



あいち給食だより

編集・発行／公益財団法人愛知県学校給食会  
豊明市阿野町惣作87番地の1 TEL. 0562-92-3161

第  
224  
号

2016.10.1

# わあーい給食だ



もくじ

2-3 特集「学校給食献立コンクール」

4 みんなの声

5 シリーズ食育

6 取扱物資の紹介

7 事業報告

8 献立紹介



好きなものはあとに残そっと 豊橋市立高師台中学校

# 平成 28 年度 学校給食献立コンクール (栄養管理等研修会)

平成28年度学校給食献立コンクールの本選および栄養管理等研修会を8月2日(火)にウィルあいちにて、愛知県教育委員会と当財団の共催により開催しました。

このコンクールは、栄養教諭・学校栄養職員を対象として、学校給食の献立作成力の向上と食事内容の充実を目的としており、『地場産物(愛知県産)を活用した魅力ある学校給食』をテーマに「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部門で献立を募集したところ、総数263点もの応募がありました。本選には、書類審査により予選を通過した各部門5名の計15名が出場し、プレゼンテーション形式で審査が行われました。

本選終了後は、入選者の“食育だより”によるポスターセッションを行い、参加された285名の栄養教諭・学校栄養職員は、献立作成力の向上に努めました。

また、栄養管理等研修会としてフォー・ネクストの大西先生をお招きし、「食に関する授業の進め方」と題した講演が行われ、食育指導の実践力を身に付けました。



本選風景



ポスターセッション風景

## コンクール本選結果

本選出場された先生方の献立集については、11月頃、当財団HPに掲載する予定です。

### ★愛知を食べる部門

最優秀賞

安城市立新田小学校 栄養教諭 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」



優秀賞

新城市立八名小学校 栄養教諭 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」

佳作

一宮市立三条小学校 栄養教諭 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、切り干し大根のごま酢和え」

西尾市立花ノ木小学校 栄養教諭 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」

豊根村立豊根中学校 栄養教諭 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」

## ★地元の旬を味わう部門

最優秀賞

犬山市立城東中学校 栄養教諭 河合あずさ  
「犬山のでん茶飯、牛乳、手作りいわしの梅煮、  
キャベツのかりかりくるみ和え、愛情ギュッ！とり団子汁、  
あじさいゼリー」

優秀賞

碧南市立棚尾小学校 学校栄養職員 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」

佳作

一宮市立尾西第一中学校 栄養教諭 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」  
常滑市立西浦南小学校 学校栄養職員 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」  
東海市立明倫小学校 栄養教諭 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」



## ★郷土料理を楽しむ部門

最優秀賞

幸田町立豊坂小学校 栄養教諭 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」

優秀賞

豊橋市立石巻中学校 栄養教諭 古林 郁子  
「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)、  
花しょうぶ和え、伊古部汁、鬼まんじゅう」

佳作

瀬戸市立水南小学校 栄養教諭 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」  
春日井市立東野小学校 栄養教諭 佐藤 真澄  
「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和え、節分豆」  
岡崎市立福岡小学校 栄養教諭 小菅 理恵  
「菜めしごはん、牛乳、あいち野菜たっぷり煮みそ、にぎすのフライ、三つ葉ともやしのたらこ和え」



## 審査委員長の講評

愛知学院大学 酒井 映子 教授

審査の観点から各々の部門の趣旨が上手く表現されているかを焦点に協議しました。どれも甲乙つけがたい献立で入選者の選定に苦慮しました。

今後も栄養教諭・学校栄養職員の皆さんには、児童生徒に楽しくおいしい給食を提供することはもちろんのこと、季節を感じ、旬の食材を味わう献立の作成や、児童生徒に地元の食材を知ってもらうこと、郷土料理を通して食文化を伝えること、さらに、自然の恵みに感謝する心を育てることなど、食育として活用できる献立の作成も重要な役割であることを自覚し、誇りを持って取り組んでいただけることを期待しています。



## 「いただきます」「ごちそうさま」を大切に

あま市立七宝中学校  
PTA会長 則武 憲嗣

「学校大嫌い！」勉強嫌いな私の口癖でした。それでも、毎日休まずに通った学校。何故なら、友達に会える、大好きな部活ができる、そして何よりもおいしい給食が楽しみだったからだと思います。四時間目の授業中に漂う給食のいいにおい、授業が終わるチャイム。「わぁーい給食だ！学校大好き！」と叫びたくなる瞬間です。待ちに待った給食、「いただきます」みんなとわいわい食べていると嫌いなものでも食べられる。残さず食べて「ごちそうさま」と大きな声で言っていたことが懐かしく思います。

ある時テレビで「いただきます」「ごちそうさま」を言わない子どもたちが増えてきたと聞きびっくりしました。私たちが食事として口に作る肉、魚、野菜、米、小麦などは、全て命をもっており、その命を私たちが口にし、自分の命を繋げています。そして、口にするまでには、食材の生産者さん、給食においては、栄養士さん、調理師さんなど多くの方々が子どもたちのために一生懸命汗を流し働いています。食前、食後に言うこの二つの言葉は、それぞれに対しての「ありがとう」という感謝の意です。心の中で言ってしまうと口に言う必要がないという人もいます。しかし、口に出し、身体で表現することは、とても大切な事だと思います。

子どもの頃から、その習慣を身につけていけば、自然に感謝の意、優しい心が具わっていくのではないのでしょうか。私に優しい心と勇気を与えてくれた給食、本当にありがとう。

「ごちそうさまでした」



## この夏に思う 学校給食の大切さ

名古屋市立松原小学校  
調理員 坂野 由美



随筆を書くなんて、子どもの頃以来の宿題です。調理員になって18年が過ぎました。初心がどんな気持ちだったのか思い出せませんが、面接試験の時、「子どもが調理室の前にポツンと立っていたらどうしますか」と聞かれ「子どもに声をかけてあげられる調理員になる努力をします」と答えたことを覚えています。

実際は、採用されてからの数年間、自分の仕事をこなすのに精一杯で、廊下に目を向ける余裕もありませんでした。でも、今は違います。たくさん子どもたちが声をかけてくれます。「ばんちゃん」と呼んでくれるお調子者のかわいい子。調理室をのぞき込むように「今日は誰がつくったの」「え～ピーマン入っていたの」とにこにこ顔で話しかける子。「豆、嫌いだもん」「うちの味噌汁、具が少し」などとストレートに話してくる素直な子。こんな会話を楽しんでいます。

この仕事は、生涯健康で楽しく過ごすための基礎をつくる大切な仕事です。「学校給食法」が制定されて62年が経つそうです。子どもたちが6～9年間、毎日食べる学校給食は、心身の成長や発達に大きな影響を与えます。「給食は教育の一環」と明確に位置付けられている学校給食法の精神は素晴らしいと思います。安全・安心なよりよい学校給食を提供し続けるために、熟練の調理の技を継承していくことができる環境、子どもの顔を見て気持ちの交流を図ることができる環境づくりをしていきたいと強く願っています。

## ゆとりと継続的な学びのある給食時間のために



高浜市立高浜中学校  
栄養教諭  
中村 圭那

高浜市は、古くから瓦産業や養鶏業が盛んな土地柄です。本校の通学路には田畑が多く、家庭で農作物に触れる機会がない児童も、登下校中に農作物を目にすることができる環境にあります。

本市は、市内全小中学校が単独調理校です。加えて、それぞれの学校で献立を作成しているため、各校の特色を出しやすく、行事に合わせた献立を提供することができます。私は今年度、市内の小学校から本校に異動となりました。長放課のない日課の中学校では、小学校にも増して、給食の時間が「心が開放される貴重な時間」に思えました。そんな生徒たちを見て「生徒たちの給食時間を、心のゆとりのある、より充実した食体験の場にしてあげたい」という思いが芽生えました。今回は、そんな思いから始めた活動についてお話しさせていただきますと思います。

## 給食委員会の活動

給食時間のゆとりと食体験の充実のために必要だと考えたのが「素早い準備によって食事時間を十分に確保すること」「ゆとりある時間の演出」「食に関する学習の時間を継続的に設定すること」の3つでした。このために今年度6月から開始した活動が、給食委員会による給食放送です。この給食放送は、BGMとしての音楽と生徒による給食放送で構成しています。給食時間開始と同時に、ピアノの曲が流れ始めます。この音楽は全校で目指している「13時いただきます」を境に、優しい雰囲気オルゴールの音楽に変わります。生徒たちは、この音楽によって、給食開始・準備・喫食時間をより意識して行動することができるようになってきています。そして、13時05分からは委員会生徒による給食放送が始まります。放送内容の特徴は、「主食、ごはん」のように、各料理の分類を原稿に組み込んだことです。これは、毎日継続的に聞くことで、給食以外の食事の場面でも「一汁三菜」の組み合わせを意識するこ



とができるようになることを目標としています。毎月の給食だよりも、献立名や食品の分類等に加えて、この各料理の分類を示しています。家庭科や保健分野の学習でも活用することができるように、このような表記にしています。

## 学習から実践へ～給食だより・献立・給食放送の活用～

1年生は、6月に宿泊行事であるオリエンテーション合宿がありました。このオリエンテーション合宿二日目の朝食はバイキング形式です。この「自分自身で料理を選択する場」を活かすことができるように、バイキング形式の朝食を「栄養的視点から料理を選択し、栄養バランスのとれた一食分の食事を自ら考える場」としました。そのための準備として、5月、生活習慣や食生活に関する事前指導を養護教諭の先生とともに実施しました。生徒には、「日本型の食事が、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事であること、また、その食事形態が、健康的な生活につながることを」伝えました。そして、1年生は当日までの約1か月間「一汁三菜」について、給食だより・献立・給食放送から総合的、かつ、継続的に学んでいきました。朝食バイキングでは、事前学習で学んだ内容を生かして「一汁三菜」のバランスのよい朝食選びを実践しました。事前学習後に立てた朝食の目標を達成しようと、どの子どもも真剣に料理を選ぶことができていました。

## 最後に

「中学校時代は、心身ともに成長著しい時期」だということを感じます。身体的な成長はもちろんのこと、食を大切にすることを通して、自分自身を、周りの人を大切にしていける心を育てていけたらと思います。そのためにも、給食時間が生徒にとって、ゆとりと継続的な学びのある時間となるよう、これからも活動をすすめていきたいです。



給食放送をしている様子



事前指導の様子



生徒が選んだ朝食



バイキング朝食の様子

## 取扱物資の紹介 (一般物資)



一般物資とは主食である「ごはん」・「パン」・「めん」と「牛乳」を除くすべての食材をさします。

当財団では「安全・安心・おいしさ」をお届けするだけでなく、一般物資の取扱いとして、以下の5つのコンセプトを基に物資を供給しています。

1. 長期間にわたり安定して供給が持続できる物資
2. 不必要な食品添加物を使用していない物資
3. アレルギー物質を考慮した物資
4. 地産地消を実践するための県内産の原材料を使用した物資
5. 学校給食に対応した食育事業をサポートする物資

また、主菜となる「おかず」はもちろんのことですが、揚げ物調理に必要な植物油、フルーツ缶詰、しょうゆやソースといった調味料、漬物やジャムなど幅広い分類の物資も各学校やセンターへお届けしています。さらに、これらの物資を一括購入、あるいは年間契約することにより、年間を通して良質な物資を安定供給できるようにしています。

今回紹介します物資は、愛知県産の地場産物を使用した物

表：地場産物利用物資一覧表

分類	品名	開発	
常温物資	調味料	米粉のカレールウ	●
		米粉のカレールウ（甘口）	
		米粉のホワイトルウ（小麦・乳抜き）	●
	乾物	味付けのり	
		手巻きのり	
		あおさのり（愛知県産）	
	漬物	福神漬（愛知県産）	
		味付乾燥豆腐（ごま抜き）	●
	その他	愛知県産のり佃煮	
		うずら卵（ラミコンカップ）	
愛知県産蒸し大豆（ドライパック）			
ミックスビーンズ			
デザート	蒲郡みかんプチゼリー		
冷蔵物資	デザート	蒲郡みかんゼリー（果汁80%）	●
冷凍物資	コロッケ類	キャベツ入りメンチカツ	●
		和風コロッケ	
	肉加工品類	三河赤鶏のチキンカツ	
		米粉のホキフライ	
	魚加工品類	愛知のスズキ入りはんぺん	
		さば味噌煮（八丁みそ）	
		いわし八丁みそ煮	
		いわし梅煮	
		まぐろ角切（打粉付き）	
		さけ角切（打粉付き）	
ホキ角切（打粉付き）			

資です。

平成12年3月に、当時の文部省、厚生省、農林水産省によって食生活指針が策定され、学校給食への地場産物の活用について、各市町村の関心が高まるきっかけとなりました。

当財団では、それ以前の平成6年度から愛知県産の地場産物を使い、表のとおり様々な物資の開発研究に取り組んでいます。これは、愛知県が全国屈指の農業県ということと、それに加え、当財団、各行政機関、JA、生産者等との連携を深め、独自の原料調達に努めていることによるものです。

今回は、「愛知のスズキ入りはんぺん」と「切干大根（県産大根使用）」を紹介します。

「愛知のスズキ入りはんぺん」の原料に使用しているスズキは、1歳魚の頃は「セイゴ」、2～3歳で「マダカ、マタカ」、4歳以上で「スズキ」と呼称される出世魚であり非常に縁起の良い魚です。また、愛知県ではスズキを四季の魚（秋）に指定しています。

スズキは夏から秋にかけて愛知県近海で漁獲されます。愛知

分類	品名	開発	
冷凍物資	卵加工品	愛学給厚焼き卵	●
		愛知の五目厚焼き卵	●
		うずら卵と大豆の米粉揚げ	
		マイスターエッグ（冷凍液卵）	
	中華加工品	愛知県産豚のしゅうまい	
	その他	れんこんサンドフライ	●
		卵焼き風とうふステーキ	
		スクールがんもどき（愛知県産）	
		とうふだんご（ごま抜き）	
		愛知県産大豆・スティック納豆	
冷凍豆腐（ダイスカット）			
愛知県産大豆油揚げ（カット）			
愛知県産トマトゼリー（ダイスカット）		●	
蒲郡みかんゼリー（ダイスカット）			
メロンゼリー（ダイスカット）			
いちごゼリー（ダイスカット）			
冷凍野菜	冷凍愛知県産トマト（カット）		
	愛知県産玉ねぎのスライスソテー		
数量限定物資	乾物	切干大根（県産大根使用）	
	冷凍野菜	愛知県産ほうれん草（カット）	
		愛知県産小松菜（カット）	
		愛知県産大根葉（カット）	
		ミニブロッコリー（愛知県産）	
		愛知県産とうがん（カット）	
	冷凍その他	愛知の野菜入りスープ	
	冷凍素材	冷凍みかん（愛知県産）※5月～9月のみ	

県では毎年500t以上のスズキが漁獲され、漁獲量は全国では第4位となっています。

本製品は揚げ、焼き、蒸し調理、それぞれの調理法に対応しており、おでんの具との相性も抜群です。



調理前

揚げ

次に紹介するのは、「切干大根（県産大根使用）」です。冬野菜の代表格である大根は、歴史が古く「古事記」や「日本書紀」にも記載があり、昔から日本人の食生活には欠かせないものとなっています。

元々愛知県（尾張地方）は切干大根の代表的な産地で、切干

大根は保存性も良く、調理も簡単であり、鉄分、カルシウム、食物繊維等の栄養価に優れているため大変優秀な食材といえます。

本製品は、原料となる愛知県産の大根を流水洗浄後に約6cmの長さにカットし、乾燥工程を経て製品となります。市販品と比較してカットサイズも短いため配膳時に絡まりにくいことが特徴です。また、機械による乾燥のため、乾燥ムラも少なく衛生的です。

戻し後の食感も非常に良いので定番の煮物や和え物等に是非ともご使用いただきたいと思います。



製品

調理後

## 事業報告

### 「親子工場見学会～うずら卵のルーツを探ろう!!～」を開催しました。

うずら卵の産出額が全国1位の愛知県。シェアは70%を占めています。そこで学校給食で使用しているうずら卵が製品になるまでを親子で学習し、学校給食への理解と地産地消への理解、そして「食」に対する感謝の心を育てるため、8月18日（木）に豊川市の天狗缶詰（株）三河工場と養鶏農家、豊橋市の豊橋養鶏農業協同組合を訪ねました。

親子15組30名の参加者が県内各地から集まり、うずら卵について学ぶとともに食品に携わる方々の苦勞や感謝の気持ちを感じていました。



親子工場見学会

### 「食品検査技術講習会」を開催しました。

学校給食における衛生管理の知識と調理現場で活用できる検査技術を身に付けるため、栄養教諭・学校栄養職員を対象とした「食品検査技術講習会」を8月22日（月）に愛知県学校給食総合センターで開催しました。

食器の残留物確認検査をはじめ、手洗いや調理機器のA T P拭き取り検査、食品中の異物検査やノロウイルスに対応した嘔吐物処理方法を行いました。「講義ばかりでなく、実習することでより理解しやすく、今後、現場に活かしていきたい」など参加した18名の栄養教諭や学校栄養職員にとって有意義な講習会となりました。



食器の残留物確認検査

### 「郷土料理講習会」を開催しました。

次世代を担う子どもたちに学校給食を通じて伝統的な食文化を伝えるため、栄養教諭・学校栄養職員を対象とした「郷土料理講習会」を8月25日（木）に愛知県学校給食総合センターで開催しました。

講師には、豊田市在住のフードコーディネーターの高見ゆみ子氏をお迎えし、愛知県の郷土料理をはじめ全国の郷土料理の調理実習と「日本の食文化」と題した講義を行いました。

参加した28名の栄養教諭・学校栄養職員は、「郷土料理の伝承の大切さを実感し、学校給食を通して子どもたちに伝えていきたい。」などの感想をいただきました。



#### ☆郷土料理献立☆

もろこ寿司（愛知県）・八杯汁（愛知県ほか）  
とり天（大分県）・南瓜のおあえ（佐賀県）  
きゅうりのざくざく（大阪府）

# 献立紹介



名古屋市立東山小学校  
栄養教諭  
下手 雅江



## 献立名

ごはん・牛乳・スープカレー・三色サラダ・マヨネーズ

### 主となる献立の作り方

#### 〈スープカレー〉

鶏肉	25g
にんじん	15g
たまねぎ	30g
キャベツ	20g
セロリ	3g
トマト	15g
冷さやいんげん	5g
にんにく	0.1g
サラダ油	0.5g
塩	0.5g
こしょう	0.02g
カレー粉	0.4g
コンソメスープの素	0.8g
うす口しょうゆ	2g
チリペッパーソース	0.02g
むろげずり	1g
水	70～80g

#### 〈三色サラダ〉

じゃがいも	40g
塩	0.2g
にんじん	10g
ブロッコリー	20g
塩	0.2g
マヨネーズ	10g

### 調理手順

#### 〈スープカレー〉

- ① にんじんはちょう切り、たまねぎ・キャベツはひと口大に切る。
- ② トマトはへたを取り、さいの目に切る。
- ③ セロリはうす切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④ さやいんげんは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。
- ⑤ むろげずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
- ⑥ 油を熱し、にんにく・たまねぎをよくいため、鶏肉・にんじん・セロリの順に塩・こしょう・カレー粉(1/2量)を入れながらいいため、だし汁を加え煮る。
- ⑦ 沸騰したらあくを取り、キャベツ・トマト・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・カレー粉(1/2量)・チリペッパーソースを入れ煮る。
- ⑧ 最後にさやいんげんを加え、沸騰したら火を止める。

#### 〈三色サラダ〉

- ① じゃがいもはひと口大に切りゆでるか蒸し、塩をふり十分さます。
- ② にんじんはちょう切りにしゆで、流水等で十分さまし水切りする。
- ③ ブロッコリーは小房に分け塩ゆでし、流水等で十分さまし水切りする。
- ④ ①～③をまぜあわせる。
- ⑤ マヨネーズをかける。

名古屋市の学校給食は、自校方式で、市内統一献立を5つのブロックに分けて実施しています。

毎月、「みんなで食べる！なごや産」の日として、名古屋市港区・中川区でとれた米(あいちのかおり、ゆめまつり、コシヒカリ)と名古屋市内でとれた野菜を使用しています。野菜は、緑区とその近郊でとれたたまねぎ、ブロッコリー、緑区でとれたはくさい、天白区でとれたにんじん、キャベツ、かぼちゃ、中川区でとれたみつば、水耕ねぎを使用します。また、学校給食で使用しているたまねぎとブロッコリーの一部は、名古屋市の学校給食やスーパーなどで出された生ゴミを原料にして作られた堆肥を使って、名古屋市内の農家で作られています。これを「おかえりやさい」と呼んでいます。

その他に、「ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう」として、とうがん汁やみそおでんなど、名古屋(愛知)の特産物

を使った献立や身近な郷土料理にちなんだ献立、名古屋をイメージした特徴ある献立を「ふるさと献立」として紹介し、この地域に受け継がれる食文化に対する関心を高める取組をしています。

また、行事にちなんだ献立や姉妹・友好都市の献立なども実施しています。



## VOICE

「みんなで食べる！なごや産」の日は、放送やクイズを通して、名古屋市内でとれた野菜に親しみ、感謝して食べています。  
三色サラダのブロッコリーは、「おかえりやさい」です。

献立名	栄養価	たん白質		脂質	ナトリウム	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	
		エネルギー	総量							動物性	A	B1	B2			C
ごはん	286	4.9	0	0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	0	
牛乳	138	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2	
スープカレー	86	5.3	4.2	4	474	26	17	0.4	0.5	134	0.06	0.08	14	1.7	1.2	
三色サラダ	108	1.9	0	7.3	248	14	16	0.5	0.3	95	0.08	0.06	38	1.7	0.6	
合計	618	18.9	11	19.8	807	271	72	1.5	2.7	307	0.57	0.48	54	3.8	2	

(1人分の栄養価)