昆布を使い味付けをした。また、子どもが食べやすくなるようにごま油で、風味付けをした。

「愛知の野菜かきたま汁」で、愛知県産の色鮮やかな野菜であるにんじんやほうれん草を使うことで献立に彩りを加えた。

児童生徒の学校給食の喫食状況

本校では今年度に入って昨年度よりも残菜量が減ってきており、給食をたくさん食べるようになってきている。特に低学年の児童はたくさん食べる傾向があり、1年生でも食缶が空になる日がある。

「とり肉と大豆のレモンがらめ」は人気メニューで苦手な傾向のある大豆もよく食べている。そこで、これをアレンジして愛知県の特産物である八丁みそを使い「とり肉と大豆の八丁みそがらめ」にした。見た目からも児童の食欲を誘うため、色鮮やかな野菜や卵を使った「愛知の野菜かきたま汁」で目を引くようにした。野菜が苦手な児童も多くいるため、「キャベツとじゃこの塩昆布あえ」ではごま油を使用して風味付けをし、食べやすいようにした。

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80 g

牛乳

牛乳206 g

とり肉と大豆の八丁みそがらめ

鶏もも肉35 g

塩0.1 g

蒸し大豆20 g

でん粉5 g

揚げ油4 g

八丁みそ4 g

みりん1 g

酒6 g

三温糖3 g

おろししょうが0.4 g

白ごま (いり)1.5 g

キャベツとじゃこの塩昆布あえ

キャベツ40 g

塩昆布1 g

じゃこ3 g

塩0.1 g

ごま油0.5 g

愛知の野菜かきたま汁

卵20 g

ほうれん草25 g

玉ねぎ20 g

にんじん8 g

干しいたけスライス0.6 g

かつお節3 g

薄口しょうゆ5 g

酒1.5 g

塩0.2 g

でん粉0.8 g

作り方

とり肉と大豆の八丁みそがらめ

- 1 とり肉に塩で下味を付け、大豆とともにでん粉を付けて揚げる。
- 2 調味料を煮て、たれを作る。
- 3 揚げた材料にたれをからめる。

キャベツとじゃこの塩昆布あえ

- 1 キャベツを少し厚めの千切りにする。
- 2 切ったキャベツをゆで、冷やす。
- 3 冷えたキャベツに塩昆布とじゃこを加え調味料であえる。

愛知の野菜かきたま汁

- 1 かつお節でだしを取り、干しいたけを戻す。
- 2 ほうれん草を2 cm 程度に切り、下ゆでて色止めしておく。
- 3 玉ねぎをスライス、にんじんを短冊に切る。
- 4 だし汁にしいたけの戻し汁を加え、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、酒を入れて煮る。
- 5 薄口しょうゆを加える。
- 6 水溶きでん粉を入れ、溶いた卵を流し入れる。
- 7 塩で味を調べ、ほうれん草を入れる。

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
696 kcal	27.3 g	23.2 g	30 %	343 mg	115 mg	2.8 mg	3.8 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 225 円 11 銭	
A	B1	B2	C				
284 μgRE	0.58 mg	0.61 mg	33 mg	4.4 g	2.3 g		



食育だより ~特別号~

西尾市立荻原小学校



食育の日である6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」とし、地場産物を利用した学校給食を実施します。

< 献立 >

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・とり肉と大豆の八丁みそがらめ
- ・キャベツとじゃこの塩昆布あえ
- ・愛知の野菜かきたま汁

1食分の愛知県産の食品割合
71%

「とり肉と大豆の八丁みそがらめ」

片栗粉をつけて揚げたとり肉と大豆を、岡崎市で作られている「八丁みそ」を使ったみそだれでからめています。とり肉と大豆も愛知県産を使っています。



「キャベツとじゃこの塩昆布あえ」

愛知県産のキャベツとじゃこを使用しています。塩昆布のうまみがきいたあえ物です。

「牛乳」

愛知県産の生乳だけを使っています。西尾市で育てられた牛の乳も含まれています。

「愛知の野菜かきたま汁」

愛知県産の玉ねぎ、にんじん、ほうれん草を使っています。また、愛知県では卵も多く生産されています。

「ごはん」

愛知県で作られている「あいちのかおり」という品種のお米を使っています。

<<今日の給食で使われている愛知県産の食材>>



<<八丁みそ>>

八丁みその名前は、岡崎城から西へ八丁（約870メートル）離れていた八丁村（現、八帖町）にある2軒のみそ蔵で作られていたことから呼ばれるようになりました。現在も同じみそ蔵がある2社のみで作られています。色が濃いため塩辛いと思われるようですが、他のみそよりも塩分は少ないです。色が濃いのは寝かせる期間が二夏二冬（約2年）と他のみそより長い伝統製法のためです。一部の八丁みそには西尾市産の大豆「フクユタカ」を使って作られているものもあります。



<<じゃこ>>

いわし（主にカタクチイワシ）の稚魚でシラスとも呼ばれ「あいちの四季の魚・夏の魚」に選定されています。愛知県では主に南知多町や田原市、篠島でたくさん水揚げされます。特に篠島は加工場もたくさんあり、「シラス日本一の島」とされています。愛知県全体の漁獲量は約8,400トンと、全国3位で愛知の特産品でもあります。成長には欠かせないカルシウムや、脳を活性化させるDHA、血液をサラサラにするEPAがたくさん含まれています。



<<あいちのかおり>>

愛知県で開発された作りやすく、おいしい品種のお米です。愛知県で作られるお米の40%を占めています。

特徴は、他の米に比べて大粒で食べごたえがあり、香りがよく、適度な甘みもあり、温かくても冷めてもおいしく食べられることです。



<<愛知の野菜>>

愛知県は農業産出額（生産量×販売価格）が全国で7位と、農業が盛んな地域です。今日の献立に使っている野菜も産出額がキャベツは2位、玉ねぎは5位、にんじんは7位、ほうれん草は11位と、愛知県で多く栽培されています。また、西尾市は愛知県の市町村別農業産出額が3位と、多くの農作物が栽培されている地域です。玉ねぎ、ほうれん草、にんじんも西尾市で多く栽培されています。



菟原小学校 給食試食会

本日はお越しいただき、ありがとうございます。



今日の献立「愛知を食べる学校給食」

愛知県産食品
71%



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・とり肉と大豆の
八丁みそがらめ
- ・キャベツとじゃこの
塩昆布あえ
- ・愛知の野菜かきたま汁

・ごはん ・牛乳

あいちのかおり



愛知県でとれた牛乳



・とり肉と大豆の八丁みそがらめ

▶ 錦爽どり



▶ 奥三河どり



▶ 西三河産大豆



▶ 八丁みそ



・キャベツとじゃこの塩昆布あえ

▶ じゃこ



▶ キャベツ



・愛知の野菜かきたま汁

▶ 玉ねぎ



▶ にんじん



▶ ほうれん草



愛知の野菜

▶ 愛知の農業産出額は**全国7位** ※産出額＝生産量×販売価格

▶ 今日の給食に使われている野菜は・・・



2位



5位



7位



11位

野菜をたっぷりさっぱり給食

ごはん、牛乳、鶏肉の大葉おろしソースかけ、キャベツときゅうりの梅和え、野菜たっぷり煮みそ汁



西尾市立東幡豆小学校

杉浦聡恵

愛知を食べる部門

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

71%
(12/17品目)

創作のポイント

献立のねらい

「野菜たっぷりさっぱり給食」にした理由は、野菜をおいしくたくさん食べられる献立を考えたいと思ったからである。また、暑さで食欲が落ちてくる夏でも子どもたちの食が進むようにと、「さっぱり感」も出してみようと思った。大葉は愛知県の特産品であるのにも関わらず、給食にはあまり取り入れていない。そこで、大葉の香りで「さっぱり感」が出せると考え使用した。子どもたちは、タレのついた肉料理が大好きで、ごはんが進むようである。また、汁ものも、「みそ汁」が人気で、そんな人気のみそ汁にも、野菜をたっぷり入れれば、子どもたちが食べやすいと考え、煮みそをアレンジした煮みそ汁にしてたくさん入れた。この献立には9種類の野菜を使用しており、季節によって、愛知県でも収穫される野菜ばかりで、この献立を通して、子どもたちがより野菜を好きになってもらえたらいいと思う。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

主菜の「鶏肉の大葉おろしソースかけ」は、今も実施している人気の献立「おろしソースかけ」をアレンジしたものである。子どもたちに聞くと、大根おろしは家で食べないと言うが、甘い味付けのおろしソースは人気がある。ハンバーグにかけることも多いが、今回は、さっくり揚げた「奥三河どり」のから揚げにかけるおろしソースとして、愛知県の特産品である大葉を刻んで入れることにした。刻んだ大葉の入ったソースを煮立たせると、さわやかで大葉の良い風味が出る。副菜には、西三河の特産品であるきゅうり「三河みどり」を使った和え物にした。さっぱりした副菜として梅を使用したタレで和えた。子どもの苦手な酸味を控えめに、梅のさっぱり感を出した。煮みそ汁は、西三河の郷土料理である「煮みそ」を汁ものにアレンジした。煮みそは冬に食べるが、汁を多めにして暑い季節にも食べやすくした。煮みその、少し甘いみそ味の特徴を出すために、みそ汁には入れないみりんを入れた。

児童生徒の学校給食の喫食状況

本校は、全校児童210名の小規模校で、全校児童の残食量を合わせると、全体量としては少ないと感じている。しかし、返却されたクラスごとの食缶を見ると、クラスによって差があるとわかった。特に残食が多いクラスの食缶には、野菜がメインの副菜や、貝たくさん汁ものの具が残ってしまうことが多い。一方で、給食中に教室を訪れると、「野菜すき！おいしい！」と言う子どもも多くなる。地域には自然が多く、田んぼや畑が身近にあるため、野菜に馴染みのある子どもたちが多くみられる。今後も、この「野菜が身近な存在」であることを生かし、より野菜を積極的に食生活に取り入れてもらえるように働きかけていきたい。

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80 g

牛乳

牛乳206 g

鶏肉の大葉おろしソースかけ

鶏肉50 g

塩・こしょう少々

片栗粉4 g

揚げ油適量

(A)

大根10 g

大葉0.5 g

しょうゆ4 g

三温糖4 g

みりん5 g

キャベツときゅうりの梅和え

きゅうり15 g

キャベツ20 g

(B)

いりごま1 g

薄口しょうゆ2 g

上白糖1 g

酢0.8 g

練り梅1 g

野菜たっぷり煮みそ汁

木綿豆腐25 g

ごぼう8 g

白菜15 g

ねぎ3 g

干しいたけ0.8 g

突きこんにゃく10 g

大根20 g

にんじん15 g

赤みそ11 g

みりん1 g

かつお節(だし)1.5 g

作り方

鶏肉の大葉おろしソースかけ

- 1 鶏肉に塩こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶして揚げる。
- 2 大葉はきざみ、大根はすりおろし、(A)の材料を煮てソースを作る。
- 3 揚げた鶏肉にソースをかける。

キャベツときゅうりの梅和え

- 1 きゅうりは輪切り、キャベツはスライスし、ボイルする。
- 2 (B)を煮てタレを作り、冷ます。
- 3 冷却した野菜とタレを和える。

野菜たっぷり煮みそ汁

- 1 だしを取る。
- 2 豆腐はさいの目、ごぼうはささがき、白菜はスライス、ねぎは小口切り、大根とにんじんはいちょう切りにする。
- 3 干しいたけは戻しておく。こんにゃくは下茹でする。
- 4 にんじん、干しいたけ、ごぼう、大根を入れて煮る。
- 5 豆腐、こんにゃく、白菜を入れる。
- 6 溶いたみそとみりんを入れて味をみる。
- 7 ねぎを入れて火を通す。

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	23.4 g	20.9 g	28 %	333 mg	94 mg	2.3 mg	3.1 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 230円72銭	
A	B1	B2	C				
220 μgRE	0.5 mg	0.47 mg	18 mg	4 g	2.5 g		



野菜をたっぷり！さっぱり給食

学校給食では **地産地消** をすすめています。
6月20日の献立は愛知県産の食材がたくさん使われています。

「鶏肉の大葉おろしソースかけ」

愛知県の特産品である大葉を刻み、おろしソースに入れました。唐揚げは愛知県の銘柄鶏「奥三河どり」を使用しています。大葉のさわやかな香りが口いっぱいに広がります。

「キャベツときゅうりの梅和え」

西三河のブランドきゅうり「三河みどり」を使っています。さっぱりとした梅だれが暑い時期にぴったりです。

Check!

きゅうり

「西三河冬春きゅうり部会」が栽培するきゅうりは「三河みどり」という名前がつけられています。11月から7月ごろが出荷のピークです。4月19日はよいきゅうりの日！今年もおいしいきゅうりを寄贈していただきました♪



Check!

大葉

大葉の出荷量は愛知県が日本一を誇り、豊橋市や豊川市で多く栽培されています。

大葉は昔から熱を下げたりする漢方薬などに使われています。また、さわやかな香りで食欲を増進する料理のわき役です。



「牛乳」

愛知県産の生乳だけを使っています。西尾市で育てられた牛の乳も含まれています。



Check!

「すすみそ」の赤みそ

煮みそ汁に使う赤みそは、東幡豆町で60年以上続いている「すすみそ醸造場」で作られたものです。手間ひまかけた伝統の製法で作られた豆みそは、風味がよく、コクのある仕上がります。



「野菜たっぷり煮みそ汁」

西三河の冬の定番料理「煮みそ」をアレンジして、さっぱりとした汁物にしました。コクのある赤みそと甘いみりんが食欲をそそります。

「ごはん」

西尾市で作られている「あいちのかおり」という品種のお米を使っています。



給食レシピ紹介

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください☆

鶏肉の大葉おろしソースかけ

材料（4人分）

鶏肉（50g）・・・4切れ
塩・こしょう・・・少々
片栗粉・・・適量

(A)

大根・・・40g
大葉・・・2g
しょうゆ・・・16g
砂糖・・・16g
みりん・・・20g

- ①鶏肉に塩・こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②大葉は刻み、大根はすりおろし、(A)の材料を煮てソースを作る。
- ③揚げた鶏肉にソースをかける。

野菜たっぷり煮みそ汁

材料（4人分）

木綿豆腐・・・100g
ごぼう・・・32g
白菜・・・60g
ねぎ・・・12g
干しいたけ・・・3.2g
干しいたけ・・・40g
大根・・・80g
にんじん・・・60g
赤みそ・・・44g
みりん・・・4g
だし用かつお節・・・適量

- ①だしを取る。
- ②豆腐はさいの目、ごぼうはささがき、白菜は1cm幅、ねぎは小口切り、大根とにんじんはちょう切りにする。
- ③干しいたけは戻しておく。こんにゃくは下ゆです。
- ④にんじん、干しいたけ、ごぼう、大根を入れて煮る。
- ⑤豆腐、こんにゃく、白菜を入れる。
- ⑥溶いたみそとみりんを入れる。
- ⑦ねぎを入れて火を通す。

❀親子給食会へようこそ❀

～本日の献立紹介～



西尾市立東幡豆小学校
栄養教諭 杉浦聡恵

西尾市食育推進キャラクター

本日の献立

野菜をたっぷり！さっぱり給食



学校給食では、**地元産**をすすめています。
今日の献立には愛知県産の食材がたくさん使われています。



- ☆ごはん
- ☆牛乳
- ☆鶏肉の大葉おろしソースかけ
- ☆キャベツときゅうりの梅和え
- ☆野菜たっぷり煮みそ汁

鶏肉の大葉おろしソースかけ



奥三河どりのから揚げに、大葉を入れたさっぱりしたおろしソースをかけました♪

大葉

大葉の出荷量は愛知県が全国一！
全国シェア6.8%を誇ります。



キャベツときゅうりの梅和え



暑い季節に梅だれでさっぱりと♪

三河みどり

「西三河冬春きゅうり部会」が栽培するきゅうりのブランド名。一般のきゅうりよりも時期が早く、11月～7月に出荷される。



★4月19日はよいきゅうりの日！



野菜たっぷり煮みそ汁



西三河の冬の定番料理「煮みそ」をさっぱりとした汁物にアレンジ！
コクのある赤みそと甘いみりんが食欲をそそります♪

「すすみそ」の赤みそ



東幡豆町で60年以上続いている「すすみそ醸造場」の赤みそを使用。
風味がよく、コクのあるおいしい赤みそです。

ごはん



あいちのかおり

牛乳

愛知県産の生乳を使用



パンやめんにも、愛知県産の小麦粉が含まれています。

給食は愛知の恵みがいっぱい！



第3次西尾市食育推進計画



ご清聴ありがとうございました。



地元の旬を味わう部門

地元の旬の食材を中心に作られた献立

ごはん、牛乳、ハンバーグのたま坊ソースかけ ふきとじゃこのサラダ、赤ミソストローネ



東海市立明倫小学校

堀端千鶴

地元の旬を味わう部門
最優秀賞

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

54%
(13/24 品目)

創作のポイント

献立のねらい

東海市はあいちの伝統野菜である「愛知早生ふき」や「養父早生たまねぎ」、「愛知白早生たまねぎ」の産地である。旬はふきが10～5月、早生たまねぎが2～4月で、早生たまねぎは「たま坊」というブランド名をつけて出荷している。この献立は3～4月に春の季節感や旬を感じられるようにした。東海市では、毎月19日を「東海市もぐもぐ食育デー」として東海市や愛知県でとれた食材を給食に取り入れている。地元でとれる食べ物に感謝の気持ちを持ち、一人一人が残さず食べることをねらいとしている。

また東海市には明治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ある。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。給食ではトマトや野菜に親しみ、関心をもたせることをねらいとして毎月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。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

- ・甘みがある早生玉ねぎ「たま坊」を生かし、玉ねぎソースを作り、児童が好きなハンバーグにかけた。新玉ねぎの食感を感じながら、旬を知らせるように工夫をした。
- ・東海市は、ふきのサラダを給食でよく提供をしている。その中に春が旬の南知多町で水揚げされたしらす干しをごま油で炒めて風味を良くし、野菜と混ぜるようにした。
- ・「赤ミソストローネ」はトマトを使ったスープ、ミネストローネをごはんに合うように工夫をした赤みそを使った汁物である。具に東海市産のたまねぎや、愛知県産の切干大根やチンゲン菜、トマトや大豆を入れて、地産地消の意識を高めたいと考えた。トマトを入れてから軽く煮込むことで、トマトの酸味が抜けてうま味がでるので、赤味噌とも合い食べやすい味付けになる。

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してい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3年生を対象にしたアンケートで、トマトが苦手な児童は15.4%いた。市内の小学校では3年生の総合的な学習の時間にトマトの栽培を行っている。栽培活動や調べ学習、また給食を通して、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と考えている。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

ごはん

精白米70 g

牛乳

牛乳206 g

ハンバーグのたま坊ソースかけ

ハンバーグ50 g

玉ねぎ(たま坊)12 g

りんご2 g

赤ワイン0.8 g

濃口しょうゆ3 g

三温糖1.2 g

コーンスターチ0.2 g

水3 g

ふきとじゃこのサラダ

ふき(ゆで)8 g

にんじん6 g

きゅうり10 g

キャベツ15 g

しらす干し5 g

ごま油0.5 g

和風ドレッシング6 g

赤ミソストローネ

鶏もも肉10 g

玉ねぎ25 g

切干大根2 g

チンゲン菜12 g

じゃがいも15 g

トマト20 g

蒸し大豆10 g

にんにく0.2 g

オリーブ油0.2 g

鶏がらスープ5 g

赤みそ4.5 g

食塩0.2 g

こしょう0.02 g

厚けすり2 g

水70 g

作り方

ハンバーグのたま坊ソースかけ

- ① ハンバーグはオーブンでコンビ180℃15分位で焼く。
- ② 玉ねぎは薄切り、りんごはすりおろす。
- ③ 玉ねぎを炒め、調味料を加え煮る。
- ④ コーンスターチでとろみをつける。ハンバーグにかける。

ふきとじゃこのサラダ

- ① ふきは5mm幅の輪切り、にんじんは千切り、きゅうりは薄い輪切り、キャベツは6mm幅に切る。切った野菜は茹でて冷却する。
- ② ごま油を熱してしらす干しを煎り、冷却する。
- ③ 野菜としらす干しを混ぜ、配食する。
- ④ 教室で③とドレッシングを和える。

赤ミソストローネ

- ① 玉ねぎ、トマト、じゃがいもは1cmさいの目切り、切干大根は戻して2cmに切り、チンゲン菜は1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 厚削りでだしを取る。
- ③ オリーブ油でにんにくを炒め、香りがでたら鶏肉、たまねぎを炒め、こしょうをふる。
- ④ だしとスープを入れ、じゃがいも、切干大根、トマト、大豆、チンゲン菜の順に煮る。
- ⑤ みそと塩で調味する。

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
639 kcal	27.6 g	20.4 g	28.7 %	357 mg	96 mg	3.4 mg	3.0 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 223円47銭	
A	B1	B2	C				
252 μgRE	0.54 mg	0.47 mg	24 mg	6.7 g	2.1 g		

給食だより もぐもぐ新聞



平成29年4月19日
東海市立明倫小学校

★4月19日はもぐもぐ食育デー 旬の味、春の食材を味わおう



東海市は鉄鋼業を中心とした工業地帯です。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。今月は東海市や知多半島でとれた旬の食材をたくさん使った献立です。ご家庭でも、地元でとれた旬の食材をお子さんと一緒に味わって食べましょう。

ハンバーグの たま坊ソースかけ

1月から4月中旬まで出荷される新たまねぎは「たま坊」というブランド名がついています。「たま坊」の代表品種の「愛知早生」「養父早生」は東海市で多く栽培されており、どちらも「あいちの伝統野菜」として登録されています。
独特の辛味が少なく柔らかいたまねぎは、ソースに入れるとトロリとした食感と甘みを味わうことができます。

ふきとじゃこのサラダ

春が旬の東海市産ふきと南知多町産しらす干し、愛知県産のキャベツ、にんじん、きゅうりを使用しました。



牛乳

毎日、愛知県産生乳を使用しています。

赤ミソストローネ

トマトを使ったスープ、「ミネストローネ」をごはんに合うように赤みそを入れて味付けをしました。だしは削り節と鶏がらでとっています。具に東海市産たまねぎと愛知県産のトマト、チンゲン菜、切り干し大根、大豆、赤みそを使用しました。
トマトは昆布等に含まれている旨味成分の「グルタミン酸」が多く含まれています。みそとの相性も抜群です。



(c)2017 東海市農業課

ごはん

知多半島産「あいちのかおり」という品種を使用しています。

ふきの収穫の様子



ふきは長くて折れやすいので畑での収穫と出荷作業は手作業で行います。

全国で栽培されているふきのほとんどは、東海市で生まれた「愛知早生ふき」です。今から200年程前、加木屋村の庄屋さんの家で代々栽培されていたものが始まりと言われていています。ふきはビニールハウスで保温して2月から5月までに収穫する「春ふき」と、根株を一定期間冷蔵して夏に植え10月から収穫する「秋ふき」があります。

ふきを作っている、はじ はるお 春雄さんのお話



東海市のふきは、「あいちの伝統野菜」の一つになっています。もともとは自生していたふきを集め、畑に植えて収穫していました。しかし、病気にかかることが多く、収穫が減ったため、自生しているものではなく、毎年丈夫な苗を作り、作った苗を植えて収穫をするようになりました。

給食レシピ紹介

赤ミソストローネ

☆材料（5人分）

鶏もも肉	50g
たまねぎ	125g
トマト	100g
チンゲン菜	60g
切り干し大根	10g
じゃがいも	75g
蒸し大豆	50g
にんにく	少々
オリーブ油	少々
赤みそ	大さじ1と1/3
塩・こしょう	少々
削り節のだし汁	300cc
鶏がらスープ	150cc

☆作り方

- ① たまねぎ、トマト、じゃがいもは1cmさいの目切り、切り干し大根は戻して2cmに切り、チンゲン菜は1cmに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② オリーブ油でにんにくを炒め、香りがでたら鶏肉、たまねぎを炒め、こしょうをふる。
- ③ だし汁とスープを入れ、じゃがいも、切り干し大根、トマト、大豆、チンゲン菜の順に煮る。
- ④ みそと塩で調味する。

毎月19日は「東海市もぐもぐ食育デー」です！

毎月19日前後に、地元でとれた農・畜・海産物やみなさんに知ってもらいたい食材を、献立に取り入れていきます。地元でとれる食べ物に感謝して、一人一人が残さずに食べることを指導しています。

学校給食試食会

平成29年4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
- とまていーぬ・トマト新聞の発行



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

旬の味、春の食材を味わおう



ふきとじゃこのサラダ

ハンバーグの
たま坊ソースかけ

牛乳

ごはん

赤ミソストローネ



主菜 ハンバーグのたま坊ソースかけ

1月～4月中旬に出荷



「愛知白早生」「養父早生」

→「あいちの伝統野菜」



辛味が少なく
柔らかいよ

副菜 ふきとじゃこのサラダ



東海市産 ふき
南知多町産 しらす干し
愛知県産 キャベツ
ぎゅうり



10月～5月に
出荷



【ビニールハウス内の収穫の様子】



サラダやちらし
寿司の具、煮物
などに入れています。

【調理の様子】

汁物 赤ミソストローネ

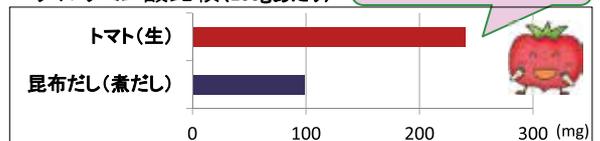


東海市産 玉ねぎ
愛知県産 トマト 切り干し大根
チンゲン菜 大豆 赤みそ

「ミネストローネ」+「赤みそ」

こんぶにも負けない
「うま味」あり。

グルタミン酸比較(100gあたり)



日本食品標準成分表2015年版(七訂)から引用

給食では...



地産地消

ご清聴ありがとう
ございました。

お子さんと旬の
食材を味わい
ましょう。



藤川のむらさき麦ごはん、牛乳、岡崎の野菜いっぱいかきたま汁 さばの八丁みそ煮、岡崎産大豆とひじきのピリ辛炒め、駒立町産巨峰



岡崎市立六ツ美南部小学校

亀田 愛

地元の旬を味わう部門
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

57%
(13/23 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「各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ」を重点に献立を作成した。

献立には、岡崎市で栽培されている大豆、なす、もやし、藤川町のむらさき麦、法性寺町のねぎ、高橋町のにんじん、駒立町の巨峰や江戸時代から伝統的な製法で作られている八丁みそを使用した。そうすることで、岡崎市でもたくさんの農産物が育てられていることやその歴史、栽培している人達の思いを知り、自分の住んでいる地域に誇りや愛着をもつことができると考えた。

3年の総合的な学習の時間には学区の農家を訪問し、生産者の方の思いを知る。4年の社会科では、副読本「おかざき」の中で八丁みそが「岡崎の味」であることを学ぶ。そして、5年の総合的な学習の時間には田植え、稲刈り体験をして、その大変さを感じ、社会科では、地産地消の意味を知る。

給食を食べることで各学年の各教科の学習を振り返れるような「生きた教材」になるように意識した。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

藤川のむらさき麦ごはん：むらさき麦は大麦である。押し麦にはせず、プチプチとした食感が楽しめるように、丸麦のまま米と一緒に炊いた。

岡崎の野菜たっぷりかき玉汁：かき玉汁にすることで、岡崎産の野菜の色が引き立ち、彩りがよくなるようにした。また素材そのものが味わえるようにかつおだしを効かせ薄味に仕上げた。

さばの八丁みそ煮：子どもたちにも馴染みのある八丁みそを使用することで、さばの生臭さを消し、食べやすくした。

岡崎産大豆とひじきのピリ辛炒め：大豆やひじきといった子どもが苦手とする食材を、オリーブオイル、ベーコンと一緒に炒め、にんにくと一味唐辛子で味にアクセントをつけて食べやすくした。

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、給食の時間を楽しみにしている。しかし、喫食状況をみると、魚類を使ったおかず、野菜や海草を使ったおかずを苦手とする児童が多く、苦手な献立の時は食べ残しが多い状況がある。また、和風の献立よりも洋風の献立の方が、食べ残しが少ない傾向にある。

各学級で量を半分程度にする子ども、何回もおかわりする子どもがおり、個人個人で食べる量に差がある。

給食の時間に一緒に過ごしていると、献立名やその中に入っている食品の名前を知らずに食べていたり、学区に田んぼや畑が多い地域であるが、食品がどこで栽培されたものであるかに関心をもっていなかったりする。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

藤川のむらさき麦ごはん

精白米61 g
むらさき麦9 g

牛乳

牛乳206 g

岡崎の野菜たっぷりかき玉汁

かつお節(だし用)2 g
水150 g
しらす干し5 g
高橋にんじん10 g
干しいたけ0.5 g
法性寺ねぎ5 g
なす15 g
太もやし10 g
じゃがいも10 g
豆腐15 g
卵15 g
和風だし1 g
食塩0.04 g
しょうゆ3.2 g
でんぷん0.8 g

さばの八丁みそ煮

さば40 g
三温糖2.25 g
酒3.75 g
みりん3 g
しょうゆ3 g
八丁みそ6 g
おろし生姜1 g
水50 g

岡崎産大豆とひじきのピリ辛炒め

ショルダーベーコン5 g
大豆(水煮)8 g
米ひじき1.5 g
にんじん5 g
小松菜5 g
冷凍ホールコーン5 g
おろしにんにく0.2 g
オリーブオイル0.5 g
和風だしの素0.1 g
しょうゆ1.2 g
酒0.5 g
みりん0.5 g
食塩0.03 g
こしょう0.01 g
一味唐辛子0.01 g

駒立町産巨峰

巨峰19.2g

作り方

藤川のむらさき麦ごはん

- 1 精白米、むらさき麦を洗い、水を加えて炊く。

岡崎の野菜たっぷりかき玉汁

- 1 干しいたけは、水で戻し、せん切りにする。にんじん、なすはいちょう切り、じゃがいも、豆腐は1.5 cm角、ねぎは小口切りにする。
- 2 かつお節でだしをとり、にんじん、じゃがいも、干しいたけを入れて煮る。
- 3 太もやし、なす、豆腐を入れ、調味料で味を調えた後、でんぷんでとろみをつける。
- 4 溶き卵を入れ、ねぎ、しらす干しを入れて仕上げる。

さばの八丁みそ煮

- 1 鍋に水、三温糖、酒、みりん、しょうゆを入れ、煮立て、さばを入れ、落とし蓋をして煮る。
- 2 ①に火が通ってきたら、おろし生姜を入れ、八丁みそを少しずつ溶かしながら入れてさらに煮る。

岡崎産大豆とひじきのピリ辛炒め

- 1 米ひじきは、水で戻し、水気をきっておく。
- 2 ベーコンは細切り、にんじんは短冊切り、小松菜は、0.5cm幅に切る。
- 3 鍋にオリーブオイルをひき、おろしにんにくを入れる。香りがでたら、ベーコン、にんじん、ひじきの順に炒める。
- 4 ③にホールコーン、大豆、小松菜を入れ、調味料を入れて味を調える。

駒立町産巨峰

- 1 洗浄、消毒後にすすぐ。

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
641 kcal	29.7 g	20.2 g	28 %	317 mg	109 mg	2.7 mg	3.0 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 245円83銭	
A	B1	B2	C				
257 μgRE	0.56 mg	0.62 mg	13 mg	4.9 g	2.6 g		



ゆきちゃん

にこにこ通信



さいくん

～岡崎大好き、地域の恵みでまめ(健康)に過ごそう!～



児童の作った七夕飾り

○献立紹介

- ・藤川のむらさき麦ごはん
- ・牛乳
- ・岡崎の野菜いっぱいかきたま汁
- ・さばの八丁みそ煮
- ・岡崎産大豆とひじきのピリ辛炒め
- ・駒立町産巨峰

▲ 献立のここに注目!

- 1 岡崎の旬や恵みがいっぱい
- 2 苦手な食品も食べやすく
- 3 感謝の気持ちを育む



岡崎市地図

▲ 岡崎の旬や恵みがいっぱい

【岡崎産大豆とひじきのピリ辛炒め】

岡崎市産:大豆、高橋にんじん
愛知県産:小松菜

大豆の作付け面積、収穫量は愛知県下3位です。(農林水産省HP、平成27年)
「フクユタカ」という品種で、大豆の風味が強く、大豆の味がしっかりします。

【さばの八丁みそ煮】

岡崎市産:八丁みそ

徳川家康公誕生の岡崎城から西へ八丁(約870m)の距離にある八丁村(現在の岡崎市八帖町)にある2軒の味噌蔵で生産されています。

【牛乳】

愛知県産:牛乳

【岡崎の野菜いっぱいかきたま汁】

岡崎市産:なす、高橋にんじん
法性寺ねぎ、もやし

愛知県産:しらす干し

なす:露地栽培で7月から9月に栽培される夏秋なすです。作付け面積、収穫量は愛知県下1位です。

(農林水産省HP、平成27年)

「筑陽」という品種で肉質が細かく、皮が薄くやわらかいのが特徴です。



1日に180kgのなすを1人で収穫します。みんなにたくさん食べてほしいです。

なす農家の太田さん

法性寺ねぎ:愛知の伝統野菜であり、岡崎市法性寺町で生産されています。甘く、味が濃くて柔らかいのが特徴です。
高橋にんじん:ふっくらとして根の先まで丸みがあり、鮮やかなオレンジ色をしているのが特徴です。

【藤川のむらさき麦ごはん】

岡崎市産:米、むらさき麦

「あいちのかおりSBL」という品種の米にむらさき麦を混ぜて炊いています。むらさき麦のプチプチとした食感が楽しめます。



むらさき麦のよさをもっとみんなに知ってほしいと思います。

鈴木さん(藤川まちづくり協議会)

岡崎市産:駒立町産巨峰

岡崎市北部の丘陵地を活かして育てられています。栽培面積は愛知県下4位です。(愛知県HP平成25年)さわやかな香りで果汁たっぷりです。

▲ 苦手な食品も食べやすく

六ツ美南部小学校でのおかずの食べ残しをみると、海藻を使った料理や魚料理が多い傾向にありました。苦手な食品も食べられるように、おかずを考えました。

▲ 作ってみて下さい!

<さばの八丁みそ煮>

○材料(2人分)

- さば(切り身) 2切れ
- さとう 小さじ2
- 酒 小さじ1.5
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 八丁みそ 小さじ2
- おろししょうが 少々
- 水 100cc

○作り方

- ①さばの切り身に切れ目を入れる。
- ②調味料を混ぜる。
- ③少し深い容器に①を入れ②をかけ、ラップをして4分間(600W)レンジで加熱する。
- ④煮汁をかけて、さらに2分間レンジで加熱する。

レンジで簡単に、八丁みそで魚の臭みを抑えます。

<岡崎産大豆とひじきのピリ辛炒め>

○材料(2人分)

- ベーコン 1/2枚
- 大豆 20g
- 米ひじき 3g
- にんじん 10g
- 小松菜 10g
- コーン缶詰 10g
- おろしにんにく 少々
- オリーブオイル 少々
- 和風だし 0.2g
- しょうゆ 小さじ0.5
- 酒 小さじ0.5
- みりん 小さじ0.5
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 一味唐辛子 少々

○作り方

- ①米ひじきは、水で戻し、水気をきる。
- ②ベーコンは細切り、にんじんは短冊切り、小松菜は、0.5cm幅に切る。
- ③鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを入れ、ベーコン、にんじん、ひじきの順に炒める
- ④③にコーン、大豆、小松菜を入れ調味料を入れてさらに炒める。

ひじきを炒めてピリ辛味で食べやすく。

▲ 感謝の気持ちを育む



2年 夏野菜栽培

3年 地域の農家見学

5年 米作り

6年 悠紀斎田お田植えまつり

学校の取り組みとつなげ、人や自然への感謝の気持ちを育みます。

給食試食会

～岡崎大好き、地域の恵みで
まめ(健康)に過ごそう!～



岡崎市立六ツ美南部小学校
栄養教諭 亀田 愛



ゆきちゃん

さいくん

献立の紹介

献立のここに注目!

- 1 岡崎の旬や恵みがいっぱい
- 2 苦手な食品も食べやすく
- 3 感謝の気持ちを育む



岡崎産大豆と
ひじきのピリ辛炒め



さばの八丁みそ煮

駒立町産巨峰

牛乳

藤川のむらさき麦ごはん

岡崎の野菜いっぱいかきたま汁

献立のここに注目!

1 岡崎の旬や恵みがいっぱい



○藤川のむらさき麦ごはん

岡崎市産: 米、むらさき麦

「あいちのかおりSBL」という品種の米にむらさき麦を混ぜて炊いています。むらさき麦のプチプチとした食感が楽しめます。



鈴木さん
(藤川まちづくり協議会)



むらさき麦 (5月)

このまに河
むらさき麦の
かきつばた



松尾芭蕉

むらさき麦畑

献立のここに注目!

1 岡崎の旬や恵みがいっぱい



○岡崎の野菜いっぱいかきたま汁

岡崎市産: なす、高橋にんじん、法性寺わぎもやし



なす農家の太田さん

「筑陽(ちくよう)」という品種で肉質が細かく、皮が薄くやわらかいのが特徴です。1日に180kgのなすを1人で収穫します。みんなにたくさん食べてほしいです。

○さばの八丁みそ煮

岡崎市産: 八丁みそ

○岡崎市産大豆とひじきのピリ辛炒め

岡崎市産: 大豆、高橋にんじん

○駒立町産巨峰

献立のここに注目!

2 苦手な食品も食べやすく



岡崎の野菜たっぷり
かき玉汁

- かき玉汁にすることで岡崎産の野菜の色を引き立て彩りよくする。



さばの八丁みそ煮

- 八丁みその香りで魚の臭いを消す。



岡崎産大豆とひじきの
ピリ辛炒め

- ひじきをベーコンなどと炒めてにんにくと一味唐辛子でアクセントをつける。

レシピは食育だよりに掲載しました。ぜひ作ってみてください。

献立のここに注目!

3 感謝の気持ちを育む～学校の取組とつなげて～



2年 夏野菜栽培



3年 地域の農家見学



5年 米作り



6年 悠紀育田
お田植え祭り

生産者の人達の工夫や苦労、収穫の喜びなどを体験活動を通して学びます!

給食を通して



お祭り丼、牛乳、れんこん厚揚げ、稲沢の味覚汁、大根葉あえ



稲沢市立稲沢東小学校

服部裕子

地元の旬を味わう部門
佳作

愛知の食材

使用数 **11**

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

73%
(11/15品目)

創作のポイント

献立のねらい

稲沢市では、秋祭りや裸祭りなどのお祭りの時にもろこや子ぶなの甘露煮を使った箱寿司を作ることがある。箱寿司の紹介とこの地方の郷土料理であるふなの甘露煮に親しんでもらえるようにした。3年生の郷土の学習では、祖父江のぎんなんや治郎丸ほうれん草について学習するので、献立に使用することで給食が教材になるようにした。稲沢の味覚汁は稲沢の特産品のぎんなんが練り込まれたぎんなんきしめんにいちょうの形のかまぼこを使用して、稲沢市の特産品をPRできる献立になっている。れんこん厚揚げは柔らかい厚揚げにれんこんが入っていることかむことを意識でき、愛西市のれんこんの紹介もできる料理である。あえものは稲沢市産又は愛知県産の野菜で作ることができるようにした。栄養豊富な大根葉の利用で野菜の働きについても指導できる献立にした。

愛知県産の食品を生かした献立(料理)の工夫点

稲沢の味覚汁に使用した野菜は、秋に愛知県で収穫できる野菜を使用した。祭り丼のほうれん草は治郎丸地区(学区)でもたくさん栽培しているので、時期が合えば稲沢市産のほうれん草を仕入れることができるように考えた。

稲沢市の特産のぎんなんは、ぎんなんそのものを給食に使用するのは難しいので、きしめん練りに練り込んだ加工品を使用した。ぎんなんは苦手でもぎんなんきしめんは食べられるという児童も多にいる。

児童生徒の学校給食の喫食状況

本校の児童は調理場から配送している他の2校と比べると主食、牛乳、おかずとも全ての残食が少ない。サラダや和風のあえ物など野菜のおかずは、減らす児童もいるが、おかわりをする児童も多く、残ることはあまりない。しかし、みそ汁や具だくさんの汁物、根菜の煮物などは残りが多い料理である。低学年は喫食時間が短いと食べ残しが多くなるので、「すばやく準備!きちんと片づけよう」と給食委員会で呼びかけ喫食時間を確保している。4時間目終了15分後には全校が「いただきます」ができるよう担任の先生にも協力していただいている。

担任の先生方には給食時間に児童に指導していただけるよう、毎月1枚、食に関する指導資料を配付している。食器の配置やマナー、かむ回数など学校給食目標に沿った指導をしている。担任の先生の声かけや指導のおかげで、好ききらいの減少や残食の減少につながっている。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

お祭り丼

精白米	70 g
子ぶなの甘露煮	8 g
いり卵	20 g
ほうれん草	25 g
しょうゆ	1.4 g
上白	0.3 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

れんこん厚揚げ

れんこん入り厚揚げ	40 g
-----------	------

稲沢の味覚汁

ぎんなんきしめん	10 g
油揚げ	3 g
型抜きかまぼこ	10 g
にんじん	10 g
だいこん	15 g
ねぎ	10 g
さといも	25 g
しょうゆ	3 g
白しょうゆ	4 g
でんぷん	2 g
削り節	1 g
水	110 g

大根葉あえ

はくさい	40 g
大根葉	10 g
菜めしの素	1 g

作り方

お祭り丼

- ① ふなの甘露煮は袋ごと塩素消毒してクラスごとに分ける。
- ② いり卵はスチームコンベクションで蒸して、クラスごとに分ける。
- ③ ほうれん草はよく洗って、2 cm の長さに切り、ポイルして冷却機で冷ます。
- ④ 調味料で和える。

れんこん厚揚げ

- ① れんこん厚揚げをスチームコンベクションで蒸す。クラスごとに分ける。

稲沢の味覚汁

- ① ろろもろきしめんは下ゆでしておく。
- ② 野菜は洗って、にんじんいちょう切り、だいこんいちょうぎり、ねぎ小口切り、さといも一口大に切る。
- ③ 削り節でだしをとる。
- ④ にんじん、だいこんを入れる。さといも、油揚げ、かまぼこを入れて調味料を入れる。
- ⑤ 水溶きでんぷんでとろみをつけて、きしめん、ねぎを入れる。

大根葉あえ

- ① 野菜は洗って、はくさい2 cm、だいこん葉1 cm に切る。
- ② 野菜をポイルして冷却機で冷ます。
- ③ 菜めしの素であえる。

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
629 kcal	24.9 g	17.3 g	24.7 %	447 mg	90 mg	3.5 mg	2.9 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 294 円 33 銭	
A	B1	B2	C				
327 μgRE	0.56 mg	0.58 mg	33 mg	4.3 g	2.5 g		

いただきます！ 特別号



毎月19日は食育の日
～お家でごはんの日～

稲沢市立稲沢東小学校

秋も深まり、食べ物がおいしい季節となりました。今月の「愛知を食べる学校給食の日」には、稲沢産の野菜や食材を給食に使います。愛知県産の野菜もたくさんあるので、味わって食べてください。

【愛知を食べる学校給食の日】献立紹介

《れんこん厚揚げ》
《大根葉あえ》



【稲沢市の食材】

ほうれん草
はくさい
ぎんなんきしめん



《稲沢の味覚汁》

ぎんなんきしめんには、稲沢市のぎんなんが15%練り込まれています。愛知県でとれる野菜もたっぷり入っています。

《お祭り丼》

お祭りの時に食べる箱寿司に使う材料をご飯にのせて食べます。
(小ぶなの甘露煮、いり卵、ほうれん草)



ぎんなん 銀杏

いちょうとも読みます。



稲沢市祖父江町はぎんなんの産地です。出荷量が全国1位です。ぎんなんは、いちょうの木になる実で9月～11月頃に収穫できます。祖父江町には樹齢100年以上の大木もあります。

【ぎんなんの収穫から選別まで】



木の枝を長い棒でゆすって、ぎんなんの実を下に落とします。



シートをひいて、落ちた実を集めます。



たくさん収穫できました。



この機械で果肉と中身を分けます。刃が回って、果肉が破れ、中身が出てきます。



きれいに洗って乾かして、大きき別に分けます。箱に詰めて出来上がりです。



学校給食試食会



愛知を食べる学校給食の日

稲沢市立稲沢東小学校
栄養教諭 服部裕子

今日の献立

【れんこん厚揚げ】
【大根葉あえ】
はくさい 大根葉

【お祭り丼】
新ハエの甘露煮
いり卵
ほうれん草

【稲沢市の食材】
ほうれん草
はくさい
ぎんなんきしめん



【稲沢の味覚汁】
ぎんなんきしめん

お祭り丼

箱寿司



新ハエ もろこ



愛知の伝統野菜

治郎丸ほうれん草



治郎丸中町の公民館 発祥の地の碑



3年生
社会科

稲沢の味覚汁



ぎんなんきしめん
いちょう型かまぼこ
にんじん・だいこん
さといも・油揚げ
ねぎ

愛知の食べ物



愛知の味をお楽しみください



おわり

元気いっぱい！扶桑の夏を食べつくそう

ごはん、牛乳、カラフルスタミナ丼（具）、モロヘイヤと卵のすまし汁、守口漬けの豆乳蒸しパン



扶桑町立扶桑中学校

福田千尋

地元の旬を味わう部門

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

67%
(12/18品目)

創作のポイント

献立のねらい

扶桑町では、愛知県の伝統野菜「守口大根」の栽培が盛んである。冬に収穫される守口大根の裏作で、夏にはごぼうを栽培している。一般の市場には出回らない生の守口大根や、夏ごぼうをJAを通じて仕入れ、給食で使っている。また、地元農家の方からは、町内産のにんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎなどの野菜を納入してもらっている。

扶桑町の旬の食材や名産品を使用することで、扶桑町のよさを改めて感じ、より親しみをもってもらえるようにした。

町内産の農産物に加え、愛知県産のモロヘイヤやみつば、豆腐や豚肉などを様々な農畜産物を使用し、愛知県の地形の豊かさを実感できる献立を作成した。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

扶桑町では、毎年応募献立コンクールを実施している。「カラフルスタミナ丼」は28年度の入賞献立である。町内の小学生が考えた、地元の野菜をたくさん食べられるメニューである。カラフルスタミナ丼には、扶桑町産の柔らかく香りのよい夏ごぼうと、町内産のたまねぎとにんじんを使った。豚肉とたっぷりの野菜で、暑さに負けないスタミナがつくようにと、この名前になったそうだ。

また、人気メニューのすまし汁に、愛知県でも栽培が盛んな旬の野菜、モロヘイヤを使用した。扶桑町でも栽培している家庭も多い野菜であるが、初めて口にする生徒もいる。いろいろな食材を知り、地元の農産業に関心をもってもらえるようにした。

扶桑町の名産品、守口漬けを蒸しパンに使った。漬物としてそのまま食べてもおいしい守口漬けであるが、給食ではチャーハンの具や炒め物など、様々な調理法で使用している。酒粕の風味と甘辛い味が、まろやかな豆乳の甘さにマッチした蒸しパンである。守口漬けのおいしさを再発見してもらえる一品である。

児童生徒の学校給食の喫食状況

献立や給食時放送について話題にする様子があり、給食時間を楽しんでいる生徒が多い。にぎやかながらもルールを守り、男女問わずおかわりをするなど、楽しく会食している。

白飯の残菜が目立つが、わかめごはんや五目ごはん、カレーライスやビビンパなどの残菜は少ないことから、口中調味を苦手とする生徒が多いと考える。

和食や名産品の守口漬けが食卓に上がる家庭も多く、日頃から味に慣れ親しんでいるようで、すまし汁や呉汁など、だしのきいた和食の汁物を好む生徒が多い。守口漬けや守口漬けを使った料理はどれも人気が、残菜はほとんどない。

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90 g

牛乳

牛乳206 g

カラフルスタミナ丼 (具)

豚肉平切り65 g

赤ピーマン3 g

黄ピーマン3 g

ごぼう18 g

にんじん6 g

たまねぎ18 g

みつば1.2 g

米サラダ油1.8 g

清酒1.2 g

上白糖2.4 g

みりん1.2 g

しょうゆ6 g

和風だしの素0.35 g

モロヘイヤと卵のすまし汁

冷凍豆腐36 g

ねぎ12 g

たまご25 g

えのきたけ12 g

だいこん18 g

モロヘイヤ20 g

しょうゆ3.6 g

白しょうゆ3.6 g

むろ削り5 g

清酒1.2 g

でんぷん0.85 g

守口漬けの豆乳蒸しパン

ホットケーキミックス16 g

上白糖3 g

守口漬け2 g

豆乳128 g

作り方

カラフルスタミナ丼 (具)

- ① カラーピーマンは3 mm せん切り、ごぼう、にんじんはさがき、たまねぎは6 mm スライス、みつばは2 cm に切る。
- ② 釜に油をひき、豚肉に酒をふって、色が変わるまで炒める。
- ③ にんじん、ごぼうを加え、柔らかくなったら調味する。
- ④ カラーピーマンを加えて炒める。
- ⑤ みつばを加える。

モロヘイヤと卵のすまし汁

- ① ねぎは3 mm 小口切り、えのきたけは2 cm、だいこんは5 mm、いちょう切り、モロヘイヤは2 cm に切る。
- ② むろ削りでとっただしの中に、だいこん、えのきたけを入れる。
- ③ 冷凍豆腐を加えて、調味する。
- ④ 水溶きでんぷんを加え、溶いたたまごを流し入れる。
- ⑤ モロヘイヤ、ねぎを加える。

守口漬けの豆乳蒸しパン

- ① 守口漬けは酒粕を取り、みじん切りにする。
- ② ホットケーキミックス、上白糖、豆乳を混ぜ合わせる。
- ③ 守口漬けの半量を生地混ぜ合わせ、カップに分注する。
- ④ 上に残りの守口漬けをちらし、10分蒸す。

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
806 kcal	40.6 g	19.5 g	21.8 %	381 mg	153 mg	3.3 mg	4.4 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 270 円 19 銭	
A	B1	B2	C				
297 μgRE	0.91 mg	0.67 mg	28 mg	4.8 g	2.7 g		

給食だより



平成29年度6月 特別号
扶桑町立学校給食共同調理場

長〜いものが育つ扶桑町！

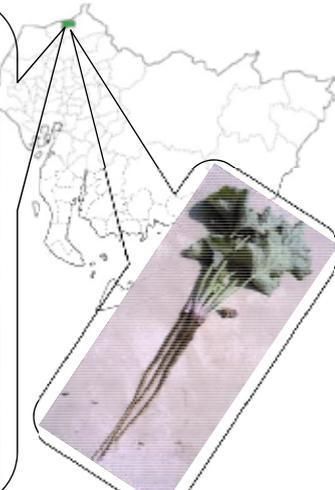
木曽川河畔の良質な砂質大地に恵まれた扶桑町。細く長く成長する守口大根の栽培に適しています。

守口大根は、平成25年にギネスに登録されたくらい長い大根です。

守口大根を栽培するのは、9月から12月です。それ以外の期間を利用して、夏はごぼうを栽培しています。



【守口大根】



【ごぼう】

愛情たっぷり！ ゴトーアグリさんの野菜

山名小学校の近くの畑で野菜を育てています。今の時期は、にんじん、だいこん、たまねぎを作っています。

とれたての野菜を調理場に届けているので、みずみずしさや甘さは抜群です。

減農薬、減化学肥料栽培で育てていることも特徴です。

扶桑町の子どもたちに、地元で育ったものを食べて、元気に大きくなってほしいと思っています。

ぜひ、扶桑町の旬の野菜を味わってください。



扶桑の夏を食べつくそう！

【カラフルスタミナ丼】

山名小学校の児童からの**応募献立**です。

愛知県産の豚肉とみつば、**扶桑町産のにんじん、たまねぎ、ごぼう**を使った一品です。甘辛い味付けの豚肉とたくさんの野菜がごはんにぴったりです。彩りもカラフルで心も体も元気にしてくれます。



【守口漬け入り

豆乳蒸しパン】

扶桑町の名産品、守口漬けを使った蒸しパンです。

優しい甘さに守口漬けの酒粕の香りがベストマッチです。

調理員さんが一つ一つ愛情をこめて手作ります。



【ごはん】

給食の米は、愛知県産の「あいちのかおり」です。もっちりした食感で、噛めば噛むほど甘みを感じられる米です。

【牛乳】

牛乳は毎日愛知県産です。豊橋で育てられている牛から搾乳しています。

【モロヘイヤと卵のすまし汁】

愛知県産のねぎとモロヘイヤ、**扶桑町産の大根**を使ったすまし汁です。

むろ削りからとっただしと、愛知県産の白しょうゆで、うまみたっぷりの汁物です。



元気いっぱい！ 扶桑の夏を 食べつくそう

扶桑町立扶桑中学校
栄養教諭 福田 千尋

【出典：平成29年 扶桑中学校美術部 共同制作】

★扶桑の夏を食べつくそう★

扶桑町産：ごぼう、にんじん、たまねぎ
愛知県産：豚肉、みつば

愛知県産：牛乳

扶桑町産：守口漬け

愛知県産：ごはん

扶桑町産：だいこん
愛知県産：豆腐、モロヘイヤ、ねぎ

長〜いものが育つ町 扶桑町！





柔らかで
香り豊か

守口大根

守口漬け

ごぼう

【出典：清処 壽徳屋】

愛情たっぷり！ゴトアグリの野菜

濃い！

甘い！

みずみずしい！

にんじん

たまねぎ

だいこん

扶桑町子どもたちに、
地元でとれたものを食べて
大きく、元気に成長して
もらいたい！

【ゴトアグリの社長 後藤さん】

★カラフルスタミナ丼★

応募献立「わが家の味を給食に」入賞メニュー

ごぼう

にんじん

たまねぎ

地域の野菜をいっぱい使ったことか、ですら
おすめメニューです。

【山名小学校 6年生】

★守口漬けの豆乳蒸しパン★

守口漬け

調理場で
手作りです

酒粕の香りが
いい感じ！

蒸しパン
おいしい！

心も体も大きく育つ 扶桑中の子

家庭

地域

扶桑町産のものは
いつも大人気！

学校

守口大根に負けないくらい
まっすぐに！すくすくと！
成長しますように

ご清聴 ありがとうございました



はるちゃんランチ

ごはん、牛乳、手巻きごはんの具（はるちゃんふりかけ）、いかのかみかみ揚げ、冬瓜のカレー汁



大治町立大治南小学校

森田咲紀

地元の旬を味わう部門

佳作

愛知の食材

使用数 11

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

65%

(11/17 品目)

創作のポイント

献立のねらい

大治町では、赤しそやモロヘイヤ、たまねぎなどの特産物があり、赤しそに関しては、「はるちゃん」という町のゆるキャラのモチーフになるなど町を代表する特産物である。毎年、フルーツポンチのシロップや和えものなどで使用してPRしている。

そんな大治町の赤しそを使って、ふりかけを作り海苔に巻いて食べる手巻きごはんにした。海苔に巻いて食べると、ご飯もしっかり食べることができる。しらす干しやひじきなど、子どもたちにあまり好まれない食材も、ふりかけにするとおいしく食べることができる。

本校では、よくかむことの大切さを意識付けするため、毎月1回と6月の歯と口の健康週間中は毎日、献立名に「かみかみ」という言葉を入れている。かみ応えのあるいかをカリッと揚げ、いかのかみかみ揚げとした。

冬瓜も、毎年、町内の農家の方が作られたものを直接学校に届けてもらい、いろいろな料理に使っているが、中でもカレー汁は毎年大好評である。地元の食材をおいしく食べて地元への感謝の気持ちをもってほしいと思っている。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

赤しそは、梅干しや塩漬けにして乾燥させたふりかけなど、加工したものについては一般的になっているが、大治町では6月と7月の2か月間だけ、地元の農家の方が作っている生の赤しそを使用している。赤しそジュースを作ってフルーツポンチのシロップに使い「はるちゃんポンチ」として提供している。しその風味をしっかり味わって食べることができるように、今回はふりかけにした。

冬瓜は1個が大きいので、家では使いきれないという声をよく聞く。そこで、カレー汁にすることで一度にたくさん食べることができることと、家庭でよく食べられている煮物やすまし汁と違った味付けなので、連続して食べても飽きずに食べられる。1個を無駄なく手軽に使うことを家庭にPRできる料理である。

児童生徒の学校給食の喫食状況

大治町は、名古屋市への通勤圏としての住宅化が進み人口も増加傾向にある。本校は、学校全体で給食時間の流れ（もぐもぐタイムなど）が明確化されていて、共通理解を図って給食指導に取り組んでいる。「感謝して残さず食べよう」ということも学校目標として掲げていて、各クラスで残さず食べることの大切さについても指導し、残さいもほとんどない。しかし、野菜が苦手でまったく食べられない子や極端に少食の子も見られる。学期に1回「残さいゼロ作戦」を実施し、委員会活動として児童からも、残さず食べることを全校に呼びかけている。週1回、ワゴンチェックも実施して、委員会の児童が後片付けや残さいについて調べ、充実した給食指導ができるように働きかけをしている。

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

手巻きごはんの具 (はるちゃんふりかけ)

手巻き海苔3.6 g

赤しそ0.3 g

しらす干し5 g

ひじき2 g

炒りごま2 g

かつお節0.4 g

ごま油0.2 g

酒1 g

しょうゆ1 g

上白糖0.5 g

いかのかみかみ揚げ

いか (短冊切り)40 g

土しょうが0.3 g

塩0.2 g

酒1 g

しょうゆ0.5 g

でんぷん6 g

揚げ油4 g

冬瓜のカレー汁

鶏もも肉15 g

冬瓜50 g

油揚げ2 g

たまねぎ30 g

にんじん0.8 g

干し椎茸0.8 g

ねぎ10 g

かまぼこ8 g

カレールウ8 g

酒1 g

削り節 (出し用)1.5 g

こしょう0.01 g

水

作り方

手巻きごはんの具 (はるちゃんふりかけ)

- ① 赤しそは、みじん切りにしておく。
- ② ひじきはもどしておく。
- ③ ごま油でひじきとしらす干しを炒める。
- ④ 調味料を入れ、しそ、ごま、かつお節を入れ、パラパラになるくらいに炒める。
- ⑤ 自分で、手巻き海苔に、ふりかけを混ぜたご飯を巻く。

いかのかみかみ揚げ

- ① しょうがはすりおろし、調味料と混ぜておく。
- ② いかに①を混ぜ、でんぷんをまぶして油で揚げる。
- ③ カリカリになるくらいまで揚げる。

冬瓜のカレー汁

- ① 削り節でだしをとっておく。しいたけは千切りにして戻しておく。
- ② 冬瓜は2 cm くらいの角切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにしておく。
- ③ 鶏肉をしっかりと炒めたら、たまねぎを入れてさらに炒める。
- ④ ③に①のだし汁としいたけの戻し汁を入れる。
- ⑤ にんじん、とうがん、しいたけ、油揚げを入れて煮る。
- ⑥ かまぼこを加え、カレールウを入れて煮込む。
- ⑦ ねぎを加え、しょうゆ、こしょうで味を調える。

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
626 kcal	30.2 g	18.7 g	26.9 %	341 mg	109 mg	2.6 mg	3.5 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 259 円 95 銭	
A	B1	B2	C				
274 μgRE	0.51 mg	0.52 mg	35 mg	4.5 g	2.4 g		

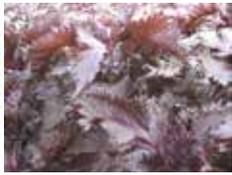
食育だより

試食会特別号
平成29年7月
栄養教諭 森田咲紀



★本日の献立 大治町の旬を味わう「はるちゃんランチ！」

大治町では、地元の農家の方が集まって「地産地消学校給食会」というのを結成し、学校給食用に、安全な野菜を作って新鮮な野菜を届けてくださっています。今日は、そんな大治町産の野菜をたくさん使った献立です。野菜を作ってくださいる方や献立について紹介します。大治町の魅力がいっぱい詰まった「はるちゃんランチ」いかがでしょうか。



ごはん 牛乳
手巻きごはんの具(はるちゃんふりかけ)
いかのかみかみ揚げ
冬瓜のカレー汁

はるちゃんふりかけレシピ

(材料4人分)

赤しそ 2枚 ごま油 適量
しらす干し 20g 酒 小さじ1
ひじき 10g しょうゆ 小さじ1
炒りごま 小さじ2 砂糖 小さじ1
かつお節 2g

(作り方)

- ① 赤しそは、みじん切りにしておく。
- ② ひじきはもどしておく。
- ③ ごま油でひじきとしらす干しを炒める。
- ④ 調味料を入れ、しそ、ごま、かつお節を入れ、パラパラになるくらいに炒める。



本日のおすすめポイント！

- ・大治町の野菜はもちろんですが、愛知県産の食材(海苔、しらす干し、鶏肉、油揚げ、ねぎ)もたくさん使っています。
- ・子どもたちにあまり好まれない小魚やひじきを、子どもに人気のふりかけにして食べやすくしました。
- ・手巻きごはんにすることでごはんがすすみ、普段ごはんを減らす子も、しっかり食べられます。
- ・いかのかみかみ揚げは噛み応えがあり、噛むことが意識できるよう、献立名に「かみかみ」を入れました。
- ・かつおのだしにカレー味をつけた汁に冬瓜を入れることで、和食の料理で、地元の食材をおいしく食べてもらえます。



〔たまねぎ〕
横井さん
加藤さん



〔にんじん〕
石川さん



〔とうがん〕
山田さん

本日の栄養価と学校給食の栄養摂取基準値

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
基準量 (8~9歳)	640	24.0	25%~30%以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
本日 (8~9歳)	626	30.2	26.9%	341	2.6	274	0.51	0.52	35	4.5	2.4

地元の農家が集まって、給食用に安全な野菜を作ってくださいます！

畑見学



野菜作りの大変さを学びます！

大治町の子どもたちにおいしい野菜を食べてもらえるよう心を込めて作っています。
また、いろいろな場で子どもたちといっしょに食育を推進していけるようがんばっています。

招待給食



会食を通して農家の方と交流します！

5年生米粉パン教室



地産地消のよさを学びます！



講話(大治町の農業について)



大治町の農業について学びます！

学校給食試食会

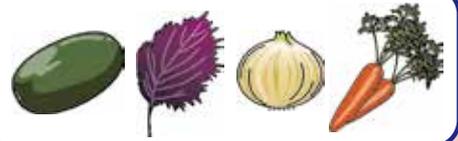
地元の旬を味わおう！
「はるちゃんランチ」 &
南小の給食を紹介します



大治南小学校
栄養教諭 森田 咲紀



大治町産



愛知県産



愛知県産食品65% 大治町産24%

大治南小の給食自慢 その1

地産地消を推進！
地元の農家さんと交流！

大治町地産地消学校給食会を結成
今年度12品目の野菜を町内で給食用に栽培



20人の仲間と
がんばっています！

★大治町特産の赤しそを給食に！



はるちゃんポンチ

★はるちゃんふりかけ作ってみて！



牛乳1本分のカルシウム
では足りないよ！
カルシウム豊富な食品を
積極的に取り入れよう！

大治南小の給食自慢 その2

給食の献立は家庭といっしょに！



栄養たっぷり！

ぼくの家料理が
給食のメニューになったよ！

大治南小の給食自慢 その3

毎日ホームページにアップ！

今日の献立、レシピ、子どもたちの様子、地場産物、栄養のこと、利用方法などを紹介しています！

初めて1本全部
飲めたよ！



おかわりジャンケン
真剣勝負！



大治南小の給食自慢 その4

やる気満々の調理員さん！

いつもおいしい給食を
作ってくれてありがとう！

毎日残さず
食べてるよ！



郷土料理を楽しむ部門

愛知県の郷土を感じることのできる献立

かきまわし、牛乳 いなッピーかきあげ、きのこ汁、ヨーグルト



稲沢市立牧川小学校

横井明美

郷土料理を楽しむ部門

最優秀賞

愛知の食材

使用数 **11**

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

55%

(11/20 品目)

創作のポイント

献立のねらい

稲の収穫後に味わう秋の味覚（ぎんなん、さつまいも、きのこ類）と郷土料理をテーマとした。愛知県では混ぜごはんのことを「かきまわし」または「かきまし」「にんじんごはん」と呼び、ハレの日などお客さんが大勢集まる席でふるまう習慣があった。稲沢市では、昔豊作の年の秋祭りには、男衆がかきまわしを作りふるまう習慣もあった。そういった地元の伝統行事に関連した郷土料理を紹介するとともに、地元の特産品や秋の味覚について知らせ、郷土愛や秋の実りに対する感謝の気持ちを育てたいと考えた。

稲沢市祖父江町は日本でも有数のぎんなんの産地で出荷量1位を誇っている。また他に「アシタバ」にも力を入れ様々な製品に利用している。そこで、この2つの食品を取り入れ、地元の特産品について知らせたい。特に秋の味覚の代表でもある、地元祖父江町の「ぎんなん」について知識を深める機会にしたいと考えた。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

稲沢市の特産品「ぎんなん」「アシタバ」はどちらも苦みがあり、子供の苦手な食材である。そのため、苦みを和らげる工夫として、かきあげの具材として使用し油で揚げることにした。さらに甘みのある食材としてさつまいも、たまねぎと組み合わせ食べやすくした。また、「ぎんなん」の黄色、「アシタバ」の緑色によって、稲沢市マスコットキャラクター「いなッピー」の色を表し、より子どもたちが親しみをもてるよう名称を「いなッピーかきあげ」とした。

愛知県産として、近隣の特産品の愛西市のれんこんとあま市の小松菜を使用した。れんこんは、かきまわしの具として使用し、粗みじんに切ることでしゃきとした食感を残すよう調理する。そのことで、食感を楽しめるとともに、よくかむことを意識づけるための工夫とした。

児童生徒の学校給食の喫食状況

本校は、給食を残さず食べる意識が強く残食が少ない。味付けの嗜好として、甘辛い和風味を好み、特に味付けごはんを好む傾向にある。この嗜好は3世代家族が多いためだと思われる。しかし、野菜を嫌う児童も多く、特にぎんなん、アシタバなどの独特の風味が強い食材は、地元の特産品といえども嫌う傾向が強くなる。

本校は歯肉炎に罹患している児童が多い傾向にある。そのため、給食で「かみかみ献立」を取り入れるなど、歯の健康についての取り組みも行っている。その成果もあり、食育のめあてに「よくかむこと」を記入する児童も多い。しかし給食時間の子どもの様子を見ると、実際には早食いなど、よくかむ習慣が身につけていない子も多く見受けられる。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

かきまわし

精白米	80 g
鶏肉もも角切り	20 g
名古屋揚げ	3 g
つきこんにゃく	15 g
にんじん	10 g
れんこん	10 g
干し椎茸	0.3 g
しょうゆ	3 g
本みりん	1 g
砂糖	1 g
酒	1 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

いなっピーかきあげ

アシタバ	5 g
さつまいも	15 g
むきぎんなん	5 g
むきえび	12 g
たまねぎ	10 g
小麦粉	10 g
油	4 g

きのこ汁

カットわかめ	0.3 g
豆腐	15 g
えのきたけ	10 g
ぶなしめじ	10 g
だいこん	20 g
小松菜	15 g
削り節	4 g
しょうゆ	4.5 g

ヨーグルト

ヨーグルト	80 g
-------	------

作り方

かきまわし

- 1 名古屋揚げは細く、にんじんは千切り、れんこんは粗みじんに切る。
- 2 干し椎茸は水で戻し千切りにする。
- 3 鶏肉に酒を振り炒める。
- 4 にんじんを炒める。
- 5 水を入れ、しいたけ、こんにゃく、名古屋揚げ、れんこん、調味料を入れ煮る。
- 6 5とごはんを混ぜる。

いなっピーかきあげ

- 1 アシタバはざく切り、さつまいもは1 cm 角、玉ねぎはスライスに切る。ぎんなんは半分に切る。
- 2 小麦粉を水で溶く。
- 3 1、2、えびを混ぜる。
- 4 3を油で揚げる。

きのこ汁

- 1 豆腐はサイコロに、だいこんは千切り、小松菜はざく切りに、しめじ、えのきたけはいしづきをとる。
- 2 削り節でだしをとる。
- 3 2の中にだいこん、えのきたけ、しめじを入れて煮る。
- 4 豆腐を入れ、しょうゆで調味する。
- 5 小松菜、わかめを入れる。

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
687 kcal	26.3 g	18.2 g	23.8 %	403 mg	94 mg	2.6 mg	3.0 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 241 円 50 銭	
A	B1	B2	C				
275 μgRE	0.57 mg	0.51 mg	24 mg	4.5 g	1.7 g		

笑顔で食通信

～学校と家庭をつなぐ
食育だより～平成29年10月
稲沢市立牧川小学校稲沢市マスコットキャラクター
いなッピー実りの
秋です！

秋と稲沢を味わう ふるさと献立

稲沢市は昔、豊作の年の10月26日(「謡馬祭り」の日)に、男の人たちが郷土料理の「かきまわし」を作ってふるまうという習慣があったそうです。その時期はちょうど、稲沢市祖父江町が出荷量、品質ともナンバー1を誇る「祖父江ぎんなん」が出荷のピークを迎えます。そこで、今月の食育の日は「かきまわし」と「ぎんなん」を取り入れた「秋と稲沢を味わう・ふるさと献立」を実施します。

愛知県の郷土料理「かきまわし」と稲沢市産や近隣の市の野菜も取り入れました。いろいろな秋の味覚も登場します！

※いなッピーの髪の毛はアシタバと稲沢市の主産業・植木の緑色を、体はイチゴとぎんなんの黄色を表しています。

いなッピーかきあげ

稲沢市産のぎんなんとアシタバ、秋の味覚のさつまいもで作ったかきあげです。

アシタバの緑色とぎんなん・さつまいもの黄色で、いなッピーカラーを表現しました。



ぎんなん

祖父江ぎんなんは大粒なのが自慢。9～10月に収穫したものは、ひすい色で苦みが少ないのが特徴です。



アシタバ

今日摘んでも明日には芽を出すことから、この名前がつけました。ビタミン、ミネラルが多く含まれています。



きのこ汁

秋の味覚のきのこ(えのきたけ・しめじ)に、稲沢市産のだいこんと、あま市の小松菜も入っています。

かきまわし ～愛知県の郷土料理～

「かきまし」「にんじんごはん」とも呼ばれています。炊き上がったごはんに、鶏肉やにんじん、ごぼうなどを甘辛く煮た具を入れてかき混ぜて作ります。昔はハレの日など人が大勢集まるときにふるまわれたので、ちょっとしたごちそうとしての存在でした。給食では、ごぼうの代わりに愛西市産の「れんこん」を使いました。

学校での食育を紹介します！

「名古屋揚げ」とは、小さめの油揚げの別名です

祖父江ぎんなんの
ひみつがわかったよ

♡かきまわしレシピ♡

(4人分)

鶏肉角切 80g 名古屋揚げ(油揚げ) 12g
つきこんにやく 60g にんじん 40g
れんこん 60g 干し椎茸 1g 酒 4g
しょうゆ 12g 本みりん 4g 砂糖 4g

- ① 名古屋揚げ、にんじんは千切り、れんこんは粗みじんに切る。干し椎茸は水に戻し千切りにする。
- ② 鶏肉に酒を振りいためる。
- ③ 水40mlを入れ、①、②、こんにやく、調味料を入れて煮る。
- ④ 煮上がったら、ごはんを混ぜる。

♡オリジナルかきまわしを作ってみては♡

給食では「れんこん」を使うことで、しゃきしゃきとした食感が楽しめるよう工夫しました。鶏肉の代わりにツナ缶にしたり、春にはたけのこを入れたり、家にあるものや旬の野菜を取り入れてご家庭の味にしてみてください。



3年生が社会科「わたしたちの市で作られる野菜」の授業で、ゲストティーチャーとしてぎんなん農家の加藤さんに来ていただきました。「祖父江ぎんなん」の特徴や収穫方法などについて、楽しく学習しました。

ほろ苦さや独特の香りがある「ぎんなん」と「アシタバ」は、かきあげにして油で揚げることでクセを和らげました。

給食では、子どもたちが郷土料理や地元の産物に愛着がもてるように、嗜好に合わせた調理法の工夫を取り入れながら、「ふるさとの味」を発信しています。





稲沢市祖父江町 晩秋の風景

牧川小学校 学校給食試食会

栄養教諭 横井 明美

秋と稲沢を味わおう ふるさと献立

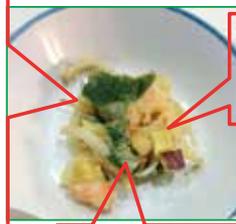
いなっピーかきあげ

秋 稲沢



ぎんなん

出荷量日本一



秋 さつまいも

ぼくの髪の毛は、アシタバと植木の緑、体はぎんなんといちようの黄色



稲沢

アシタバ



愛知県
郷土料理

かきまわし

炊き上がったごはんに、甘辛く煮た鶏肉やにんじん、ごぼうなどを混ぜたごはん



昔は、ハレの日や農繁期、法事など人が大勢集まる時に作られることが多かった

「かきまし」、「にんじんごはん」とも呼ばれています



愛知県
郷土料理

かきまわし

かきまわしのおすすめポイント

- ・嗜好が全世代向き
- ・調理が簡単
- ・優れた栄養バランス
- ・手軽にアレンジ



給食でのアレンジ
愛西市産れんこんを入れてシャキシャキ感をプラス

よくかんで食べましょう



愛知県
郷土料理

かきまわし

秋 稲沢



豊作の年10月26日
謡(うたい)馬祭り

この祭りは昭和31年以降行われていません



「ふるさとの味」を子どもたちへ

食文化



稲沢市

地産地消・特産品



授業・おたより



郷土愛、感謝の心も育てたい



ご清聴ありがとうございました

したじめし、牛乳、とうがんのかきたま汁 れんこんバーグの香りだれ、鬼まんじゅう



安城市立今池小学校

岡島由香

郷土料理を楽しむ部門

優秀賞

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

67%

(12/18品目)

創作のポイント

献立のねらい

- ・安城市の郷土料理の「したじめし」、西三河で昔から食べられている「冬瓜を使った料理」、愛知県全域の郷土料理の「鬼まんじゅう」を取り入れ、愛知県の郷土料理についての理解を深められる献立とした。
- ・「したじめし」は主食の残食の多い本校の児童にも人気のメニューである。ごはんの下味をつけるというところから「したじめし」と呼ばれており、鶏肉（かしわ）を使う。にわとりを飼う家の多かった安城市で大勢の人が集まる場でふるまわれてきた。安城市の郷土料理として受け継いでもらいたいと願い、取り入れた。
- ・和食でもカルシウムが取れるよう、しらす干しやチンゲン菜、油揚げを使用した。
- ・児童に食べてもらいたい食材である根菜のれんこんやごぼうを取り入れた。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

- ・「したじめし」は具材として鶏肉、ちくわ、ごぼう、安城市産の干しいたけ、油揚げ、にんじんなどを入れることで、食材のうまみをごはんに浸み込むようにした。
- ・愛知県産のとうがんは家庭で食べられる機会が減ってきているため、親しみをもってもらえるように人気のあるかきたま汁に入れた。愛知県産のしらす干しや安城市産のチンゲン菜は苦味もあり苦手とする児童もいるため、たまごでふんわりと食べやすく仕上げた。
- ・子どもたちの好きなハンバーグに愛知県愛西市でとれるれんこんを入れ、しゃきしゃきとした食感を楽しむようにした。他の料理との味のバランスを考え、レモンの酸味を生かした香味だれをかけてさっぱり食べられるようにした。
- ・デザートは鬼まんじゅうは、さつまいもの甘味を生かし、自然な甘さに仕上げた。

児童生徒の学校給食の喫食状況

- ・給食や給食指導を楽しみにしており、食に関心が高い子が多い。
- ・毎年実施している残食調査によると、主食とおかずをあわせた残食率は8.5%だった。給食委員会の児童の積極的な取り組みなどにより、年々残食が少なくなっている。
- ・主食はごはんよりパンやめんを好む。ビビンバやカレーライスなどの丼料理やわかめごはんなどの味付きごはんは人気で、残りはほとんどない。
- ・野菜の和え物や煮物、スープに入っている野菜はよく食べているが、サラダなど野菜の味がより分かるものは、残りが多。ピーマンやゴーヤ、チンゲンサイなどの苦みを苦手とする。
- ・個々の食べる量に差があり、最初にたくさん減らしてしまって少ししか食べていない子がいる一方で、何度もおかわりをしてたくさん食べる子もいる。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

したじめし

精白米	70 g
鶏肉（むね肉）	20 g
ちくわ	5 g
油揚げ	2 g
こんにゃく	5 g
にんじん	10 g
ごぼう（ささがき）	5 g
干しいたけ（スライス）	1 g
濃い口しょうゆ	4 g
三温糖	1 g
みりん	0.8 g
水	6 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

冬瓜のかきたま汁

卵	25 g
しらす干し	4 g
とうがん	30 g
にんじん	15 g
チンゲン菜	10 g
干しいたけ（スライス）	1 g
濃い口しょうゆ	4 g
かつお節	1.5 g
でんぷん	1 g

れんこんバーグの香りだれ

れんこんハンバーグ	50 g
白ねぎ	3 g
しょうが（おろし）	0.6 g
濃い口しょうゆ	3.6 g
三温糖	3.6 g
レモン果汁	1 g
水	2 g

鬼まんじゅう

さつまいも	15 g
薄力粉	7.5 g
三温糖	4.5 g
水	2.7 g

作り方

したじめし

- ① 精白米を洗い、水を加えて炊く。
- ② 鶏肉は細かく切り、干しいたけは水で戻しておく。ちくわは縦半分に切って3mmに切る。にんじんはせん切り、こんにゃくは湯通しし、縦4等分に切って5mmに切る。油揚げは油抜きをし、縦半分に切って3mmに切る。ごぼうは水にさらす。
- ③ 鍋に鶏肉、濃い口しょうゆ、三温糖、みりん、水を入れて煮る。
- ④ 残りの材料を入れて煮る。
- ⑤ 炊き上がったごはんを④を少しずつ入れながら混ぜる。

冬瓜のかきたま汁

- ① とうがんは5mmの厚さで食べやすい大きさに、にんじんは5mmのいちよう切り、チンゲン菜は1cmに切る。干しいたけは洗って戻しておく。
- ② かつお節でだしをとり、干しいたけ、にんじんを入れて煮る。
- ③ とうがんを入れて煮る。
- ④ しらす干し、チンゲン菜、濃い口しょうゆを入れる。
- ⑤ でんぷんを水で溶いて入れる。
- ⑥ 卵を少しずつ入れてゆっくり混ぜる。

れんこんバーグの香りだれ

- ① ねぎは薄く輪切りにする。
- ② ①とおろししょうが、濃い口しょうゆ、三温糖、レモン果汁、水を煮てたれを作る。
- ③ れんこんハンバーグを焼く。
- ④ ③に②のたれをかける。

鬼まんじゅう

- ① さつまいもは皮をむいて1cmの角切りにして水にさらし、水気を切り、砂糖をまぶす。
- ② 薄力粉はふるっておく。
- ③ ①に②と水を入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。
- ④ クッキングシートの上に③をのせ、蒸し器で蒸す。

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
668 kcal	28.4 g	17.9 g	24.1 %	318 mg	87 mg	2.4 mg	3.0 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 250円41銭	
A	B1	B2	C				
482 μgRE	0.61 mg	0.57 mg	31 mg	3.8 g	2.6 g		



たべいん～愛知の郷土料理給食～

平成 29 年度
食育だより 特別号
安城市立今池小学校

愛知県や安城市には昔から食べられている伝統的な料理(郷土料理)があります。本校の5年生の児童を対象としたアンケートでは、「愛知県の郷土料理で思いつくものがある」と答えた児童は、17%でした。郷土料理により親しんでもらいたいと思い、「愛知の郷土料理給食」を取り入れました。

献立の紹介

- ・したじめし
- ・牛乳
- ・れんこんバーグの香りだれ
- ・冬瓜のかきたま汁
- ・鬼まんじゅう

安城市郷土料理伝承ボランティアの古居敬子さんに聞いてみました！

安城市の郷土料理は甘辛い味付けが特徴です。安城市は昔から農業が盛んです。過酷な農作業でたくさん汗をかくのでエネルギーや塩分を補給できるように、味付けを濃くしていたそうです。現在では、薄味で食べやすくしているそうです。



郷土料理③ 鬼まんじゅう

愛知県全域の郷土料理です。さつまいもがごつごつしていて鬼やその金棒を連想させることから「鬼まんじゅう」と呼ばれています。

れんこんバーグの香りだれ

愛知県愛西市のレンコンを使用しシャキシャキ食感を楽しめます。レモンとねぎの香りだれでさっぱりと仕上げました。

郷土料理① したじめし

安城市の郷土料理で、ごはんの下味をつけるというところから「したじめし」と呼ばれています。安城市は、にわとりを飼う家が多かったので、大勢の人が集まる場でふるまわれていました。



郷土料理②

冬瓜のかきたま汁

「冬瓜を使った料理」は西三河の郷土料理で、冬瓜は安城市でも多く生産されています。安城市産のチンゲン菜やにんじん、冬瓜、三河湾のしらす干しを入れました。

作ってみよう 「したじめし」

<材料>(1人分)	(g)
○米	70
○鶏肉(むね肉)	20
○ちくわ	5
○油揚げ	2
○こんにゃく	5
○にんじん	10
○ごぼう(ささがき)	5
○干しいたけ(スライス)	1
○濃い口しょうゆ	4
○三温糖	1
○みりん	0.8
○水	6

<作り方>

- ①米を洗い、水を加えて炊く。
- ②鶏肉は細かく切り、干しいたけは水で戻しておく。ちくわは縦半分に切って3mmに切る。にんじんはせん切り、こんにゃくは湯通しし、縦4等分に切って5mmに切る。油揚げは油抜きをし、縦半分に切って3mmに切る。ごぼうは水にさらす。
- ③鍋に鶏肉、濃い口しょうゆ、三温糖、みりん、水を入れて煮る。
- ④残りの材料を入れて煮る。
- ⑤炊き上がったごはんを4を少しずつ入れながら混ぜる。



昔は鶏肉は高価だったので油揚げで作る家庭もありました。お菜(おかず)がなくても食べられる料理として重宝されていたそうです。



ふるさと給食 ～郷土の味を楽しもう～



【箱ずし】



安城市立今池小学校
岡島由香

～ふるさと給食～

- 愛知の郷土料理
- ① したじめし 安城市
 - ② 冬瓜のかきたま汁 西三河
 - ③ 鬼まんじゅう 愛知県



安城市の郷土料理



したじめし 箱ずし いがまんじゅう おこしもの



安城市郷土料理伝承ボランティア
古原 敬子さん

安城市は、「日本デンマーク」と呼ばれ、昔から農業が盛んです。過酷な農作業でもバテないよう、甘めで濃い目の味付けでした。

郷土料理① したじめし

- 安城市の郷土料理
- 養鶏が盛んだった
- 人が集まる場でふるまわれていた
- 下味をつけることから「したじめし」



安城市歴史博物館発行
「日本デンマークの姿」より

昭和30年代

現在の給食



安城市歴史博物館発行「安城食の風景」より

郷土料理② 冬瓜のかきたま汁

- 「冬瓜を使った料理」は西三河の郷土料理
- 煮て食べることが多い



いろいろな食べ方ができます！

- ・天ぷら
- ・衣にこぶ茶を入れるのがポイント
- ・酢の物
- ・薄く切って甘酢に漬ける
- ・煮物を冷やして

郷土料理③ 鬼まんじゅう

- 愛知県全域の郷土料理
- さつまいもの角が鬼の金棒にみえる
- 安城市ではさつまいもの収穫時期によく食べられる



詳しいレシピは愛知県公式Webサイトを見てください

ぜひ親子で作ってみてください！



郷土料理のよさ再発見

- ① バランスがよく、食物繊維がしっかりとれる
- ② 地域の食材を上手に取り入れられる
- ③ 地域を愛する心を育むことができる



ぜひ、家族でふるさとの食について語り合ってみてください。

郷土料理づくりに挑戦しています！



かきまわし、牛乳、つくね 切り干しだいこんのごま酢和え、すまし汁



一宮市立黒田小学校

渡辺瑞穂

郷土料理を楽しむ部門

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50%
(9/18品目)

創作のポイント

献立のねらい

郷土料理を通して自然の恵みに感謝することや、地域の食文化を知ることなどをねらいとして、この献立にした。愛知県の郷土料理である「かきまわし」は、鶏肉を使用して作る混ぜご飯である。今ではスーパーで鶏肉を買うのが一般的だが、昔は庭先で鶏を飼い、それを食べていたということにふれ、食べ物の「命」に感謝する気持ちを養わせたい。

また、「切り干しだいこんのごま酢和え」は、一宮市で昔から作られている「切り干しだいこん」を使用した。スーパーなどで目にする、一般的な「切り干しだいこん」よりも太くて歯ごたえがあるのが特徴である。大根づくりに適した土壌であったことや、冬に吹く冷たい「伊吹おろし」で作ることなどにもふれながら、地域の食文化も伝えていきたい。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

【かきまわし】

愛知県産の「米」「鶏肉」「にんじん」を使用した。児童の実態から、白飯よりも味のついたご飯はよく食べる事から、味ごはんにした。

【切り干しだいこんのごま酢和え】

一宮市で作られている切り干しだいこんを用い、愛知県で獲れた「こまつな」を使用している。家庭では、煮物などで食べられることが多い「切り干しだいこん」も、和え物にすることで、さっぱりと食べることができる。また、ツナやコーンなど、子どもが好きな食材を加えて食べやすくなるような工夫をした。

【すまし汁】

愛知県産の「はくさい」「にんじん」「みつば」を使用した。児童の実態から、和え物などに入る野菜よりも、汁物に入る野菜は良く食べる事から、具だくさんのすまし汁にした。「ねぎ」ではなく「みつば」を使用することで、香りもよく、不足しがちな緑黄色野菜も取り入れることができた。

児童生徒の学校給食の喫食状況

残食量は、月平均5%前後と少ない。給食の時間に教室を巡回していると、苦手なものを残している児童もみられるが、全部食べておかわりをしている児童の姿もみられる。また、校舎の構造上から調理員が教室の前までワゴンを運ぶため、児童が給食の準備をする時間が短縮されている。それにより給食を食べる時間が十分確保でき、残食が少ないと考えられる。

残食の内容を見ると、肉料理やみそ汁など汁物の残食は少なく、ご飯などの主食やサラダなどの副菜の残食は比較的多い。しかし、味のついたご飯や、サラダなどにハムやツナなどの動物性タンパク質が入っていると食も進み、全体的に残食は少ない傾向がみられる。

材料・使用量

※赤字の材料は、愛知県産の食品です。

かきまわし

精白米	70 g
鶏もも肉	8 g
にんじん	10 g
ごぼう	15 g
突きこんにゃく	10 g
油あげ	4 g
和風だしの素	1 g
醤油	5 g
砂糖	2 g
みりん	1 g
油	1 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

つくね

レバー入りつくね	20 g × 2個
----------	-----------

切り干しだいこんのごま酢和え

切り干しだいこん	2 g
こまつな	15 g
ツナ	10 g
コーン	10 g
醤油	4 g
砂糖	2 g
酢	1 g
炒りごま	1 g

すまし汁

豆腐	30 g
白菜	25 g
にんじん	10 g
えのきたけ	10 g
干しいたけ	1 g
みつば	0.5 g
白醤油	4 g
醤油	3 g
かつお厚削り	2 g
塩	0.1 g

作り方

かきまわし

- ① 米は洗って30分ほど水に浸してから、炊飯器で炊く。
- ② 鶏もも肉は小さく切る。
- ③ にんじんは千切り、突きこんにゃくは3cmに切る。
- ④ ごぼうは、皮をこそげ、細かいさがきにし、酢水(分量外)にさらし、ザルにあげて水気をきる。
- ⑤ 油揚げは湯通しして、スライスする。
- ⑥ 熱したフライパンに油をひき、鶏もも肉を炒め、火が通ったらにんじん・ごぼう・突きこんにゃく・油揚げを入れる。
- ⑦ 調味料を加えて汁けがなくなるまで煮る。
- ⑧ 炊き上がった①に⑥を入れて蒸らし、混ぜ合わせる。

つくね

- ① 沸騰したお湯で30分程温める。

切り干しだいこんのごま酢和え

- ① 切り干し大根は、15分ほど水でもどし、3cmに切り、熱湯でゆでる。
- ② こまつなは、水で洗い、3cmに切り、塩ゆでする。(塩は分量外)
- ③ ツナ、コーンは缶を空けて汁気をきる。
- ④ 醤油・砂糖・酢を合わせておく。
- ⑤ 冷ました①・②と③、④を和えて味を調べ、炒りごまを振りかける。

すまし汁

- ① 鍋にかつお厚削りと水を入れ、加熱し、だしをとる。
- ② にんじんは3mm厚のいちょう切り、白菜は1cm幅に切る。
- ③ 干しいたけは水で戻し、スライスする。
- ④ えのきたけは、いしずきをとり、3cmに切る。
- ⑤ 豆腐は1cm角に切る。
- ⑥ だし汁に、②のにんじんを入れて煮る。にんじんが柔らかくなったら、③、④、⑤を入れる。
- ⑦ 豆腐が浮いてきたら、白菜を入れて、白醤油と醤油で調味する。
- ⑧ 最後に3cmに切ったみつばを入れる。

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
636 kcal	25.3 g	18.8 g	26.6 %	316 mg	121 mg	2.7 mg	2.9 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 264円52銭	
A	B1	B2	C				
643 μgRE	0.42 mg	0.52 mg	7 mg	4.2 g	3.2 g		

給食だより

特別号 平成29年度
一宮市立黒田小学校郷土料理を
楽しもう！

ふるさとの恵みに感謝して「いただきます！！」

献立紹介

かきまわし・牛乳・つくね・切り干しだいこんのごま酢和え・すまし汁

つくね

鶏レバーが入っているので鉄分が強化されています。甘辛いたれが食欲をそそります。

かきまわし

この地方に伝わる混ぜごはんです。具をご飯に「かきまわす」ように混ぜ込んで作ることから、この名前がついたと言われています。給食では、給食室で作った具を、届いたご飯に混ぜ込んでいます。米は、一宮市・稲沢市産の「あいちのかおり」を使用しています。

牛乳

愛知県産の牛乳を使用しています。

切り干しだいこんのごま酢和え

一宮市で作られた「切り干しだいこん」、愛知県産の「小松菜」を使用しています。子どもが好きな「ツナ」「コーン」を入れて、食べやすくなるよう工夫しています。

すまし汁

愛知県産の「白菜」「にんじん」「みつば」を使用しています。かつお厚削りでとった出汁と、みつばのよい香りがします。



伝えよう！郷土料理



『郷土料理』は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。歴史や文化、食生活とともに受け継がれています。先人の知恵が詰まった『郷土料理』は、これからも受け継いでいきたいですね。給食では、紹介した「かきまわし」の他にも、「煮みそ」「ひきすり」「きしめん」などの郷土料理が登場します！



にみそ



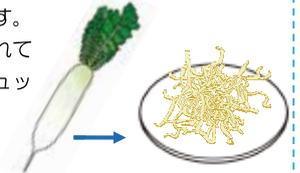
ひきすり



きしめん

一宮市産の「切り干しだいこん」

尾張北部の地域は、木曽川の影響を受け、砂粒が大きく水はけがよい土地です。そのため、「だいこん」「さつまいも」「ねぎ」などの地中に伸びる野菜や、水はけのよい土地に向く「白菜」などの野菜が作られています。一宮市では、昔から切り干しだいこん作りが盛んで、江戸時代から作られていたそうです。一般的なもの比べると、太くて歯ごたえがあり、シャキシャキとした食感が特徴です。冬に吹く冷たい風「伊吹おろし」に吹かれて作られた切り干しだいこんは、栄養がギュッと凝縮されています。



作ってみませんか



☆材料（4人分）☆

- ・米 2合
- ・鶏もも肉 40g
- ・にんじん 小2/3本（40g）
- ・ごぼう 小1本（60g）
- ・突こんにやく 40g
- ・油あげ 小2枚（16g）
- ・和風だしの素 小さじ1（4g）
- ・醤油 大さじ2強
- ・砂糖 大さじ2弱
- ・みりん 小さじ2
- ・油 小さじ1

❀ かきまわし ❀

☆作り方☆

- ① 米は洗って30分ほど水に浸してから、炊飯器で炊く。
- ② 鶏もも肉は小さく切る。
- ③ にんじんは千切り、突こんにやくは3cmに切る。
- ④ ごぼうは、皮をこそげ、細かいささがきにし、酢水（分量外）にさらし、ザルにあげ水気をきる。
- ⑤ 油揚げは湯通しして、スライスする。
- ⑥ 熱したフライパンに油をひき、鶏もも肉を炒め、火が通ったらにんじん・ごぼう・突こんにやく・油揚げを入れる。
- ⑦ 調味料を加えて汁けがなくなるまで煮る。
- ⑧ 炊き上がった①に⑥を入れて蒸らし、混ぜ合わせる。

ポイント

- ・具は、少し濃いめに味付けするとご飯に混ぜた時にちょうど良い味になります。
- ・具を多めに作り、小分けにして冷凍しておく、ご飯に混ぜるだけで食べられるので、忙しい時の食事づくりや、お弁当づくりなどにも、簡単にできるので便利です。

◆給食レシピ公開中◆

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。「切り干しだいこんのごま酢和え」のレシピも載っています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



QRコードを読み取り

一宮市立黒田小学校・給食試食会

ふるさとの恵みに感謝して

いただきます！！



一宮市立黒田小学校
渡辺 瑞穂

郷土料理とは？

地域で収穫される産物を活かして、地域の伝統的な調理法で受け継がれてきました。

豊作への祈り

自然の恵みに感謝する気持ち

➡ **歴史**や**文化**とともに受け継がれています。

一宮市は、

木曾川の影響を受け、砂粒が大きく水はけが良い土地



一宮市



だいこん さつまいも ねぎ はくさい

ビニールハウスで「なす」の栽培も盛んです。



なす

献立紹介

切り干しだいこんのごま酢和え

牛乳

つくね



かきまわし

すまし汁



かきまわし

- ・この地方に伝わる**混ぜごはん**のことです。
- ・具を「かきまわす」ように混ぜ込んで作ることからこうよばれました。



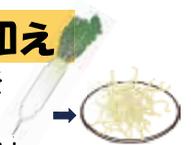
昔は民家の庭先で鶏を飼い、祭りや行事、来客がある時にかきまわしを炊いてもてなしたそうです。

白いごはんが苦手な子も、たくさん食べてくれます。



切り干しだいこんのごま酢和え

- ・一宮市産の「切り干しだいこん」を使って作った和え物
- ・子どもが好きな「ツナ」や「コーン」で食べやすくなるよう工夫



一宮市産「切り干しだいこん」の特徴

- ・太くてシャキシャキとした歯ごたえがあります。
- ・冬に吹く冷たい「伊吹おろし」の風に吹きさらして作ります。
- ・江戸時代から作られていました。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

QRコードを読み取ると…



一宮市の給食のレシピを見ることができます。



給食準備の様子



調理員さんからのお手紙



ご清聴ありがとうございました。



ごはん、牛乳、たこめしの具 鶏肉の南蛮焼き、八杯汁、ミックスマッツ



東浦町立石浜西小学校

早川恵子

郷土料理を楽しむ部門

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60%
(9/15品目)

創作のポイント

献立のねらい

- ・たこめしの具は平成28年度「わが家の愛であ朝ごはんコンテスト」で佳作に入った本校の児童の作品である。知多半島はたこの産地として有名である。児童は「たこが好きで、以前からたこ飯を食べてみたかった。」と言っていた。この献立を実際に給食に取り入れ、町内全小中学校に提供した。本町では、毎年このコンテストで入選・佳作に入った献立を給食に取り入れている。自分の考えた献立が給食になることは、児童にとって大きな喜びでると同時に、励みにもなる。
- ・八杯汁は愛知県に伝わる郷土料理で、名前の由来は、八杯おかわりするくらいおいしいと言われ、地元で取れる野菜をたくさん入れて作るころからきたそう。給食では通常よりも多く削り節を使用し、濃くておいしいだしをとり、薄味で食材を煮付けた。野菜のそのものの味、特にさといものうまさやとろみなどが秀でていた。素朴な味が好評だった。児童に郷土料理のよさを伝えることができたと感じた。
- ・汁物で肉を使用していないので、主菜は鶏肉の南蛮焼きとした。本町の給食では、焼き物には必ず手作りのたれをかける。和風・中華風・洋風など色々あるが、市販の味ではなく、手作りの味が給食の味になるとよいと考える。
- ・ミックスマッツは、カシューナッツ抜きのみそ豆・ひよこ豆・アーモンドの入ったものを使用した。食物アレルギーのある児童に配慮した。

愛知県産の食品を生かした献立（料理）の工夫点

- ・南知多町日間賀島では、たこは島のシンボリックな存在で、西と東の港には大きなたこのモニュメントが置かれるなど、多くの人たちに親しまれている。そのたこを引き立たせるように、たこを大きく切り、ころころの食感を持たせた。
- ・愛知県は農業の盛んな地域で、多種類の野菜を栽培している。その中でも児童に身近なにんじん・里芋・大根・小松菜を使用した郷土料理を食べることで、郷土に親しむ心を育てることができる。

児童生徒の学校給食の喫食状況

- ・毎月食育の日に行っている「食生活ふり回りカード」の集計結果より、「朝ごはんを食べてきましたか」の問いに「はい」と答えた児童は90%、「朝ごはん野菜・果物を食べてきましたか」の問いに「はい」と答えた児童は75%、「いただきます、ごちそうさまのあいさつはできましたか」の問いに「はい」と答えた児童は98%、「給食を残さず食べることができましたか」の問いに「はい」と答えた児童は85%いた。
- ・給食では、和え物・サラダ・付け合せなどを意識的に取り入れているが、量的にはさほどでもないのに食べ残しが多い。また、旬の果物においても案外食べ残しが多い。
- ・東浦町は食物アレルギーを持つ11名の児童に対し、除去食を提供している。卵除去対応は10名、乳除去対応は2名、小麦除去対応は2名、ごま除去対応は1名いる。
- ・児童は総合的な学習で、米農家の方にお話を聞くなどして、地元の食材に関心を持っている。
- ・本校の1日一人当たりの食べ残しは平均4gで、町内の小学校では平均的な数値である。

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 ……………60 g

牛乳

牛乳 ……………206 g

たこめしの具

たこスライス ……………15 g

焼きちくわ ……………5 g

にんじん ……………5 g

しょうが ……………0.15 g

しょうゆ ……………3 g

三温糖 ……………1.5 g

みりん ……………0.5 g

清酒 ……………0.5 g

だし汁 ……………5 g

鶏肉の南蛮焼き

鶏もも肉 ……………30 g × 2 個

ねぎ ……………1 g

しょうゆ ……………1.8 g

三温糖 ……………1.8 g

米酢 ……………1.5 g

とうがらし粉 ……………0.01 g

だし汁 ……………8 g

八杯汁

にんじん ……………15 g

さといも ……………15 g

大根 ……………20 g

油揚げ ……………5 g

豆腐 ……………30 g

干ししいたけ ……………0.5 g

小松菜 ……………10 g

削り節 ……………5 g

しょうゆ ……………4 g

塩 ……………0.1 g

みりん ……………1 g

片栗粉 ……………1 g

水 ……………63.4 g

ミックスナッツ

ミックスナッツ ……………10 g

(カシューナッツなし)

作り方

たこめしの具

- ① たこスライスは下ゆでする。
- ② ちくわは3 mm、にんじんは千切り、しょうがはおろす。
- ③ だし汁でにんじん、しょうが、ちくわを煮る。
- ④ ③へ調味料を入れ、煮含める。
- ⑤ ④へたこを加えて煮含め、中心温度 90℃で1 分間以上を確認する。

鶏肉の南蛮焼き

- ① 鶏肉は、180℃のスチームコンベクションオーブンで15 分焼き、中心温度 90℃で1 分間以上を確認する。
- ② ねぎは薄い小口切りにする。
- ③ だし汁と調味を煮合わせ、ねぎを加えて再び煮る。
- ④ ①に③のたれをかける。

八杯汁

- ① 削り節でだしをとる。
- ② にんじんは3 mmのいちょう切り、さといもは5 mmの半月切り、大根は4 mmのいちょう切り、油揚げは2 mmの薄切り、豆腐はサイコロ切り、干ししいたけは戻して2 mmの薄切り、小松菜は1 cmに切る。
- ③ だし汁で、にんじん、大根を煮る。
- ④ ③に干ししいたけ、さといも、油揚げ、豆腐を加えて煮る。
- ⑤ ④にしょうゆと塩で味付けをする。
- ⑥ ⑤に小松菜を加え、中心温度 90℃で1 分間以上を確認する。

ミックスナッツ

- ① クラスの人数分を数え、ビニール袋に入れる。

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
601 kcal	35.4 g	17.0 g	25.5 %	326 mg	142 mg	3.2 mg	3.7 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 264 円 41 銭	
A	B1	B2	C				
263 μgRE	0.50 mg	0.58 mg	12 mg	3.5 g	2.1 g		

みんなでおいしく (食育だより)

平成29年3月号
東浦町立石浜西小学校



愛知 まるごといただきます

東浦町では、毎年愛知県教育委員会主催の「わが家の愛であ朝ごはんコンテスト」で受賞した児童の献立を給食に取り入れています。今年度は、本校の2名の児童が初めて「佳作」に入りました。

1月27日のごま豆乳みそ汁(5年生川口涼名さんの献立)に引き続き、3月8日に**たこめしの具(6年生木村駿介さんの献立)**が給食として提供されました。この日に使用された「たこ」は南知多町の豊浜で獲れたものです。木村さんは「たこが好きなので、以前からたこめしが食べたかった。おいしくてよかった。」担任の先生やクラスの児童も「大きなたこがおいしかった!」と喜んでいました。当日の給食の様子は、中日新聞や東浦町の広報で紹介されました。

《献立》 ごはん 牛乳 たこめしの具 鶏肉の南蛮焼き(1.2年1個 3年~2個) 八杯汁 ミックスナッツ

たこめし



たこめしは、南知多町の家庭料理です。今回のたこめしは、木村さんの家庭でよく作るレシピに沿って調理しました。たこを引き立たせるように大きく切り、ころころの食感を持たせました。また、生姜の香りがアクセントになり、食欲をそそる味になりました。

自分の献立が給食になる喜びを感じる瞬間でした。



木村駿介さん

《材料4人分》

たこ	60g	ぶつ切り
ちくわ	20g	小口切り
にんじん	30g	千切り
生姜	1/2片	おろす
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
だし汁	大さじ2	
ごはん	茶碗4杯	

※材料をだし汁と調味料で煮ます。生姜と下ゆでしたたこを加え、煮含めます。具とごはんを混ぜ合わせます。



ミックスナッツ



カシューナッツ抜きのでら豆・ひよこ豆・アーモンドを使用し、食物アレルギーの児童に配慮しました。



鶏肉の南蛮焼き

南蛮とは、ねぎや唐辛子を用いた料理のことです。東浦町では、焼き物に必ず手作りのたれをかけます。手作りの味が給食の味として馴染むと嬉しいです。



本校は、多文化共生の学校です。全校児童の約1/5が外国籍です。

8年前から4年生の総合的な学習の時間に「愛知まるごといただきます」のテーマで、年間を通して郷土料理の学習や調理実習(きしめん・ういろう・五平もち・みそおでんなど)を行い、郷土を愛する心を育てています。



はちはいじる 八杯汁



献立表を見た児童が「はちはいじるって、なあに?」と聞くほどユニークな名前です。「八杯汁は三河地方の郷土料理です。その由来は八杯おかわりするくらいおいしいと言われ、地元でとれる野菜をたくさん入れて作るからです。」と答えると「へー」と不思議そうでした。給食では、削り節で濃いだしをとり、薄味で調味したので、愛知県産の野菜の持ち味やさといものとりみが秀でていました。

《材料4人分》

にんじん	80g	缶ヅ切り
さといも	80g	薄切り
だいこん	100g	缶ヅ切り
油揚げ	1枚	薄切り
豆腐	150g	角切り
干し椎茸	1枚	薄切り
こまつな	50g	1cm切り
しょうゆ	大さじ1.5	
塩	少々	
みりん	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	
だし汁	300ml	



※硬い材料から順にだし汁で煮ます。野菜が煮えたら、調味します。小松菜を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。



愛知 まるごといただきます



わが家の愛であ朝ごはんコンテスト 2名の児童が初の「佳作」受賞！

中日新聞で紹介されました。



5年生
川口涼名さん
(隣は教育長)



6年生
木村駿介さん

ごはん 牛乳 たこめしの具 鶏肉の南蛮焼き(1.2年1個 3年~2個) 八杯汁 ミックスナッツ

牛乳
豊橋市産

たこめし
(受賞作品)
ごはん:愛知県産
たこ:南知多町産

ごはんと具を混ぜて食べます。

ミックスナッツ
カシューナッツは使用していません。



八杯汁
(郷土料理)
大根 :東浦町産
小松菜 :知多市産
にんじん:碧南市産
里 羊 :新城市産

鶏肉の南蛮焼き
ねぎ:大府市産
焼き物には必ず手作りのたれをかけます。

すべて愛知県産を使用しています。

たこめしは南知多町の家庭料理



南知多町

「ぼくの家でよく作るたこめしのレシピで応募しました。」と
木村さん



八杯汁は三河地方の郷土料理



八杯汁は三河地方の郷土料理



薄味で調味し、できあがり。



「これなら郷土の良さを伝えられる!」

多文化共生の学校で郷土愛を育む 「愛知まるごといただきます」 4年生総合的な学習の時間



きしめん



ういろう

「愛知まるごといただきます」



みそおでん



いなりずし



五平もち

楽しくご試食しましょう。

ごはん、牛乳、にじますのゆかりあげ 煮酢あえ、そうめん汁



設楽町立津具小学校

山下愛実

郷土料理を楽しむ部門

佳作

愛知の食材

使用数 **11**

※ 1食分の食品に対する
愛知県産の占める割合

69%
(11/16品目)

創作のポイント

献立のねらい

「愛知県で作られている野菜や愛知県の郷土料理を知ろう」

愛知県内で作られている野菜を盛り込んだ給食である。特に、しいたけは設楽町でも栽培している。にんじんや大根も愛知県内で栽培されているものを使用した。

にじますは、設楽町内に愛知県淡水漁業協同組合があり、月に1回は使用するよう心がけている。背開き、頭から尻尾まで骨も残っている状態で納品されるためカルシウムの供給源にもなっている。ゆかり粉で味をつけて、でんぷんで衣をつけて揚げているため、カリカリしており、魚の骨が苦手な児童も食べることができている。

煮酢あえは、愛知県全域で食べられている郷土料理であるが、北設楽郡を中心とする東三河地域が発祥と言われている。設楽町津具では、お正月料理やお祝いのときに食べられており、子ども達の大好きなメニューである。

愛知県産の食品を生かした献立(料理)の工夫点

愛知県内の郷土料理には、愛知県産・東三河産の食材がふんだんに使われている。

設楽町は、教育委員会を通して直接愛知東農業協同組合から精白米を購入している。設楽町で育てられた「チヨニシキ」というお米を毎日の給食で食べている。今回はお米を主食にし、それに合う郷土料理を選んだ。

児童生徒の学校給食の喫食状況

給食の献立を確認してから登校する児童がいる。小学校敷地内に調理場があり、調理場から給食のにおいが漂うこともあり、児童はお腹をすかせ、給食の時間を楽しみにしている。

苦手な食べ物がある児童もいるが、給食では、盛りつけられたものは食べ切ることができている。好き嫌いが多い児童に対しては、学級担任と連携し、個別に食べ方指導や喫食状況の情報把握をしている。

また6月は、「食育月間」ということもあり、二つの取組を計画している。一つ目は、給食の時間に行っている「食育クイズ」である。毎日、児童栄養委員会が昼の放送で食育クイズを発表し、全員がカードに答えを記入している。子ども達は翌日の答えの発表を待ち、答え合わせをすることを楽しみにしている。

二つ目は、「いいことあるかも、ラッキー賞」として、給食のどこかに型抜きした食べ物を全体で10個入れることである。給食の食材に興味をもったり、苦手な食べ物でも型抜きの食べ物を探しながら食べたりできるようにしている。児童は、楽しみながら給食の時間を過ごすことができている。

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75 g

牛乳

牛乳206 g

にじますのゆかり揚げ

にじます (開き) (1枚) 40 g

料理酒0.5 g

食塩0.05 g

ばれいしょでんぷん2 g

ゆかり粉1 g

大豆白絞油4 g

煮酢あえ

だいこん30 g

にんじん8 g

焼きちくわ8 g

板こんにゃく15 g

こんぶ1 g

油揚げ8 g

調合油1 g

水20 g

上白糖1.5 g

しょうゆ3 g

みりん1 g

穀物酢2 g

和風だしの素0.5 g

そうめん汁

みそ汁用そうめん8 g

鶏若鶏肉モモ10 g

にんじん8 g

みつば5 g

干しいたけ1 g

食塩0.3 g

しょうゆ2 g

水150 g

煮干し3 g

和風だしの素0.5 g

作り方

ごはん

- ① 精白米を洗い、水を加えて炊く。

にじますのゆかり揚げ

- ① にじますに料理酒、食塩で下味をつける。
- ② ①にばれいしょでんぷんとゆかり粉をまぶす。
- ③ 180℃の油で揚げる。

煮酢あえ

- ① 大根・にんじんは短冊切りにする。
ちくわは縦半分になり、斜め切りにする。
こんにゃく・油揚げは大根と同じくらいの大きさに切り、下茹でしておく。
こんぶ、細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、だいこんとにんじんを炒める。
- ③ ②がしんなりしたら、その他の具材を加えて、酢以外の調味料を加え、炒り煮にする。
- ④ ③に火が通ったら最後に酢を加えて混ぜ合わせる。

そうめん汁

- ① 鶏肉は細かく切ったものを使用する。
干しいたけは水で戻しておく。
にんじんは細切り、みつばは2cmくらいに切っておく。
鍋に煮干しと水をいれ、20分くらい置いた後、火にかける。
- ② 煮干しを取り出し、にんじん・戻したしいたけを入れる。
- ③ 沸騰したら、鶏肉を加え、調味料で味を調える。
- ④ みつばを最後に加える。

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
628 kcal	26.4 g	18.9 g	27.1 %	298 mg	82 mg	1.6 mg	2.7 mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格 242円00銭	
A	B1	B2	C				
247 μgRE	0.19 mg	0.38 mg	8 mg	2.9 g	2.3 g		



もぐもぐ通信



設楽町マスコットキャラクター
設楽町の特産物（しいたけ・トマト・天狗ナス）

特別号 平成29年7月31日



今日の献立

ごはん（設楽町産：チヨニシキ）

にじますのゆかり揚げ

（設楽町産：にじます）

そうめん汁

（愛知県産：みつば・にんじん・干しいたけ）

牛乳（愛知県産：牛乳）

煮酢和え

（愛知県産：だいこん・にんじん・

ちくわ、油揚げ、設楽町産：板こんにゃく）



家でも作ってみよう！



にじますのゆかり揚げ

材料（1人分）
にじます（開き）
1枚（40g）
料理酒 0.5g
食塩 0.05g
でんぷん 2g
ゆかり粉 1g
揚げ油 適量

- ① にじますに料理酒、食塩で下味をつける。
- ② ①にばれいしょでんぷんとゆかり粉をまぶす。
- ③ 180℃に熱した油で揚げる。

カラッと揚がっていて
丸ごと食べられておいしいね。



そうめん汁

材料（1人分）
みそ汁用そうめん 8g
とりもも肉 10g
にんじん 8g
みつば 5g
干しいたけ 1g
食塩 0.3g
しょうゆ 2g
水 150g
煮干し 3g
和風だしの素 0.5g

- ① 材料を切る。
○ とり肉は細かく切ったものを使用する。
○ 干しいたけは水で戻しておく。
○ にんじん、みつばは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に煮干しと水を入れ火にかけ、だしをとる。
- ③ にんじん、戻したしいたけを入れる。
- ④ 沸騰したら鶏肉を加え、調味料で味を整える。
- ⑤ みつばを最後に加える。

だしのいいかおりがするね。

煮酢あえ

材料（1人分）
だいこん 30g
にんじん 8g
ちくわ 8g
こんにゃく 15g
こんぶ 1g
油揚げ 8g
油 8g
水 20g
上白糖 1.5g
しょうゆ 3g
みりん 1g
穀物酢 2g
和風だし 0.5g

- ① 材料を切る。
○ 大根・にんじんは短冊切りにする。
○ ちくわは縦に半分に切り、斜め切りにする。
○ こんにゃく・油揚げは大根と同じ大きさに切り、下茹でをしておく。
○ こんぶは、水で戻して細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、だいこんとにんじんを炒める。
- ③ ②がしんなりしたらその他の具材を加え酢以外の調味料を加え、炒り煮にする。
- ④ ③に火が通ったら、最後に酢を加えて混ぜ合わせる。

甘酸っぱく、さっぱりしているね。



愛知県産使用割合 69%

愛知県内産の野菜や愛知県の郷土料理を使った献立にするように心がけています。

地域（愛知県・東三河・設楽町）で生産（収穫）される農林水産物のことを「**地場産物**」と言い、それを消費する（食べる）ことを「**地産地消**」と言います。



愛知の農業 2016より引用

津具小学校 給食試食会

設楽町立津具小学校
山下 愛実

保護者の方から

子どもの様子



朝ごはんを食べるとき、
給食の献立を読み上げ、
給食を楽しみにしています。

敷地内の調理場で作る
給食のいいにおいが
学校に漂ってきます。



今日の給食



にじますのゆかり揚げ



愛知県淡水漁業共同組合から
購入しています。

煮酢あえ



愛知県全域の郷土料理

お盆・お祭り・お正月に
作られる料理

平成27年度
栄養教諭・学校栄養職員協議会
作成DVDより引用



6月「食育月間」の取組について

食育クイズ

- ① たべものなぞなぞ
- ② 食べものクイズ
- ③ 栄養クイズ
- ④ 調理員さんの好きな給食
- ⑤ 調理場のお仕事

いいことあるかも ラッキー賞

汁物やおかずの
にんじん・だいこんなど
10個程度型を抜いて
給食に入れた。

調理員さんの仕事の
大変さを知ったので、
もっと感謝して食べたい。



型抜きしたにんじんが
入っていてうれしかった。



参考となる料理紹介

カリモリのピリ辛昆布あえ

高浜市立吉浜小学校 松井綾那

料理の工夫点

愛知県産のカリモリを塩昆布などを入れ、食べやすいあえものにした。カリモリを家庭で食べることは、なかなかないので学校給食で食べるきっかけを作りたい。

材料・使用量 (小学生1人分量 g)

カリモリ	15 g
にんじん	3 g
キャベツ	12 g
塩昆布	1 g
上白糖	0.6 g
酢	1 g
白しょうゆ	0.2 g
とうがらし	0.01 g

作り方

- ① カリモリ 1/2 5mm スライス、にんじん 3cm × 3mm、キャベツ 7mm スライスに切る。
- ② 野菜をボイルし、冷却する。
- ③ 上白糖、酢、白しょうゆでタレを作り、冷却する。
- ④ カリモリ、にんじん、キャベツ、塩昆布、タレ、唐辛子をあえる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	9 kcal	0.5 g	0 g	14 mg	6 mg	0 mg	0 mg	24μgRE	0 mg	0 mg	6 mg	0.6 g	0.2 g

とうがんと青じその水晶煮

豊田市立豊田特別支援学校 鶴居早葵子

料理の工夫点

愛知県産とうがんと青じそを使用し、さっぱりと食べられる味付けにした。温かなくても冷たくてもおいしく食べられるよう、だし汁で味付けをし、かに身と青じそを入れてとろみをつけることで、口当たりと見栄えが良くなるようにした。

材料・使用量 (小学生1人分量 g)

とうがん	80 g
青じそ	2 g
かに身	5 g
かつおだし	1 g
うすくちしょうゆ	2 g
酒	1.5 g
塩	0.2 g
水	5 g

作り方

- ① とうがんは 10mm のいちよう切り。青じそはみじん切り。かに身は開封し、ほぐしておく。
- ② かつおだしでだし汁をとる。
- ③ とうがんとだし汁に入れ、煮る。
- ④ 調味料で味を調べ、かに身、青じそを入れる。
- ⑤ 中心温度を測定し、盛り付ける。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	24 kcal	2.0 g	0.2 g	33 mg	10 mg	0.3 mg	0.3 mg	1μgRE	0.01 mg	0.02 mg	31 mg	1.0 g	0.6 g

旭の卵の手作り卵焼き

豊田市立旭中学校 鳥居真理奈

料理の工夫点

旭地区の養鶏農家が生産した卵を使った料理です。授業で養鶏農家の方をお招きし、仕事内容や卵を生産する上で工夫されている点などをお話しいただいた。その日の給食で、この卵焼きを提供し、五感を使って食材に触れて、「食」への興味関心を高めてほしい。

材料・使用量 (中学生1人分量 g)

卵	60 g
まぐろ油漬け	10 g
しらす干し	3.5 g
芽ひじき	1 g
にんじん	10 g
葉ねぎ	4 g
三温糖	1.4 g
塩	0.4 g

作り方

- ① にんじんはみじん切り、葉ねぎは 5mm の小口切りにする。
- ② 芽ひじきは水で戻しておく。
- ③ 芽ひじき、にんじん、しらすは下ゆでをして、冷却する。
- ④ 卵を割りほぐし、調味料を加える。
- ⑤ カップに卵を流し入れ、具材を入れる。
- ⑥ スチームコンベクションオーブンのコンビ 180℃で 30 分焼く。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	129 kcal	10.9 g	7.7 g	67 mg	23 mg	1.8 mg	0.9 mg	189μgRE	0.07 mg	0.28 mg	5 mg	0.8 g	0.9 g

モロヘイヤ入りかき揚げ

大治町立大治西小学校 子林尚子

料理の工夫点

モロヘイヤ、あさりを食材に選び、児童が食べやすいように「かき揚げ」料理にした。また、鉄の摂取に配慮した。

材料・使用量 (小学生1人分量 g)

モロヘイヤ	8 g
あさり水煮	20 g
たまねぎ	15 g
ささがきごぼう	8 g
小麦粉	8 g
塩	0.1 g
水	12 g
大豆白絞油	5 g

作り方

- ① モロヘイヤは、太い軸を除き2 cm 幅に切る。
- ② たまねぎは、皮をむき、芯を取り除いて3 mm 幅のスライスにする。
- ③ あさり水煮は、汁をきいておく。
- ④ かき揚げの衣の材料を溶き、材料を加えて混ぜる。
- ⑤ 大豆油を熱し、④を形作り、からっと揚げる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	96 kcal	2.5 g	5.2 g	44 mg	31 mg	1.0 mg	0.3 mg	137 μgRE	0.03 mg	0.06 mg	7 mg	1.5 g	0.5 g

絹ごし豆腐のレバーミンチみそ

豊明市立栄小学校 松田雅子

料理の工夫点

ミンチみそにはレバーが入っているが、気が付かずに好んで食べてくれる料理である。あっさりしている豆腐だが、みそをかけることで子どもたちにとって食べごたえのあるごはんがすすむ料理になっている。

材料・使用量 (小学生1人分量 g)

絹ごし豆腐	120 g
豚ひき肉	8 g
豚レバーミンチ	7 g
豆みそ	8 g
三温糖	7.2 g
しょうが	0.6 g
酒	2 g

作り方

- ① パック豆腐をボイルし、バットに数え入れる。
- ② 溶きみそを作る。しょうがはすりおろす。
- ③ 釜で豚ひき肉と豚レバーミンチをよく炒め、酒をふる。
- ④ みそと三温糖を入れて煮込む。
- ⑤ 照りが出てきたら、おろししょうがを加え、さらに煮込み、タッパーに配缶する。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	145 kcal	10.2 g	5.9 g	46 mg	10 mg	2.5 mg	0.2 mg	0 μgRE	0.20 mg	0.33 mg	1 mg	0.9 g	0.8 g

サボテンとキャベツの和え物

春日井市立春日井小学校 小島節子

料理の工夫点

愛知県産の野菜を給食にたくさん入れようと思うと時期的なものがあるため、6月から収穫される春日井産のサボテンを使用した。

材料・使用量 (小学生1人分量 g)

ウチワサボテン	5 g
キャベツ	20 g
あさりの佃煮	5 g

作り方

- ① ウチワサボテンは、とげととげ座を取り、薄切りにする。キャベツは5 mm の千切りにする。
- ② 野菜を茹でて冷却する。
- ③ ②とあさりの佃煮を和える。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	17 kcal	1.3 g	0.1 g	31 mg	10 mg	1.0 mg	0.1 mg	5 μgRE	0.01 mg	0.02 mg	8 mg	0.5 g	0.4 g

さばの手作り梅煮

犬山市立南部中学校 仙田裕子

料理の工夫点

家庭の食卓で回数が少なくなりつつある魚料理も、和食の良さに気付き見直すきっかけとしてもらいたい。生姜やねぎで青魚の臭みを消し、梅や昆布、かつお節のうま味を効かせ魚が苦手な生徒にも食べやすくした。箸をうまく使う練習にもなる。

材料・使用量 (中学生1人分量g)

さば切り身	60 g
細削り	1 g
土しょうが	0.4 g
ねぎ	3 g
刻み昆布	1.5 g
梅干し	6 g
三温糖	4 g
酒	0.8 g
濃口しょうゆ	4 g
みりん	1.6 g
水	20 g

作り方

- ① さば切り身は、専用容器へ移し替え保冷しておく。
- ② しょうがは千切り、ねぎは小口切り、梅干しは刻む。
- ③ ホテルパンにシリコンペーパーを敷き、さばを並べる。
- ④ 千切りにしたしょうが、細削り、刻み昆布を全体にかける。
- ⑤ 調味料、刻んだ梅干しをあわせ、全体にかける。
- ⑥ スチコンコンビモードで約15分蒸し焼きする。
- ⑦ 中心温度を確認する。
- ⑧ バットに各クラスごと並べる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	155 kcal	13.7 g	7.3 g	23 mg	36 mg	1.1 mg	0.6 mg	16μgRE	0.06 mg	0.14 mg	0 mg	0.8 g	1.4 g

プチヴェールコロッケ

尾張旭市立瑞鳳小学校 浅野絵梨

料理の工夫点

プチヴェールは、以前から給食でサラダやスープにして提供している。しかし、食材に少し苦味があること、大量処理が困難なこと等の問題がある。今回、乾燥したプチヴェール粉末をJAから購入し、生のプチヴェールとあわせて使用した。粉末を混ぜることできれいな緑色が出せ、味だけでなく見た目もおいしく喜んで食べられるようにした。

材料・使用量 (小学生1人分量g)

牛ミンチ	10 g
プチヴェール	5 g
たまねぎ	5 g
おから	15 g
塩	0.4 g
こしょう	0.05 g
じゃがいも	40 g
プチヴェール粉末	0.1 g
小麦粉	2.5 g
パン粉	4 g
なたね油	5 g

作り方

- ① たまねぎ、プチヴェールは粗みじんに切る。じゃがいもは皮をむき、8等分くらいに切り、茹でて、熱いうちにつぶしておく。
- ② 熱したフライパンに油をひき、牛ミンチ、たまねぎ、おから、プチヴェールを炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- ③ つぶしたじゃがいもに、プチヴェール粉末を入れて、ほんのり緑に色付けする。そこへ、②の具も加え、しっかり混ぜ、形を整える。
- ④ ③にバター液、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 170℃の油できつね色に揚げる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	140 kcal	4.6 g	6.9 g	21 mg	18 mg	0.7 mg	0.7 mg	128μgRE	0.08 mg	0.03 mg	23 mg	3.0 g	0.4 g

ふわふわがんと

設楽町立名倉小学校 原田 茜

料理の工夫点

地域にある豆腐店の手作りのものを使う。本校では、毎年2年生が店に見学に行くため、地域の味としてなじみ深いものである。えびやちりめんじゃこを入れ、食感を楽しめるよう手作りにこだわった。

材料・使用量 (小学生1人分量 g)

木綿豆腐	40 g
むきえび	8 g
若鶏ひき肉	10 g
にんじん	4 g
ちりめんじゃこ	2.5 g
葉ねぎ	4 g
ひじき	1 g
卵	2 g
でんぷん	3 g
和風だし	0.3 g
塩	0.2 g
濃口しょうゆ	1.5 g
酒	1.5 g
大豆油	3 g

作り方

- ① 豆腐は水切りする。ひじきは水で戻しておく。
- ② むきえびは水で軽く洗い、細かく刻む。
- ③ にんじんはみじん切り、葉ねぎは4 mmに切り、ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。
- ④ 鶏ひき肉と①②③、卵、でんぷん、調味料を混ぜる。
- ⑤ 団子状にして、油で揚げる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	104 kcal	8.0 g	5.8 g	95 mg	32 mg	1.4 mg	0.5 mg	43 μgRE	0.03 mg	0.05 mg	1 mg	1.0 g	1.1 g

ごまっちゃサラダ

西尾市立花ノ木小学校 神谷夏希

料理の工夫点

西尾市の特産品である抹茶をマヨネーズに混ぜ、香りが良く、見た目も鮮やかなドレッシングを作った。大豆に合わせ、にんじんを角切りすることで、はしでつまむ練習ができるよう工夫した。

材料・使用量 (小学生1人分量 g)

乾燥大豆	6 g
れんこん	20 g
にんじん	8 g
すりごま	0.3 g
抹茶	0.1 g
マヨネーズ	3 g

作り方

- ① 乾燥大豆は、水で戻しておく。
- ② れんこんは5 mmのいちょう切り、にんじんは1 cmの角切りにする。
- ③ ①と②を茹でた後、冷却し、ごま、抹茶、マヨネーズで和える。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	64 kcal	2.6 g	3.7 g	21 mg	18 mg	0.5 mg	0.3 mg	48 μgRE	0.04 mg	0.01 mg	10 mg	1.7 g	0.1 g

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29年度学校給食献立コンクール

発行日 ●平成29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