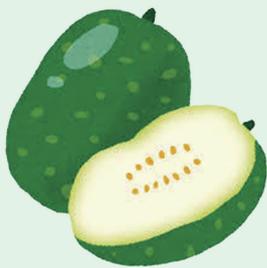


# 地場産物(愛知県の野菜)を活用した 魅力ある学校給食

— 平成27年度学校給食献立コンクールから —



# はじめに

食育基本法が施行されてから10年余りが経ちました。現在、愛知県では平成23年度に策定された第2次となる食育推進計画「あいち食育いきいきプラン2015」に基づき、「啓発から実践へ」を基本コンセプトとし、県民一人ひとりが主体的に食育を実践するよう、関係者が連携・協力して取組を進めるとしています。

当財団におきましては、昭和30年の設立以来、学校給食用物資の安定的な供給と安全確保に努めており、平成24年4月の公益財団法人への移行を契機に学校給食の普及啓発・食育の推進に力を注ぐとともに、学校給食を取り巻く変化に合わせ、アレルギー対応や地場産物の活用などを積極的に進めております。

学校給食の普及啓発・食育の推進につきましては、栄養教諭・学校栄養職員を対象とした「愛知の郷土料理講習会」を昨年度から新たに実施するとともに、児童生徒の保護者を対象とした「学校給食教室」や小学生の親子を対象とした「親子工場見学会」を開催するなど、様々な事業を展開しています。

また、愛知県の地場産物の活用では、学校給食の主食である米飯、パン、めんはもとより、副食についても愛知県産品を使用原材料とした物資の開発研究に取り組んでおり、現在は、「れんこんサンドフライ」や「キャベツ入りメンチカツ」を始め49品目が各学校での献立に活用されています。

本年8月に愛知県教育委員会との共催で開催した「学校給食献立コンクール」では、「地場産物(愛知県の野菜)を活用した魅力ある学校給食」をテーマといたしました。栄養教諭・学校栄養職員の方々の関心も高く、271点もの多くの応募がありました。その中から予選を通過した「主菜部門」「副菜部門」「汁物部門」の各部門から5名の計15名が本選に出場され、応募献立の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場した15点の献立をまとめたもので、さらに児童・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おります。この献立集をご活用いただき、さらなる地場産物の活用促進にも役立てていただければ幸いです。

平成27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

## 主菜部門

〔愛知県の野菜（キャベツ、しそ、ふき、とうがん）を1品以上、主菜に使用した献立〕

### 最優秀賞

西尾市立西尾中学校 富田直美

ごはん・牛乳・キャベツ入りハンバーグのキノコおろしソース・  
和風サラダ・かぼちゃ寺の味噌汁 …………… 6～9

### 優秀賞

設楽町立津具小学校 山下愛実

ごはん・牛乳・キャベツの巣ごもりバーグ・コロコロサラダ・  
切干大根ときのこのスープ …………… 10～13

### 佳作

一宮市立木曾川中学校 毛利敦子

麦ごはん・牛乳・ヘルシー夏酢豚風・愛知野菜の卵スープ・  
ヨーグルト …………… 14～17

瀬戸市立效範小学校 千賀佑梨

ごはん・牛乳・とうがんと生揚げの煮物・夏野菜のかき揚げ・  
キャベツのごま酢和え …………… 18～21

愛知県立いなざわ特別支援学校 松本淳子

ごはん・牛乳・いなっ子巻き巻き・きのこのレモン和え・銀杏なかよしスープ・  
オレンジゼリー …………… 22～25

## 副菜部門

〔愛知県の野菜（キャベツ、しそ、ふき、とうがん）を1品以上、副菜に使用した献立〕

### 最優秀賞

あま市立正則小学校 加藤佐知子

ひじきごはん・牛乳・さばのさわやかソースかけ・冬瓜のカレー煮・  
夏野菜の味噌汁 …………… 28～31

### 優秀賞

大治町立大治中学校 野瀬康代

枝豆ごはん・牛乳・鮪とポテトのカレーあん・彩りサラダ・  
モロヘイヤのかきたま汁・はるちゃんポンチ …………… 32～35

## 佳作

北名古屋市立五条小学校 近藤 睦

ごはん・牛乳・じゃこと大豆の元気揚げ・とうがんの甘辛みそ煮・  
ほうれん草のごまじょうゆ和え・蒲郡みかんゼリー …………… 36～39

大府市立大府中学校 加藤 幸子

ごはん・牛乳・生揚げの中華煮・焼肉風炒め・  
グレープフルーツ …………… 40～43

新城市立鳳来中学校 米山 尚子

ごはん・牛乳・さばの銀紙焼き・添え野菜・  
豚ばら肉ととうがんのうすくず煮 …………… 44～47

## 汁物部門

〔愛知県の野菜（キャベツ、しそ、ふき、とうがん）を1品以上、汁物に使用した献立〕

## 最優秀賞

豊橋市立中野小学校 鈴木 亨奈

ごはん・牛乳・うずら卵フライ・カラフルベジソテー・とうがんのカレースープ・  
メロンゼリー …………… 50～53

## 優秀賞

高浜市立高浜中学校 牧 ひとみ

高浜のとりめし・牛乳・にぎすと青じその餃子・ひじきのカラフルサラダ・  
冬瓜と高野豆腐の豆乳味噌汁・冷凍みかん …………… 54～57

## 佳作

瀬戸市立陶原小学校 高木 和代

ごはん・牛乳・鶏肉の照りかけ・キャベツとひじきのごま和え・  
とうがん汁 …………… 58～61

西尾市立平坂中学校 谷 麻美

小松菜とツナの混ぜごはん・牛乳・鶏唐揚げの大葉巻き・  
大豆ときゅうりの彩りサラダ・ふき入りミルクみそ汁 …………… 62～65

知立市立知立西小学校 平林 加奈

ごはん・牛乳・鮭のみそマヨ焼き・こんにゃくサラダ・豆乳スープ・  
アーモンド小魚 …………… 66～69

# 平成27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【愛知県の野菜】を活用した魅力ある学校給食

## 4 期日・日程

平成27年8月3日（月）

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 審査委員による審査)

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）

13：00～13：30 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

1階 セミナールーム：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

「主菜部門」「副菜部門」「汁物部門」の各部門5名

### (2) 審 査

#### ア 審査の観点

##### a 書類審査

- ・野菜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。

##### c 審査委員

別表の6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

### (2) 優秀献立の普及・啓発

ア 愛知県教育委員会健康学習課のホームページに掲載

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

# 主菜部門

愛知県の野菜を主菜に使用した献立

# ごはん、牛乳、キャベツ入りハンバーグのキノコおろしソース、和風サラダ、かぼちゃ寺の味噌汁

西尾市立西尾中学校 富田直美

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法					
ごはん 牛乳 キャベツ入りハンバーグのキノコおろしソース 和風サラダ かぼちゃ寺の味噌汁	精白米	100	(キャベツ入りハンバーグのキノコおろしソース) ①たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこんは、みじん切りにする。 ②ひき肉をよく練り、溶き卵、牛乳に浸したパン粉を混ぜ、①の野菜類とチーズ、塩こしょうを加えよく混ぜる。ハンバーグ形に成形する。 ③②をスチームコンベクションオーブンでしっかり焦げ目がつくまで焼く。 ④キノコおろしソースを作る。 えのきたけは1/2に切る。しめじはほぐす。鍋にキノコ類を入れてしょうゆ、みりん、三温糖を加え煮る。すりおろしただいこんを入れて煮立てキノコおろしソースをつくる。 ⑤③を器に盛り、④のソースをかける。  (和風サラダ) ①にんじんに細切り。キャベツは8mm程度の幅に切る。ブロッコリーは小房に切る。野菜を茹でて冷却する。 ②コーンは汁をきる。わかめ、ハム、しらす干しは茹でて冷却する。 ③しょうゆ、三温糖を煮立て、和えタレを作り、冷却する。 ④①②③を混ぜて、かつお節、ごまを加えて和える。  (かぼちゃ寺の味噌汁) ①豆腐はさいのめ切り、かぼちゃは2cm程度の角切り、油揚げは短冊に切る。こまつなは2cm程度に切る。切干大根は戻して、2cm程度に切る。ねぎは小口切りにする。 ②かつお節でだし汁をとり、①の具を煮えにくい順に加えて煮る。 ③みそを溶き入れ、仕上げにねぎを加える。					
	牛乳	206						
	牛ひき肉	23						
	豚ひき肉	23						
	たまねぎ	28						
	サラダチーズ	5						
	キャベツ	20						
	れんこん	8						
	にんじん	7						
	パン粉	6						
	牛乳	8						
	卵	5						
	食塩	0.2						
	こしょう	0.05						
	えのきたけ	7						
	しめじ	7						
	しょうゆ	2.8						
	みりん	2.8						
三温糖	2.8							
焼き肉のたれ	7							
だいこん	25							
にんじん	6							
キャベツ	15							
ブロッコリー	20							
カットわかめ	0.2							
ハム(短冊)	4							
しらす干し	1							
コーン缶	4							
しょうゆ	3							
三温糖	1.4							
いりごま	1.2							
かつおぶし	0.6							
木綿豆腐	28	<b>栄 養 価</b>						
油揚げ	3	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
切干大根	2	819	35.3	22.5	24.7	450	128	4.4
かぼちゃ	18	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン			食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
こまつな	15		A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)
ねぎ	7	5.5	331	0.88	0.67	62	7	2.8
豆みそ	11	一食当たりの単価		281円60銭				
かつお節(だし用)	1.5							

## 愛知県産のキャベツを活用した料理の工夫点

「キャベツ入りハンバーグのキノコおろしソース」

- ・ハンバーグの肉種には、たまねぎ以外にたっぷりのキャベツ、にんじん、れんこんを入れて、野菜類は粗みじん切りにし、歯ごたえを残した。
- ・成形したハンバーグは、スチームコンベクションオーブンで焦げ目がつくまでしっかり焼くことで、ソースをかけても型崩れしないようにした。生徒の苦手なキノコ類をだいこんおろしとともにソースに加え、抵抗なく食べられるように工夫した。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

生徒会活動の一環として、6月の食育の日を含む週を「給食準備強調・残菜ゼロ週間」とし、給食専門委員が中心となり活動をしている。生徒集会では給食専門委員長が全生徒へ「給食準備強調・残菜ゼロ週間」について説明をした。今年度は各学年の給食専門委員から見た自分たちの課題を設け、さらに意識を高めた活動をしたい。内容は次に示す通りである。1年生は給食準備の短縮と残食減少。2年生は、ほぼ残菜ゼロなので「タイムトライアル」と称し、各室長がストップウォッチ片手に、声かけをし準備短縮、さらなる残菜ゼロも目指す。3年生は、タイム、残菜ともに良好であるため「いただきます・ごちそうさま」の感謝の気持ちを、落とさないように盛り付け、盛られたおかずはすべて食べる、返却ワゴンも美しくを目標とした。今まで以上に活気のある「給食準備強調・残菜ゼロ週間」となった。

いつもおかわりをする生徒は限られている。残菜減量を目指すには、配膳時の平等配膳と付け残しのおかずを極力なくすることが大切である。体格や身体活動の個人差は配慮しつつも、盛られたおかずは目標時間内にしっかり食べることが望ましい。3年生は集大成ということで、義務教育9年間の給食で培った内容が「給食準備強調・残菜ゼロ週間」にいかされていた。

### 献立のねらい

生徒または保護者を対象に、「あったらいいなこんな給食！地元の食材・まごわやさしい食材を使ったふるさとの自慢料理」を募集した。「地元の食材」や生徒が苦手とする「まごわやさしい食材」のよさについて知り、自身の食生活の改善について関心意欲を高めてもらうためである。また、2年生技術家庭科単元「食事の計画」では、各学級から応募された献立を利用して「西尾中の給食献立を考えよう」を計画した。学級の応募メニューを原案として作成された献立を栄養教諭が学校給食摂取基準に見合うよう中学生に不足しがちな鉄分・カルシウム・ビタミンC・食物せんいなどが加わるように調整した。自分たちの考案した献立が給食として登場することでさらに食への興味関心や献立計画への学習意欲を高めて、苦手な食材を克服してほしいと考えた。

# ふれあい給食

## ～愛知の恵みを味わおう～

平成 27 年  
西尾市立西尾中学校  
食育だより 増刊号



本校は県内でもまれな校内に給食室がある単独調理校方式で給食を実施しています。その特徴はコロック、春巻き、ハンバーグなど手作りのメニューやあつあつのおかずが提供できることです。応募メニューを給食に組み入れるなど、地域の恵みを生かしたよりよい学校給食をめざしています。

**献立：ごはん、牛乳、キャベツ入りハンバーグのキノコソース、和風サラダ、かぼちゃ寺のみそ汁**

愛知県や西尾市に  
伝わる「食文化」を  
たくさん学ぼう！



### キャベツ入りハンバーグのキノコソース

生徒からの応募メニューです。愛知県産キャベツ、人参、レンコンが入り、歯ごたえよく仕上げました。西尾産大豆の豆腐を加えカルシウム摂取に心がけました。ソースには愛知県産の大根おろしとキノコが入り、食物繊維が補給できます。人気の秘密は「焼き肉のたれ」を加えること。お試しください。



### かぼちゃ寺のみそ汁

幡豆町の「妙善寺」は「かぼちゃ寺」と呼ばれています。民話「お告げのかぼちゃ」では、「かぼちゃ」の効用について語り継がれています。かぼちゃと地元の野菜が入った具たくさんのみそ汁です。



幡豆民話「お告げのかぼちゃ」



83名の保護者が参加されました！

＜アンケート結果より＞

- 地元の食材を使い、野菜も多く、味付けもほどよく、家でもレシピを頼りに作ってみたいとなりました。
- かぼちゃのみそ汁が思った以上に美味しかった。かぼちゃ寺が有名だとは知らず、今度行ってみたいと思います。



### いいね！ 愛知県産！ キャベツ

○出荷量が全国 1 位

○ビタミンCが豊富に含まれる。

- ・血管や骨を丈夫にする。
- ・肌のはりややわらかさを保つコラーゲンの生成を助ける。
- ・ストレスを和らげる。

※子どもも大人も積極的に食べましょう！



### かぼちゃ寺の住職さんは かぼちゃで 病気知らず！ かぼちゃ

○日本には冬至にかぼちゃを食べる風習がある。

○かぼちゃは緑黄色野菜。

○ビタミンAが豊富に含まれる。

- ・粘膜などの細胞を強くする。
- ・免疫力を高め、風邪や感染症やガンを予防する。

※かぼちゃ寺の住職さんは、毎朝かぼちゃの味噌汁を食べているそうですよ！



学校給食を教材として、子どもたちが自らの栄養や食生活を見直すだけでなく、地場の産物や郷土料理、地域の食文化について興味関心が深まるよい機会となることを願っています。

※図書館掲示コーナーでは、西尾市の食に関する書物を紹介しています。



ふれあい給食  
~地域の恵みを味わおう~

西尾市立西尾中学校  
富田直美

主菜：キャベツ入りハンバーグのキノコおろしソース  
副菜：和風サラダ  
牛乳  
汁もの：かぼちゃ寺のみそ汁  
主食：ごはん

### 「あったらいいな！こんな給食」

- 生徒を対象に「ふるさとの自慢料理」や「まごわやさしい食材料理」
- 毎月6～10品を給食に！

### キャベツ入りハンバーグのキノコおろしソース

- 愛知県産 出荷量全国1位
- 愛知県産 歯ごたえよく
- 西尾産大豆の木綿豆腐 吸収のよいカルシウム
- 自慢のソース 隠し味は焼き肉のタレ！
- 食物繊維の摂取

### キャベツ

- 出荷量 全国1位
- 栄養面 ビタミンCが豊富
  - 血管や骨を丈夫にする。
  - 肌のはりややわらかさを保つコラーゲンの生成を助ける。
  - ストレスをやわらげる。

積極的に摂取したい野菜！

### かぼちゃ寺のみそ汁

西尾市東幡豆町「妙善寺」は「かぼちゃ寺」で有名

### かぼちゃ

- かぼちゃは夏野菜 → 食べごろは身の甘味が増す冬
- 日本には冬至にかぼちゃを食べる風習がある
- かぼちゃは緑黄色野菜
  - ビタミンAが豊富
  - 粘膜の細胞を強くする
  - 免疫力を高め、風邪や感染症やガンを予防

冬を乗り越えよう！「冬至のかぼちゃ」

### 図書館 食育掲示コーナー

# ごはん、牛乳、キャベツの巣ごもりバーグ、コロコロサラダ、 切干大根ときのこのスープ

設楽町立津具小学校 山下 愛実

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																																																			
ごはん	精白米	75	<b>(キャベツの巣ごもりバーグ)</b> ①キャベツは千切りにし、スチームにかける。(温度測定) ひじきは、水でもどしておく。 たまねぎは洗浄し、みじん切りにしておく。 パン粉は牛乳に浸しておく。 ミニトマトは洗浄し、半分に切っておく。 ②鶏ひき肉、卵、おから、牛乳で戻したパン粉、塩、こしょうを混ぜ合わせる。 ③グラタン用アルミ容器に②で作ったハンバーグの種を楕円形にしてのせ、トマトソースをかける。 ④ハンバーグの周りにキャベツをのせ、①で半分に切ったミニトマトとうずら卵をのせる。 ⑤とろけるチーズをかける。 ⑥200℃のオーブンで20分加熱する。(温度測定)																																																																			
	牛乳	206																																																																				
	キャベツ	30																																																																				
	鶏ひき肉	25																																																																				
	卵	5																																																																				
	おから	5																																																																				
	芽ひじき	1																																																																				
	たまねぎ	15																																																																				
	牛乳	10																																																																				
	パン粉	3																																																																				
コロコロサラダ	塩	0.3	<b>(コロコロサラダ)</b> ①にんじん、きゅうり、じゃがいもは洗浄し、それぞれ1cm角のさいの目切りにする。 むき枝豆は解凍する。(☆) コーンは水気を切っておく。 ②①の☆野菜と大豆をスチームする。(温度測定) ③②の野菜を冷却する。(温度測定) ④冷蔵庫に入れておく。 ⑤冷蔵庫に入れた野菜を取り出し、スイートコーンとともに和える。 ⑥青じそドレッシングで味付けし、ごまを加える。(温度測定)																																																																			
	こしょう	0.02																																																																				
	うずらの卵	8																																																																				
	トマトソース	10																																																																				
	ミニトマト	10																																																																				
	とろけるチーズ	5																																																																				
	じゃがいも	15																																																																				
	きゅうり	20																																																																				
	にんじん	10																																																																				
	スイートコーン缶(ホール)	10																																																																				
切干大根ときのこのスープ	むきえだまめ(冷凍)	10	<b>(切干大根ときのこのスープ)</b> ①切干大根は、水で戻しておく。 ②しいたけ、えのきたけを洗浄し、しいたけは千切り、えのきたけは2cm程度に切る。葉ねぎは、洗浄し、小口きりにする。 ③なべに水を入れ、沸騰させ、切干大根を加えやわらかくなるまで煮る。 ④しいたけ、えのきたけを加え、火を通す。 ⑤コンソメ、塩、こしょうを加え味を調える(中心温度測定)																																																																			
	大豆水煮ドライパック	10																																																																				
	青じそドレッシング	7																																																																				
	ごま	1																																																																				
	切干大根	2									<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <thead> <tr> <th colspan="8">栄養価</th> </tr> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>脂質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th colspan="2">鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>638</td> <td>28.6</td> <td>18.1</td> <td>25.5</td> <td>371</td> <td>110</td> <td colspan="2">3.5</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜鉛 (mg)</th> <th colspan="5">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> <tr> <td>3.6</td> <td>259</td> <td>0.45</td> <td>0.64</td> <td>39</td> <td>6.8</td> <td colspan="2">2.6</td> </tr> <tr> <td colspan="4">一食当たりの単価</td> <td colspan="4">268円89銭</td> </tr> </tbody> </table>								栄養価								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)		638	28.6	18.1	25.5	371	110	3.5		亜鉛 (mg)	ビタミン					食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.6	259	0.45	0.64	39	6.8	2.6		一食当たりの単価				268円89銭			
	栄養価																																																																					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)																	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																																															
	638	28.6																	18.1	25.5	371	110	3.5																																															
	亜鉛 (mg)	ビタミン																	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																																																		
		A (μg RE)																			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																																															
3.6	259	0.45	0.64	39	6.8	2.6																																																																
一食当たりの単価				268円89銭																																																																		
しいたけ	20																																																																					
えのきたけ	20																																																																					
ロースハム	10																																																																					
葉ねぎ	5																																																																					
水	150																																																																					
コンソメ	2																																																																					

## 愛知県産のキャベツを活用した料理の工夫点

児童は、ハンバーグやから揚げなどの肉料理を好む。愛知県で作られるキャベツを子どもが好きなハンバーグに生かそうと考えた。野菜嫌いな児童は、ハンバーグに野菜を混ぜ込むと食べることができる。その次の段階として、ハンバーグの周りにキャベツをのせ、ハンバーグと一緒にキャベツを食べるように工夫した。ハンバーグとともにキャベツが食べられるようになってほしい。

トマトソースで味付けしたピザポテトや煮込みハンバーグも好きである。津具では、トマトやミニトマトの栽培が盛んであり、一部の児童の家庭でもトマト栽培をしているトマトやミニトマトには、親しみがある。生のトマトは苦手な児童もいるが、加熱したトマトは好きであるという児童も多い。

ハンバーグ・トマトソース・ミニトマトと愛知県産のうずら卵をのせ、巣ごもりバーグにした。



### 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はいるが、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、毎月誕生日リクエストを実施している。自分のリクエストしたメニューが給食に出た時には、五感で味わい、児童はそのメニューのおいしさをどう表現しようかと考えている。食感や味に注目できる児童が多い。感想は栄養委員会が放送し、全校児童に知らせている。給食を通して、おいしさの表現ができる児童になってほしい。

### 献立のねらい

5年生社会【私たちの生活と食料生産】全国生産量1位のキャベツ、うずら卵を使用している。また津具で栽培されているミニトマトを使用した。

2年生生活科【野菜名人になろう】、3年生理科【植物を育てよう】と題して、JA主催の大豆教室に参加している。大豆の栽培から大豆加工品づくりを行う予定である。大豆や大豆加工品を使用した給食を通して、大豆への理解を高めることができる。

# もぐもぐ通信



特別号 平成27年8月3日

ごはん (設楽町産: チヨニシキ)

牛乳 (愛知県産: 牛乳)

キャベツの巣ごもりバーグ

(愛知県産: キャベツ・うずら卵・たまねぎ  
おから・卵、設楽町産: ミニトマト)

ココロサラダ (愛知県産: きゅうり・にんじん)

切干大根ときのこのスープ

(愛知県産: 切干大根・葉ねぎ、設楽町産: しいたけ)



キャベツの巣ごもりバーグ



子どもが好きな肉料理の1つ「ハンバーグ」を【愛知県・津具のめぐみ】と組み合わせ、**「キャベツの巣ごもりバーグ」**を考えました。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。



## 《材料 4人分》

キャベツ	120g
鶏ひき肉	100g
卵	20g
おから	20g
芽ひじき	4g
たまねぎ	60g
牛乳	40g
パン粉	12g
塩	1.2g
こしょう	0.08g
うずらの卵	4個
トマトソース	40g
ミニトマト	4個
とろけるチーズ	20g

## 《作り方》

※事前準備※

- ・キャベツは千切りにし、塩ゆでする。
- ・ひじきは、水でもどしておく。
- ・たまねぎは洗浄し、みじん切りにしておく。
- ・パン粉は牛乳に浸しておく。
- ・ミニトマトは洗浄し、半分に切っておく。

- ①鶏ひき肉、卵、おから、牛乳で戻したパン粉、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ②グラタン用アルミ容器に②で作ったハンバーグの種を楕円形にしてのせ、トマトソースをかける。
- ③ハンバーグの周りにキャベツをのせ、①で半分に切ったミニトマトとうずらの卵をのせる。
- ④とろけるチーズをかける。
- ⑤200℃のオーブンで20分加熱する。



## ★愛知県のめぐみ・津具のめぐみ★

巣ごもりハンバーグには、全国シェア1位の食材と、津具で育ったミニトマトを使っています。ハンバーグと一緒に「全国に誇る食材」を味わってください。

### ★全国シェア 1位★



### ★津具で育ったミニトマト★



# 津具小学校 給食試食会

設楽町立津具小学校  
山下 愛実



## 児童の実態

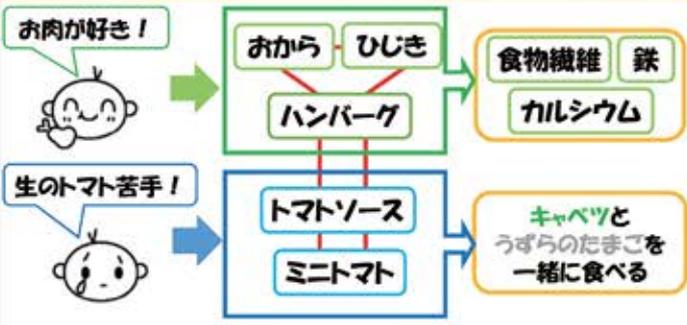
給食大好き！  
お肉が好き！  
生のトマト苦手！

愛知の恵みと  
津具の恵みを盛り込んで。

## 今日のこんだて



## こんだてのポイント① 子どもの実態を生かした組合せの工夫



## こんだてのポイント② 愛知のめぐみ

全国シェア1位！ 17.8%  
キャベツ

全国に誇る食材！

全国シェア1位！ 64.0%  
うずら (うずらの卵)

## こんだてのポイント③ 津具のめぐみ

児童の家庭から出荷！

ミニトマトをトッピング！

トマトを加工したケチャップ、トマトジュースも給食で使用！

## もぐもぐ通信 特別号

《材料 4人分》	分量
キャベツ	120g
鶏ひき肉	100g
卵	20g
おから	20g
芽ひじき	4g
たまねぎ	60g
牛乳	40g
パン粉	12g
塩	1.2g
こしょう	0.08g
うずらの卵	4個
トマトソース	40g
ミニトマト	4個
とろけるチーズ	20g

### キャベツの巣ごもりバーグ

※事前準備※

- ・キャベツは千切りにし、塩ゆでする。
- ・ひじきは、水でもどしておく。
- ・たまねぎは洗浄し、みじん切りにしておく。
- ・パン粉は牛乳に浸しておく。
- ・ミニトマトは洗浄し、半分に切っておく。

- ① 鶏ひき肉、卵、おから、牛乳で戻したパン粉、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ② グラタン用アルミ容器にで作ったハンバーグの型を模倣形にしてのせ、トマトソースをかける。
- ③ ハンバーグの周りにキャベツをのせ、①で半分に切ったミニトマト、とうずらの卵をのせる。
- ④ とろけるチーズをかける。
- ⑤ 200℃のオーブンで20分加熱する。

ご清聴ありがとうございました。

# 麦ごはん、牛乳、ヘルシー夏酢豚風、愛知野菜の卵スープ、ヨーグルト

一宮市立木曾川中学校 毛利 敦子

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																
麦ごはん	精白米	90	<b>(ヘルシー夏酢豚風)</b> ①生揚げは一口大に切り、下ゆでして余分な油を取る。 ②玉葱はくし切り、にんじんは乱切り、赤パプリカは大きめのサイのめ切りにする。 ③とうがんは皮をむいて大きめの一口大に切り、サッと下ゆでする。 ④オクラはうぶ毛を取り除き、サッと下ゆでし、2～3等分に切る。 ⑤トマトは湯むきをして皮をむき、ざく切りにする。 ⑥釜に油を入れ、にんじん、たまねぎをいためる。とうがん、トマト、生揚げを入れて調味料を加える。 ⑦赤パプリカ、オクラを加え、仕上げに水溶性片栗粉でトロミをつける。 ⑧中心温度を確認して出来上がり。 ※野菜の鮮やかな色が残るように配慮する。 ※とうがんが煮崩れないように注意する。																																
	麦	10																																	
牛乳	牛乳	206																																	
ヘルシー夏酢豚風	生揚げ	60																																	
	たまねぎ	40																																	
	とうがん	30																																	
	にんじん	20																																	
	赤パプリカ	10																																	
	オクラ	10																																	
	トマト	10																																	
	酢	2																																	
	上白糖	5																																	
	濃口しょうゆ	4																																	
	トマトケチャップ	12																																	
	清酒	1																																	
愛知野菜の卵スープ	鶏肉	8	<b>(愛知野菜の卵スープ)</b> ①キャベツは短冊切り、小松菜は1cm程度に切る。ねぎは小口切りにする。えのきたけは石付きを取り、2cm長程度に切る。 ②釜で軽く鶏肉をから入りし、水を加える。アクを取り、戻した干しいたけと戻し汁、中華だしを加える。 ③キャベツ、えのきたけ、とうもろこし、小松菜を加え、調味料で味を調える。 ④水戻したわかめを加える。 ⑤水溶性片栗粉を加え、溶いた卵を加える。 ⑥卵に火が通ったらねぎを加え、中心温度を測って出来上がり。 ※卵の取り扱いに注意し、しっかりと温度も測る。																																
	卵	25																																	
	キャベツ	25																																	
	小松菜	20																																	
	ねぎ	8																																	
	えのきたけ	6																																	
	とうもろこし	5																																	
	乾燥わかめ	0.3																																	
	干しいたけ	0.5																																	
	濃口しょうゆ	3																																	
	白しょうゆ	3																																	
	中華だし	1.5																																	
片栗粉	0.5																																		
			<b>栄 養 価</b>																																
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>脂質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>836</td> <td>29.2</td> <td>22.4</td> <td>24.0</td> <td>549</td> <td>125</td> <td>4.4</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">亜鉛 (mg)</td> <td colspan="4" style="text-align: center;">ビ タ ミ ン</td> <td rowspan="2">食物繊維 (g)</td> <td rowspan="2">食塩相当量 (g)</td> </tr> <tr> <td>A (μg RE)</td> <td>B1 (mg)</td> <td>B2 (mg)</td> <td>C (mg)</td> </tr> <tr> <td>4.0</td> <td>401</td> <td>0.66</td> <td>0.70</td> <td>70</td> <td>6.6</td> <td>2.8</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	836	29.2	22.4	24.0	549	125	4.4	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	4.0	401	0.66	0.70	70	6.6	2.8
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																													
836	29.2	22.4	24.0	549	125	4.4																													
亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																													
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																															
4.0	401	0.66	0.70	70	6.6	2.8																													
ヨーグルト	ヨーグルト	80	一食当たりの単価 <span style="float: right;">296円38銭</span>																																

## 愛知県産のとうがんを活用した料理の工夫点

- ①とうがんは味が淡白なので、味付けが濃厚で人気のある中華風料理に使用することとした。また、酸味が苦手な生徒も酢豚になるとよく食べる。そこで、人気料理である酢豚の豚肉を、ヘルシーで栄養満点の生揚げに替え、愛知県を代表する野菜である「とうがん」、苦手な人の多い「オクラ、赤パプリカ」といった夏野菜を入れてアレンジし、苦手な食材が食べやすくなるように工夫した。そして、夏野菜の彩りを活かし、見た目にも食欲をそそるようにした。
- ②夏が旬の野菜や愛知県産の野菜を使用することで、食べ物の旬や地域の産物を知らせることをねらいとした。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

- 学校全体では食べ残しが少なく、多くのクラスが毎日完食しているが、たくさん食べる男子が何度もおかわりし、食の細かい女子が極端に減らしている姿も見られる。全員の生徒が自分に必要な量を知り、適正な量を食べられるようにしていく必要を感じている。
- 主食をあまり食べない生徒も多く、食べ残しは、おかずよりご飯が多い。
- よくかまずに食べる生徒も多く、よくかんで食べる指導も必要である。
- はしの持ち方、食べる姿勢など、食のマナーは気になる点が多い。
- 日本の伝統文化・伝承料理への認識が希薄になりつつあるので、折にふれ食文化伝承の必要性を感じている。

### 献立のねらい

- ①木曾川中の教育目標のキーワードである「凡事徹底」に合わせ、「骨（ポーン）事鉄底」ランチと名付け、不足しがちな「カルシウム・鉄」を十分にとれる献立を考えた。カルシウムが豊富なのは乳製品だが、乳製品以外にも、大豆製品や野菜などからもカルシウムがとれることを知らせたいと考えた。また、酢のクエン酸はカルシウムの吸収率を上げるため、カルシウムが豊富な生揚げと酢を使った料理に仕上げた。
- ②味が濃厚な酢豚風料理で、残りがちなご飯が進むように考えた。
- ③とうがん以外にもキャベツや小松菜なども愛知県でたくさん作られること、一宮市では浮野の卵やねぎが特産物であることなども知らせるようにした。



# 食育だより

食育だより 特別号  
平成27年8月発行  
一宮市立木曾川中学校



愛知の恵みを  
知ろう

## 「骨(ポーン)事鉄底ランチ」の紹介!

### ★献立のねらい★

- ①愛知を代表する野菜「とうがん」を使用
- ②野菜をたっぷり使用
- ③カルシウム・鉄分が十分にとれる



### 『ヘルシー夏酢豚風』

とうがん・トマト・オクラ・赤パプリカなどの夏野菜を使い、豚肉の代わりに生揚げを使ったヘルシーな酢豚。

骨(ポーン)事鉄底ランチを食べて、食の「凡事徹底」を図ろう!



### 『愛知野菜の卵スープ』

キャベツ・小松菜・ねぎなどの愛知県産の野菜を使った卵スープ。

一宮市は「浮野の卵」も特産物。

### ★愛知県を代表する野菜「とうがん」★

愛知県は、野菜を中心とする全国でも有数の近郊農業地域です。温暖な気候や豊かな水源に恵まれ、様々な野菜や果物などが栽培されています。愛知県には、産出額が全国1位を誇る野菜がいくつもあり、「とうがん」もその一つです。愛知県では、主に豊橋市などで栽培されています。

冬まで保存がきくため「冬瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。成分のほとんどが水分のため、暑い季節の水分補給が期待できます。味も淡泊なため、和風・中華風など、色々な料理に使われます。



琉球とうがん

### 愛知の伝統野菜「早生とうがん」

愛知県では、明治時代ごろから「早生とうがん」という品種が栽培されていました。現在、主に市場に出まわっているものは、沖縄から伝わった「琉球とうがん」ですが、「早生とうがん」は地域特有の伝統野菜として、「愛知の伝統野菜」に指定されています。



早生とうがん



### 「骨(ポーン)事鉄底」を図ろう!

「カルシウム・鉄分」は成長期に欠かせない栄養素ですが、残念ながら、現代人の食生活では不足しがちな栄養素でもあります。

カルシウムが豊富な食べ物の代表と言えば「牛乳・乳製品」ですが、「大豆・大豆製品」や「小松菜などの野菜類」などからも、カルシウムをとることができます。また、大豆製品や小松菜などは鉄分も多く含んでいます。ただし、大豆製品や野菜類は、牛乳などに比べてカルシウムの体内への吸収率が低いことが難点です。しかし、酢などのクエン酸を有効に活用すると、カルシウムの吸収率を上げることができます。

日々の食生活で、色々な食品をバランスよく食べ、心も体も丈夫になりましょう!

## 「骨(ボーン)事鉄底ランチ」の紹介

平成27年8月3日(月)  
一宮市立木曾川中学校  
毛利 敦子




骨(ボーン)事鉄底ランチ

教育目標 キーワード  
「凡事徹底」



★献立テーマ★

- ①愛知県を代表する野菜「とうがん」を使った献立
- ②野菜をたくさん使った献立
- ③カルシウム・鉄分を十分にとれる献立

### ①とうがんを使う

①産出額が全国1位  
愛知を代表する  
野菜の一つ

②夏の野菜  
冬まで保存できる  
ため「冬の瓜」

③愛知の伝統野菜  
「早生とうがん」という  
在来品種




とうがんや色々な夏野菜を使って  
酢豚風にアレンジ



酢豚は大人気!

そこで→



ヘルシー夏酢豚風

豚肉の代わりに『生揚げ』  
を使用したヘルシー料理

### ②野菜をたくさん使う

使用した野菜  
120g

使用した野菜  
64g

とうがん

オクラ

トマト

にんじん

たまねぎ

赤パプリカ

えのきたけ

キャベツ

ねぎ

こまつな

とうもろこし

献立合計 184g

(緑黄色野菜 70g)

(黄色野菜 114g)

### ③カルシウム・鉄分を 十分にとる

2/3本分

2個分

生揚げ  
60g

こまつな

大豆・大豆製品

海藻類

『クエン酸』がカルシウムの  
吸収率を上げる

★なでしこ通信

今日は野菜のため、大量の野菜を調理します。野菜を洗い、切り、調理していきます。大きな釜に、大量の野菜を入れて炒め煮にしています。野菜が多い日は調理も大変ですが、たくさん食べてもらえると、頑張ったかみがあります。

愛知の形みに感謝して食べよう!

おいしく食べ、心も体も健やかに!

「ナードシコ」  
毎日の給食はHPで  
紹介します。




## ご清聴ありがとうございました。



お・わ・り



ごはん、牛乳、とうがんと生揚げの煮物、夏野菜のかき揚げ、  
キャベツのごま酢和え

瀬戸市立效範小学校 千賀 佑梨

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																														
ごはん	精白米	70	<p>(とうがんと生揚げの煮物)</p> <p>①とうがんの皮をむき、大きめの一口サイズに切る。下茹でをしておく。生揚げを一口大に切り、油抜きをする。乾燥しいたけは戻して、スライスする。オクラは塩もみをし、色よくゆでる。5mmの厚さに切る。</p> <p>②かつお削り節でだしを取る。</p> <p>③鍋にだし汁、調味料を入れ、火にかける。</p> <p>④鶏ひき肉を入れて、ほぐす。あくが出てきたら取る。</p> <p>⑤とうがんを入れて煮る。</p> <p>⑥生揚げを入れて煮る。</p> <p>⑦オクラを加える。</p> <p>(夏野菜のかき揚げ)</p> <p>①枝豆むきみを解凍する。ホールコーンは缶を開け、水気をきる。にんじんは、小短に切る。</p> <p>②ボウルに小麦粉、でんぷん、塩、水を入れて混ぜる。</p> <p>③②に①としらす干しを入れ、混ぜ合わせる。</p> <p>④油を熱する。</p> <p>⑤③の形を整えて、油に入れ、からっと揚げる。</p> <p>(キャベツのごま酢和え)</p> <p>①キャベツは細切りにする。油揚げは油抜きをし、細切りにする。</p> <p>②野菜を茹で、冷却する。水気をきる。</p> <p>③すりごまと調味料を合わせる。</p> <p>④②と③を和える。</p>																																														
牛乳	牛乳	206																																															
とうがんと生揚げの煮物	とうがん	70																																															
	生揚げ	30																																															
	乾燥しいたけ	2																																															
	鶏ひき肉	20																																															
	オクラ	10																																															
	かつお削り節	2																																															
夏野菜のかき揚げ	濃口しょうゆ	2.5																																															
	みりん	6																																															
	上白糖	0.5																																															
	枝豆むきみ (冷凍)	15																																															
	ホールコーン缶	15																																															
	にんじん	5																																															
	しらす干し	1																																															
キャベツのごま酢和え	小麦粉	9																																															
	でんぷん	4																																															
	塩	0.3																																															
	揚げ油	4																																															
	キャベツ	30	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">栄養価</th> </tr> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>脂質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>638</td> <td>25.9</td> <td>21.7</td> <td>30.6</td> <td>372</td> <td>89</td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜鉛 (mg)</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> <tr> <td>2.2</td> <td>131</td> <td>0.51</td> <td>0.49</td> <td>42</td> <td>5.3</td> <td>1.8</td> </tr> <tr> <td colspan="3">一食当たりの単価</td> <td colspan="4">235円21銭</td> </tr> </tbody> </table>	栄養価							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	638	25.9	21.7	30.6	372	89	3.1	亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	2.2	131	0.51	0.49	42	5.3	1.8	一食当たりの単価			235円21銭			
	栄養価																																																
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																																									
	638	25.9		21.7	30.6	372	89	3.1																																									
	亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																																										
		A (μg RE)		B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)																																									
2.2	131	0.51		0.49	42	5.3	1.8																																										
一食当たりの単価				235円21銭																																													
油揚げ	5																																																
すりごま	1.5																																																
濃口しょうゆ	2																																																
米酢	1.5																																																
上白糖	1																																																
塩	0.2																																																

愛知県産のとうがんを活用した料理の工夫点

主菜の煮物にとうがんを使用しました。とうがんをしっかり味わって食べてほしいと思い、とうがんを大きめの一口大に切りました。とうがんは、淡白な味の野菜です。鶏肉や生揚げ、しいたけなどのうまみをしっかりしみ込ませると、おいしく出来上がります。また、加熱するとやわらかくなるという特徴もあり、とろっとおいしいとうがんを食べてほしいと思います。最後に、旬のオクラを入れ、色味を加えました。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

本校は、学校内に給食室が設置されている単独調理校です。給食の調理が始まると、だしのいい香り、料理のにおいが教室まで届き、子どもたちも給食を身近に感じていることと思います。

児童は、給食を楽しみにしてくれているようで、うれしく感じています。給食時には、友達との会話も弾み、楽しく会食ができています。

カレーやピビンバ、鶏肉の照りかけなど味のはっきりしたものを好むようです。反対に、あまり好まれない献立は、サラダやおひたしなど野菜を使ったもので、野菜を苦手としている児童が多くいることがわかります。苦手なものでも頑張って食べてくれる児童もあり、「今日は全部食べたよ!」、「苦手なものがあったけど、残さないで食べたよ!」と、うれしい報告をしてくれる児童もいます。

### 献立のねらい

夏が旬の野菜を多く取り入れた和食の献立としました。主菜は、「とうがんと生揚げの煮物」です。大きめに切ったとうがんと生揚げがごろごろと入った煮物です。味が染み、やわらかいとうがんをしっかり味わえる料理です。

副菜は、夏野菜の枝豆ととうもろこしを使った「夏野菜のかき揚げ」です。豆やとうもろこしが苦手な児童もいますが、色鮮やかな見た目と子どもに好評なかき揚げにすることで、苦手な食べ物にも挑戦してくれることを期待しています。もう一品は、「キャベツのごま酢和え」です。愛知県産のキャベツと油揚げをすりごまと米酢でさっぱりと和えました。



# 給食だより

瀬戸市立效範小学校  
平成27年8月3日

わたしたちの住んでいる愛知県は産業がとても盛んなだけでなく、温暖な気候を生かした農業も盛んな県です。また、三河湾・伊勢湾の海の幸にも恵まれています。

愛知県は、全国有数の農業県であり、様々な農産物が生産されています。キャベツ、ふき、おおば、とうがんなど生産は日本一です。

## とうがん

旬 7月～9月

主な産地  
豊橋市 東海市 田原市



- ・楕円形や丸いものがあり、重さは約3kg。
- ・水分がとても多い野菜。
- ・熱った体を冷ます働きがある。
- ・愛知県は、とうがん産出額全国一。



## 夏においしいのに、“冬”瓜！？

とうがんの旬は、夏です。しかし、漢字で「冬瓜」と書きますね。これは、夏に収穫したとうがんが、冬まで保存できることからきています。皮がとても丈夫なとうがんは、長期の保存が可能で、野菜が少ない冬の時期に食べることでできる野菜として重宝されていたそうです。

## 愛知の伝統野菜 早生とうがん

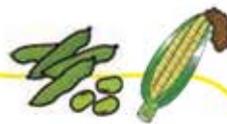
愛知県は、古くから野菜作りが盛んです。野菜作りの基礎となった個性豊かな野菜をもう一度利用してもらおうと、35品目が「あいちの伝統野菜」として選ばれています。

「早生とうがん」は、そのひとつです。小型のとうがんて、果実表面に白い粉（ブルーム）をつけます。



## 献立を 紹介します！

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・とうがんと生揚げの煮物
- ・夏野菜のかき揚げ
- ・キャベツのごま酢和え



### \* 枝豆・とうもろこし \*

夏野菜を使用したかき揚げです。旬の野菜には、栄養とおいしさがいっぱい詰まっています。彩りよく仕上げました。

### \* キャベツ \*

愛知県では東三河地方を中心にキャベツがたくさん作られています。生産されたキャベツは交通の便の良さを生かして全国に出荷されます。

すりごまと酢でさっぱりと和えました。



### \* 牛乳 \*

給食の牛乳は、主に知多半島や渥美半島で生産された生乳を原料にした愛知県産の牛乳です。

### \* あいちのかおり \*

給食のお米は愛知県で開発された「あいちのかおり」という品種です。病気に強く、農薬を減らして栽培することができます。

大粒で冷めてもおいしいのが特徴です。



### \* とうがん \*

生産日本一を誇る、愛知県のとうがん。果肉がやわらかく、淡泊な味が特徴です。

鶏ひき肉や生揚げと煮物にしました。夏野菜のオクラも使います。



愛知県の恵み、夏野菜いっぱいの給食を  
味わっていただきましょう！

# 給食試食会



瀬戸市立效範小学校

平成27年8月3日（月）



## すごいぞ！愛知県の農業

- ・ 日本有数の野菜産地
- ・ 様々な種類の野菜が作られている



ふき

みつば

れんこん

おおほ



## とうがん



- ・ 7月～9月においしい野菜

- ・ 主な産地

東海市



豊橋市  
田原市

- ・ 愛知県は、とうがん産出額全国一！

### 主菜 とうがんと生揚げの煮物



愛知県産のとうがんを使用。  
ごろっと大きめのとうがんと生揚げの煮物です。  
とうがんに味が染み、とろっとやわらかく煮ています。  
夏野菜のオクラを使用。



### 副菜 夏野菜のかき揚げ キャベツのごま酢和え



愛知県は、キャベツ産出額 全国一！  
キャベツと油揚げを、すりごまと酢でさっぱり味で和えました。

夏野菜の枝豆、とうもろこしを使ったかき揚げです。  
給食室で、一つ一つ手作りしています！



### 主食 ごはん 飲み物 牛乳

#### あいちのかおり

給食のお米は愛知県で開発された品種。大粒で、冷めてもおいしい。



#### 愛知県産の牛乳

知多半島や渥美半島で生産された生乳が原料。



### 愛知県の恵み、夏野菜いっぱいの献立

### 瀬戸市の給食では…

7月・9月  
なす



11月  
さつまいも

1月  
さといも



地元でとれた食材を積極的に使用しています



毎日おいしい給食を届けていきます

ごはん、牛乳、いなっ子巻き巻き、きのこのレモン和え、  
銀杏なかよしスープ、オレンジゼリー

愛知県立いなざわ特別支援学校 松本 淳子

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法					
ごはん	精白米	90	<b>(いなっ子巻き巻き)</b> ①キャベツの葉を洗っておく。ふきは8cm長さに切りそろえておく。 ②キャベツの葉は、熱湯にくぐらせ巻きやすいように柔らかくする。 ③牛肉を広げキャベツの葉をのせる。 ④次に青しその葉を広げふきをのせ、チーズをのせる。 ⑤キャベツ、しそ、ふき、チーズを肉の内側に寄せ、肉で巻いていく。 ⑥デミグラスソース、豆味噌、三温糖、トマトケチャップを合わせ火にかける。 ⑦ごまを振り入れる。  <b>(きのこのレモン和え)</b> ①エリンギ、本しめじをナイロンの袋から出しておく。 ②アスパラのはかまを取り3cm斜め切りにする。 ③赤ピーマンは種を取り5mm幅3cm長さに切る。 ④アスパラと赤ピーマンを色よく茹でておく。 ⑤エリンギと本しめじを鍋に入れめんつゆを入れて蒸し煮にする。 ⑥エリンギ、本しめじを冷ましアスパラ、赤ピーマンを加えレモン果汁を加え、味を調える。  <b>(銀杏なかよしスープ)</b> ①冬瓜の皮をむき、3cm幅1cm厚さに切っておく。 ②三つ葉は形良く結んでおく。にんじんは、花形に抜き5mm厚さに切り茹でておく。 ③むきえびをじゃがいも澱粉でまぶし、茹でておく。 ④冬瓜を煮る。 ⑤とりがらスープでスープをつくり、銀杏を加える。 ⑥食塩で味を調える。 ⑥おわんにえび、にんじん、みつばを入れ、冬瓜の入ったスープを注ぐ。  <b>(オレンジゼリー)</b> ①オレンジゼリーの粉末を煮溶かす。 ②カップに注ぎ冷やし固める。					
牛乳	牛乳	206						
いなっ子巻き巻き	牛肉 (スライス)	50						
	キャベツの葉	30						
	青しそ	1						
	ふき (水煮)	20						
	とろけるチーズ	5						
	サラダ油	2						
	デミグラスソース	3						
きのこのレモン和え	豆味噌	5						
	三温糖	5						
	トマトケチャップ	5						
	ごま (白)	1						
	エリンギ (冷)	30						
	本しめじ (冷)	30						
	アスパラ	10						
赤ピーマン	10							
銀杏なかよしスープ	めんつゆ	5						
	レモン果汁	5						
	冬瓜	30						
	むきえび (LL)	30						
	じゃがいもでん粉	10						
	にんじん	15						
	ぎんなん (水煮)	10						
	みつば	10						
	とりがらスープ	5						
	食塩	0.5						
オレンジゼリー	じゃがいもでん粉	3						
	水	150						
	オレンジゼリー	20						
	水	50						
	<b>栄 養 価</b>							
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	
	837	32.7	22.4	24.1	357	27	3.6	
	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン					食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
		A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)			
	2.4	348	0.31	0.67	35	6.4	1.8	
一食当たりの単価			320円00銭					

愛知県産のキャベツ・しそ・ふきを活用した料理の工夫点

食育の授業では、野菜の大切さを知らせている。実物を見せることで食べる意欲にもつながり、給食時には、積極的に食べる傾向が見られる。味付けやいろどりなど見た目の美しさにも力を入れている。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

主食に偏りがみられる。朝食にはパンを主食にしている家庭が多いわりには、パンの残飯が多い。それに比べ主食がご飯の時には、残飯が少ない傾向にある。野菜が苦手と思える子供たちにも、単調な味付けではなく、いろんな工夫をした味を付けてみることで、意外にも好んで食べている。全般的には残飯は少ない傾向にある。

### 献立のねらい

子どもたちに好まれる献立は肉料理を主菜にしたものが多い。ふき、しそは、子どもたちにとって特に苦手な食材のひとつである。そこで、野菜にチーズを絡め、肉で巻き愛知県特産の豆味噌をかけて食べる工夫をした。

# 食育だより



愛知県立いなざわ特別支援学校

いなざわ特別支援学校は、周りを植木や野菜畑に囲まれています。近くにはイチョウの木もあり、秋には黄色い銀杏がこぼれんばかりに実っている景色が見られます。

校内の畑では中学部、高等部の農耕班が、野菜作りに取り組んでいます。給食には、地産地消の考え、「地域で育まれた旬の野菜を食べるのが健康によく、おいしい」ことを学び育むために、できるだけ地域の野菜を盛りだくさん取り入れています。食育の時間には、子供たちにわかりやすい内容で野菜力を知らせることなど、積極的に推し進めています。

今回、私たちの住んでいる愛知県には日本一生産されている農産物が多くあることを知らせ、親子で楽しめる調理、家族みんなで同じ食卓をにぎやかに囲める食事を考えてみました。使用する食材は、キャベツ、ふき、大葉、とうがん、この地域で特産の銀杏などです。ふきを芯に子供たちに好まれる牛肉とチーズを巻き込み、子供たちと楽しみながら「巻き巻き」ができます。味付けには、愛知県を代表する八丁味噌で味わう料理にしました。長い夏休みのひととき、ぜひ挑戦してみてください。



## いなっ子巻き巻き

用意するもの（1人分）g

<いなっ子巻き巻き>

牛肉（スライス）	・・・	50
キャベツの葉	・・・	30
大葉	・・・・・・	1
ふき（水煮）	・・・・	20
ナチュラルチーズ	・・	5
サラダ油	・・・・・・	2

<いなっ子巻き巻きの味噌ダレ>

デミグラスソース	・・	3
八丁味噌	・・・・	5
三温糖	・・・・・・	5
トマトケチャップ	・・・	5
ごま（白）	・・・・・・	1

- ① キャベツの葉を洗っておく。ふきは8cmの長さに切りそろえておく。
- ② キャベツの葉は、熱湯にくぐらせ巻きやすいように柔らかくする。
- ③ 牛肉を広げキャベツの葉をのせる。
- ④ 次に大葉を広げ、ふきをのせ、チーズをのせる。
- ⑤ キャベツ、しそ、ふき、チーズを肉の内側に寄せ、肉で巻いていく。
- ⑥ 巻いた肉を、油を引いたフライパンで焼く。
- ⑦ デミグラスソース、八丁味噌、三温糖、トマトケチャップを合わせ火にかけて、味噌ダレを作る。
- ⑧ いなっ子巻き巻きを食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
- ⑨ 味噌ダレにごまを振り入れ、いなっ子巻き巻きにかける。

<トマト>



<教室での食育>



<ふきのとう>



<ふき>



<ふきの収穫>



# いなっ子巻き巻き

(親子で調理)

愛知県立いなざわ特別支援学校  
栄養教諭 松本 淳子

## 農園で野菜に触れる子供たち



力を合わせて大切に育てた、農作物の収穫



## いなっ子巻き巻きの作り方



### 材 料 (1人分・g)

- ・ 牛肉(スライス) ... 50
  - ・ キャベツの葉 ... 30
  - ・ 大葉 ..... 1
  - ・ ふぎ(水煮) ..... 20
  - ・ ナチュラルチーズ .. 5
  - ・ サラダ油 ..... 2
- <味噌ダレ>
- ・ 八丁味噌 ..... 5
  - ・ デミグラスソース ... 3
  - ・ 三温糖 ..... 5
  - ・ トマトケチャップ ... 5
  - ・ ごま(白) ..... 1



### 味噌ダレもかけましょう



### 家族みんなでいただきます



ご静聴  
ありがとうございました



# 副菜部門

愛知県の野菜を副菜に使用した献立

# ひじきごはん、牛乳、さばのさわやかソースかけ、冬瓜のカレー煮、夏野菜の味噌汁

あま市立正則小学校 加藤 佐知子

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																																													
ひじきごはん	精白米	60	<b>(ひじきごはん)</b> ①ひじきを戻す。鶏肉を一口大に切る。にんじんを短冊切りにする。 ②水煮大豆、枝豆を水洗いする。 ③鶏肉、にんじん、大豆をいれて煮る。 ④③を調味し、枝豆とごまをいれる。 ⑤最後にごはん混ぜる。  <b>(さばのさわやかソースかけ)</b> ①調味液をあわせ、ソースを作る。 ②さばに塩をふり、粉をつけて揚げる。 ③さばにソースをかける。																																																													
	米ひじき	2																																																														
牛乳	鶏肉もも皮無	8	<b>(冬瓜のカレー煮)</b> ①油揚げを油抜きする。 ②材料を切る。 ③削り節でだしをとり、豚肉、油揚げをいれる。 ④冬瓜と調味料をいれ、味がしみ込むまで煮る。 ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>(夏野菜の味噌汁)</b> ①なすとかぼちゃはいちょう切り、オクラは輪切りにする。 ②わかめとしいたけはもどしておく。 ③豆腐を切る。 ④削り節でだしをとり、材料をいれ調味する。																																																													
	にんじん	15																																																														
	水煮大豆	5																																																														
	むき枝豆	5																																																														
	上白糖	1.5																																																														
	しょうゆ	2																																																														
	本みりん	0.5																																																														
	和風だしの素	0.3																																																														
	白いりごま	0.3																																																														
	牛乳	牛乳								206																																																						
さばのさわやかソースかけ	さば切身	40	<b>(冬瓜のカレー煮)</b> ①油揚げを油抜きする。 ②材料を切る。 ③削り節でだしをとり、豚肉、油揚げをいれる。 ④冬瓜と調味料をいれ、味がしみ込むまで煮る。 ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>(夏野菜の味噌汁)</b> ①なすとかぼちゃはいちょう切り、オクラは輪切りにする。 ②わかめとしいたけはもどしておく。 ③豆腐を切る。 ④削り節でだしをとり、材料をいれ調味する。																																																													
	塩	0.05																																																														
	片栗粉	4																																																														
	なたね油	4																																																														
	しょうゆ	5																																																														
	上白糖	5																																																														
	米酢	0.8																																																														
	レモン果汁	2																																																														
	片栗粉	0.2																																																														
	水	3																																																														
冬瓜のカレー煮	豚肉もも	8	<b>(夏野菜の味噌汁)</b> ①なすとかぼちゃはいちょう切り、オクラは輪切りにする。 ②わかめとしいたけはもどしておく。 ③豆腐を切る。 ④削り節でだしをとり、材料をいれ調味する。																																																													
	油揚げ	3																																																														
	とうがん	50																																																														
	上白糖	0.5																																																														
	薄口しょうゆ	2.5																																																														
	酒	1																																																														
	本みりん	1																																																														
	カレー粉	0.15																																																														
	削り節	1.2																																																														
	片栗粉	0.3																																																														
夏野菜の味噌汁	なす	20	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="8">栄養価</th> </tr> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>脂質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th colspan="2">鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>663</td> <td>32.2</td> <td>21.6</td> <td>29.3</td> <td>354</td> <td>117</td> <td colspan="2">4.0</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜鉛 (mg)</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>3.1</td> <td>265</td> <td>0.59</td> <td>0.62</td> <td>33</td> <td>5.5</td> <td colspan="2">2.9</td> </tr> <tr> <td colspan="4">一食当たりの単価</td> <td colspan="4">253円49銭</td> </tr> </tbody> </table>							栄養価								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)		663	32.2	21.6	29.3	354	117	4.0		亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)			A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)			3.1	265	0.59	0.62	33	5.5	2.9		一食当たりの単価				253円49銭			
	栄養価																																																															
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)								脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																																																		
	663	32.2								21.6	29.3	354	117	4.0																																																		
	亜鉛 (mg)	ビタミン								食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																																																					
		A (μg RE)										B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																																																		
	3.1	265								0.59	0.62	33	5.5	2.9																																																		
	一食当たりの単価									253円49銭																																																						
	かぼちゃ	15																																																														
	オクラ	6																																																														
木綿豆腐	20																																																															
乾燥わかめ	0.2																																																															
干しいたけ	1																																																															
豆味噌	6																																																															
白味噌	3																																																															
削り節	2.5																																																															

## 愛知県産のとうがんを活用した料理の工夫点

冬瓜のカレー煮は、以前の勤務地で開催していた児童生徒対象の献立コンクールで入選した料理である。考案理由として、『冬瓜が旬の時期になると家の食事に毎日冬瓜がでてくる。いつも同じような味付けなので、日頃とは違う味付けも楽しみたいと思い、母親と相談しながら作ったらおいしく仕上がりと、家族にも評判がよかったので、給食でも食べてみたい』とのことだった。給食で提供したところ「冬瓜を使った料理の味付けはしょうゆしかないと思っていたが、カレーで煮てもおいしいのですね」という感想を子どもや先生方から聞くことができた。しかし、給食センターで作る時は、冬瓜がくずれやすく、定番メニューとすることができないので今後改善しながら取り入れていきたい。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

あま市北部に位置する本校は、周囲に田園風景の広がるのどかな学校である。本校は明治時代からあり、校区には福島正則公生誕の地の碑があったりと歴史も古く、昔ながらの雰囲気が残っている。児童は素直な子で落ち着きのある子が多く、家庭や地域の環境が影響していると思われる。

本校の給食時の様子は、一般的に子どもの苦手とされる和風の煮物料理も食べる時間はかかるが食べている。一度も食べたことがない食材だったり、家庭ではあまりでてこない食材の時に戸惑っている様子をみかける。

一人当たりの給食の残量が美和地区小学校の中では、この3年間一番少ない。ある学級では子どもたちが「去年も残さず食べたから、今年も1年間完食目指している」と言っている。その一方で、個々の様子を見ると喫食量が多い子や少ない子がいる。また、肥満度が高い児童が多い学年もあり、児童自身が自分の体の状態を把握し、適量を盛り付け食べることができるよう働きかけていくことが今後の課題である。

### 献立のねらい

食べてほしい食材「まごわやさしい」を積極的に使用した。「ひじきごはん」は、本校児童はひじきを好きな子が多く、ひじき料理でもおかわりしたい子が多数いる。しかし苦手な子もいるので、ごはんに混ぜたり、彩をよくしたりした。「さばのさわやかソースかけ」は魚を食べてほしいと願い取り入れた。さばの味噌煮は好評メニューで進んで食べているが、味付けが違ったり、他の種類の魚だったりすると苦手な子が多くなる。揚げ魚はどの種類でも好評なので、食べやすくするために揚げた。レモンソースは肉、魚の料理とも合い、子どもに好評なので取り入れた。「夏野菜の味噌汁」は、旬の野菜を積極的に取り入れた。2年生の特別活動の時間に『野菜はかせになろう』という授業を6月ごろ行っている。ねらいは、夏野菜の種類やその特徴を理解することである。その授業の中で、旬の野菜を理解したか確認するために、献立表を活用し、給食で使われている夏野菜に印をつけさせた。その授業の効果を高めるためにも「夏野菜の味噌汁」に旬の野菜をたくさん使用した。



# 食育だより



保護者向け

平成 27 年 8 月 3 日  
あま市立正則小学校

暑い日が続いていますが、食欲は落ちていませんか。今回ご紹介する献立は、旬の野菜である冬瓜を使ったカレー風味のさっぱりとした煮物に、「まごわやさしい」食材を取り入れた料理を組み合わせました。

野菜がたくさん使った栄養満点な料理を食べて、夏バテしない体を作りましょう。

## 今回の給食を紹介します

- ひじきごはん
- 牛乳
- さばのさわやかソースかけ
- 冬瓜のカレー煮
- 夏野菜のみそ汁



## 今回のポイント①

子どもが考えた料理  
《冬瓜のカレー煮》

愛知県は  
冬瓜の産出額  
全国第1位

冷やして  
食べても  
おいしいですよ

冬瓜のカレー煮は、冬瓜をかつおだしで煮て和風の味付けにします。そこへ、カレー味を加え仕上げます。カレーの風味で食欲が高まり、暑い夏にぴったりの料理です。

この料理は、給食センター主催『あったらいいな★こんな給食コンクール』で入賞した野口さんの作品です。この料理の考案理由は、『冬瓜が旬の時期には毎日食事にできます。いつも同じような味なので、違う味付けをお母さんと相談しながら作ったら、家族に好評でした。ぜひ給食でも食べてみたい』とのことでした。野口家おすめの料理を、ぜひ作ってみてください。

## 《冬瓜のカレー煮の作り方》

- 材料 4人分
  - 冬瓜・・・200g(約1/8個)
  - 豚肉もも・・・30g
  - 油揚げ・・・2枚
  - 薄口しょうゆ・・・小さじ2
  - さとう・・・小さじ1
  - 酒・・・小さじ1
  - みりん・・・小さじ1
  - カレー粉・・・小さじ1/3
  - だし汁・・・約400ml
  - 片栗粉・・・小さじ1/2
- 作り方
  - ①冬瓜は皮を厚めにむき、種を取り、2cm角程度に切る。油揚げは、油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
  - ②だし汁に豚肉、油揚げをいれて煮る。火がとおったら、冬瓜と調味料をいれ、味がしみ込むまで弱火で煮る。
  - ③水で溶いた片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

## 今回のポイント②

『まごわやさしい』食材の使用

『まごわやさしい』食材を知っていますか。健康に過ごすために、一日一回は食べてほしい日本で昔から食べられている食材の頭文字です。

ごはんを中心とした日本型食生活と「まごわやさしい」食材をしっかり食べることが、健康につながります。欧米食化が進む日本ですが、今一度、和食を見直し「まごわやさしい」食材を食べて、毎日健康に過ごしたいですね。

12種類  
使っています



今回紹介した給食には、大豆・ごま・ひじき・わかめ・枝豆・冬瓜・にんじん・なす・オクラ・かぼちゃ・さば・しいたけの12種類を使用しています。

# 学校給食試食会



あま市立正則小学校  
(あま市立美和学校給食センター)  
加藤佐知子

## 今日の献立

冬瓜のカレー煮

さばのさわやか  
ソースかけ

牛乳

ひじきごはん

夏野菜のみそ汁

## 献立のポイント

1 子どもが考えた料理



2 『まごわやさしい』  
食材の使用



## 1 子どもが考えた料理

<冬瓜のカレー煮>

- 『あったらいいな  
こんな給食コンクール』  
に入賞した料理



## 1 子どもが考えた料理

<冬瓜のカレー煮>

- 愛知県の冬瓜産出額

⇒平成26年度

**全国第1位**

- 冬瓜の旬は

6月～9月



## 1 子どもが考えた料理

《料理を考えた野口尚子さんの思い》



毎日、冬瓜だなぁ

違う味付けで  
食べたいな・・・



カレー味なら  
おいしいかな

## 2 『まごわやさしい』食材の使用

- 油で揚げた
- レモンの酸味がある  
甘辛のたれをかけた



- みそ汁に多くの野菜を  
使用した



ご清聴ありがとうございました

# 枝豆ごはん、牛乳、鮪とポテトのカレーあん、彩りサラダ、モロヘイヤのかきたま汁、はるちゃんポンチ

大治町立大治中学校 野瀬 康代

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																														
枝豆ごはん	精白米	90	<b>(枝豆ごはん)</b> ①むき枝豆としらす干しをそれぞれボイルし、水気を切って、空炒りする。 ②わかめごはんの素と塩を加えてさらに空炒りする。 ③白飯に混ぜる。 <b>(鮪とポテトのカレーあん)</b> ①まぐろ角切りにてん粉をまぶして揚げる。じゃがいもは1.5～2cm角に切り、水気をとってから素揚げにする。 ②たまねぎと赤ピーマンは薄切り、しめじは石づきをとってほぐす。でん粉以外の調味料を合わせておく。赤ピーマンはボイルしておく。 ③サラダ油を熱して、たまねぎとしめじをよく炒める。水を加え、野菜に火が通ったところで、合せておいた調味料を加える。赤ピーマンを加え、味を調え、水溶きでん粉でとろみをつける。 ④③に揚げた①を加えてからめる。 <b>(彩りサラダ)</b> ①チキンささみ水煮は、レトルト袋から出して水気を切っておく。 ②ごぼうは皮をむいて千切りにする。米酢を入れた湯でボイルし、水気をよく切って冷却する。 ③小松菜は2cm位の長さ、キャベツは1cm位の幅の短冊に切り、それぞれボイルし、水気をよく切って冷却する。ホールコーンもボイルして冷却する。 ④①②③をよく混ぜ合わせ、塩とこしょうで下味をつけた後、ごまドレッシングであえる。 <b>(モロヘイヤのかきたま汁)</b> ①だしパックを使ってだしをとっておく。 ②豆腐と液卵は解凍する。にんじんはせん切りに、モロヘイヤは細かく刻む。 ③だし汁を沸かし、にんじんを加えて煮る。にんじんが煮えたら豆腐を加え、しょうゆ、塩、みりんで味を調える。 ④モロヘイヤを加えてひと煮立ちしたら、水溶きでん粉を入れる。 ⑤沸騰したら、ゆっくりとかき混ぜながら液卵を加え、火を弱めて液卵が煮えるまで待ち、液卵に火が通ったらゆっくりとかき混ぜて仕上げる。 <b>(はるちゃんポンチ)</b> ①冬瓜は皮をむいて1～1.5cm角に切り、下ゆでする。 ②パインと黄桃はシロップを切っておく。 ③赤しその葉をよく洗い、分量の半分の水を沸かして、赤しその葉を1～2分煮出す。煮出した赤しその葉と液をこし、こした液を鍋にもどして再び火をつけ、上白糖を煮溶かし、レモン果汁を加える。 ④下ゆでした冬瓜と分量半分の水を加え、冬瓜がやわらかくなるまで煮る。煮えたら、シロップごとよくさます。 ⑤④とパイン、黄桃を合わせてあえる。																																														
	牛乳	206																																															
	鮪とポテトのカレーあん	(冷)まぐろ角切り でん粉 じゃがいも 大豆白絞油 たまねぎ しめじ 赤ピーマン 大豆サラダ油 カレー粉 酒 上白糖 濃口しょうゆ 水 でん粉		40 6 30 7 20 10 6 0.3 0.5 0.6 0.5 1.5 30 0.6																																													
	彩りサラダ	チキンささみ水煮 ごぼう 米酢(ゆで用) 小松菜 キャベツ (冷)ホールコーン 塩 こしょう ごまドレッシング		6 15 0.2 20 25 6 0.12 0.02 6																																													
	モロヘイヤのかきたま汁	(冷)豆腐 にんじん モロヘイヤ (冷)液卵 だしパック(混合) 薄口しょうゆ 塩 本みりん でん粉 水		25 10 10 24 2.4 4.8 0.1 0.5 0.6 140																																													
はるちゃんポンチ	パイン(チビット)	12	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="7">栄 養 価</th> </tr> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂 質 (g)</th> <th>脂 質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>839</td> <td>35.4</td> <td>24.1</td> <td>25.9</td> <td>392</td> <td>137</td> <td>4.2</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜 鉛 (mg)</th> <th colspan="4">ビ タ ミ ン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> <tr> <td>3.7</td> <td>383</td> <td>0.76</td> <td>0.72</td> <td>72</td> <td>7</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td colspan="4">一食当たりの単価</td> <td colspan="3">323円19銭</td> </tr> </tbody> </table>	栄 養 価							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	839	35.4	24.1	25.9	392	137	4.2	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.7	383	0.76	0.72	72	7	2.5	一食当たりの単価				323円19銭		
	栄 養 価																																																
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																																									
	839	35.4		24.1	25.9	392	137	4.2																																									
	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																																										
A (μg RE)		B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																																													
3.7	383	0.76	0.72	72	7	2.5																																											
一食当たりの単価				323円19銭																																													
黄桃(ダイス)	12																																																
冬瓜	40																																																
赤しそ	3																																																
上白糖 レモン果汁 水	5 2 40																																																

## 愛知県産のとうがんを活用した料理の工夫点

「とうがん」は毎年、大治町地産地消学校給食会から、町内で栽培されたものが納品されるので、給食にも取り入れている野菜である。給食でも汁物や煮物にすることが多いが、生徒の食べ残しは少ない。いつも汁物や煮物にするとうがんだが、何かちがった食べ方はないかと考えた。とうがんを煮た時のやわらかい食感が、りんごや梨などのくだものを甘煮にしたものと似ていると思い、とうがんを甘煮にしてデザートに取り入れることにした。大治町は有数な赤しその生産地であることから、毎年6～7月には、地元の赤しそを使ったフルーツポンチを給食の献立に入れている。そこで、赤しそを使ったシロップでとうがんを煮て、フルーツと合わせたデザートにした。おかずにするのが多いとうがんをデザートに活用したところが工夫点であり、特別な道具も必要ないので、子どもが家庭で簡単に作ることができ、見た目もきれいな、暑い夏にぴったりのデザートである。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

本校生徒の給食の喫食状況は、食べ残しは全体を平均すると5%程度である。主食はパンよりも米飯を好むが、おかずはカレー、焼きそば、シチュー、麻婆豆腐、ピビンバ、豚キムチ、から揚げ、焼き肉、ハンバーグなど、洋風料理や肉料理、あまりかまわずに食べることができるやわらかいもの、味がはっきりしているものを好む。昔から食べ継がれてきた料理である野菜のお浸しやごまあえ、酢の物、海藻や豆の煮物、焼き魚、煮魚など「和食」といわれるもの、ごぼうやれんこんなど、かみごたえのある硬いものは苦手である。しかし、すべての和食を苦手としているわけではなく、肉じゃがや卵とじの食べ残しは少ない。また、この地域でよく食べられている赤味噌も好まれ、味噌を使ったおかずの食べ残しも少ない。ただ、食べる量に個人差があり、ほとんど残してしまう食が細い生徒や、何度もおかわりをする生徒がいる。食の偏りもみられ、野菜のおかずはほとんど食べない、魚は半分以上残す、牛乳は全く飲まずに残す生徒もいる一方、牛乳を一人で3本以上飲んでしまう生徒もいる。自分に合った適切な量を食べることを身につけてほしいと思う。

### 献立のねらい

献立のねらいは二つある。一つ目は、魚が苦手な子どもでも魚をおいしく食べることができるようにした。魚が苦手な子どもは多いが、魚を揚げて子どもの好きなカレー風味の味付けにして食べやすくした。二つ目は、大治町で多く栽培されている野菜を取り入れた献立にした。大治町は名古屋市に隣接していることから、都市化が進んでいるが、現在でも、ほうれん草や小松菜、赤しそ、モロヘイヤなどの葉物野菜が多く出荷されている地域で、給食でも、地元の生産者の方々が栽培した野菜を月に4回程度使用している。自分たちが住んでいる町ではどんな野菜が栽培されているかを知らせるとともに、地元の野菜は新鮮でおいしく、環境にもやさしいことも知ってほしいと思い、大治町で多く栽培されている野菜を献立に取り入れた。



## 大治町産野菜を味わおう！

愛知県は、比較的温暖な気候と、豊かな水資源に恵まれ、全国有数の農業生産を誇ります。出荷量全国1位のキャベツ、大葉(しそ)、ふきをはじめ、とうがん、ブロッコリー、みつばなどの栽培が盛んです。大治町でも、小松菜やほうれん草、モロヘイヤ、赤しそなどの栽培がさかんです。大治町内小中学校では、毎月『大治町地産地消学校給食会』の方々が育てた大治町産野菜を、学校給食に取り入れています。今回は、「赤しそ」「にんじん」「じゃがいも」「たまねぎ」です。地元でとれた新鮮な野菜を感謝して味わいましょう。

### 大治町産野菜がいっぱい！今日の献立を紹介します



はるちゃん

彩りサラダ

牛乳

町内産赤しそ使用  
はるちゃんポンチ  
※赤しそシロップの  
中に入っているの  
は、なんと「とう  
がん」です！

町内産たまねぎ・  
じゃがいも使用  
鯖とポテトの  
カレーあん

枝豆ごはん

町内産にんじん使用  
モロヘイヤ入り  
かきたま汁



## 給食委員会の生徒が、にんじん畑を見学しました！

給食委員会の生徒が委員会の時間を利用して、川口さんのにんじん畑を見学しました。

川口さんの畑には、にんじんの他にじゃがいもや赤しそが栽培されていました。今にも雨が降りそうなところ、川口さんには、多くの質問に丁寧に答えていただきました。今年は日照不足だったので、腐ってしまったにんじんが多かったこと、農業は自然が相手なので難しいことなど、お話ししていただきました。大治町でも、昭和50年頃まではにんじんを出荷していた方がいたそうですが、重くて大変なため、多くの方がにんじんの栽培をやめてしまい、今では出荷している方はいないそうです。

川口さんは、おもにほうれん草を出荷してみえます。このにんじんとじゃがいもは、町内4小中学校の給食用に特別に栽培してくださったものです。残さず食べてくださいね。



川口さんからお話を聞きました。



〈にんじん畑の様子〉



どちらも大きく育っていました。



献立紹介

大治町産野菜を味わおう



大治町マスコットキャラクターの「はるちゃん」です。町の特産物赤しその妖精です。

大治町立大治中学校  
野瀬 康代

本日の献立を紹介します



大治町地産地消学校給食会の野菜が届くまで

- ①栽培した野菜を収穫
- ②学校ごとに分け、農協へ



- ④各校に納品、給食に



- ③八百屋へ引き渡し



今月の大治町産野菜  
じゃがいも・たまねぎ・にんじん・赤しそ

鯖とポテトの  
カレーあん



吉田 さん  
【たまねぎ】



川口 さん  
【じゃがいも】

今月の大治町産野菜  
じゃがいも・たまねぎ・にんじん・赤しそ

モロヘイヤ入かきたま汁



川口 さん 【にんじん】



今月の大治町産野菜  
じゃがいも・たまねぎ・にんじん・赤しそ

はるちゃんポンチ



立松 さん 【赤しそ】



これは何でしょう？  
こたえは「とうがん」です。

わたしたちの町、大治町でとれた  
新鮮な野菜を味わってくださいね！



〈にんじん畑の様子〉

ありがとうございました

ごはん、牛乳、じゃこと大豆の元気揚げ、とうがんの甘辛みそ煮、  
ほうれん草のごまじょうゆ和え、蒲郡みかんゼリー

北名古屋市立五条小学校 近藤 睦

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法			
ごはん	精白米	60	<p>(じゃこと大豆の元気揚げ)</p> <p>①たまねぎは千切り、パセリはみじん切り、大豆は水気をきっておく。 ②薄力粉、ベーキングパウダー、塩を入れて混ぜ、さらにたまごと水を入れて混ぜる。 ③②に①としらす干しを入れて混ぜ、スプーンでたねをすくい、油に落とし入れて揚げる。</p> <p>(とうがんの甘辛みそ煮)</p> <p>①とうがん、じゃがいもは2cm角、にんじんは厚さ5mmのいちよう切り、こんにゃくは、厚さ5mmの短冊に切る。はんぺんは、5mm幅の千切りにする。 ②豚肉、豆板醤を入れて炒める。 ③こんにゃくを入れてよく炒める。にんじん、水を入れて煮る。 ④じゃがいも、とうがん、中双糖を入れて煮る。 ⑤うずら卵、豆みそ、和風だしを入れて煮る。 ⑥はんぺん、みりんを入れ、さらに煮て仕上げる。</p>			
牛乳	牛乳	206				
じゃこと大豆の 元気揚げ	しらす干し	6				
	大豆	8				
	たまねぎ	20				
	パセリ	0.2				
	薄力粉	15				
	たまご	2				
	塩	0.15				
とうがんの 甘辛みそ煮	ベーキングパウダー	0.1				
	油	4				
	豚肉	10				
	とうがん	40				
	こんにゃく	20				
	にんじん	20				
	じゃがいも	25				
	はんぺん	15				
	うずら卵	10				
	豆みそ	10				
	中双糖	4				
みりん	0.5					
和風だし	0.6					
豆板醤	0.5					
ほうれん草の ごまじょうゆ和え	ほうれん草	20	<p>(ほうれん草のごまじょうゆ和え)</p> <p>①ほうれん草はボイルして冷ます。 ②切干大根は戻した後、ボイルして冷ます。 ③①、②、調味料、ごまを入れて和えて仕上げる。</p>			
	切干大根	2				
	しょうゆ	2				
	砂糖	0.5				
	ごま油	0.5				
	いりごま	0.5				
	すりごま	0.5				
	<b>栄 養 価</b>					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
677	23.8	19.2	25.5	361	110	3.0
亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
3.0	331	0.41	0.46	25	5.5	2.5
蒲郡みかんゼリー	蒲郡みかんゼリー	60	一食当たりの単価 238円39銭			

愛知県産のとうがんを活用した料理の工夫点

給食では「とうがん」を汁物で提供することが多い。「とうがん」を他の具材や汁と一緒に食べるため、入っていることに気づかなかつたり、大根と間違えて食べたりする児童もいる。そこで「とうがん」を大きめに切り、主とした料理にすることで、「とうがん」に気づき、関心を持ってもらおうと考えた。愛知県の子どもたちにとって馴染み深い豆みそで甘く煮ることで、食べやすくした。また、豆板醤を入れて少しピリッとさせ、夏の暑い時でも、食が進むよう工夫した。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

本校では「元気キャッチ運動」（「60分外遊び」「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化）を通して体力向上及び心身の健康の保持増進に取り組んでおり、機会あるごとに、栄養バランスの良い食事を食べることや、野菜を食べることの大切さについての指導を行っている。

給食では、個々の好き嫌いはあるものの、残菜は減少しており、野菜の煮物や和え物等もよく食べている。しかし、『「とうがん」って知ってる?』と聞くと「知らない」、「食べたことある?」と聞くと「ない」と答える児童もいる。給食を残さず食べていても、今自分が食べている料理に入っている食材の名前や、どこで作られたのかなどの興味・関心がもてていない児童もいる。

### 献立のねらい

「愛知県」や「北名古屋市」の食材を豊富に使った給食を食べることで、地域の食材や地域についての興味・関心を持たせると同時に、地域や食材を大切にすることを育てたい。

また、小魚や大豆を揚げ物にして食べやすくすることで、もりもり食べて、元気に育ってほしいという願いを込めた。

# 食育だより 7月

五条小学校  
給食指導部

## 愛知の食材を知って、味わい、元気になろう



私たちの住む愛知県は、農業がとてもさかんです。穏やかな気候、特色のある地形など、自然の恩恵を受け、いろいろな作物が作られています。

愛知県でつくられている作物に関心を持ち、おいしく食べることは、子供たちに自然に感謝する心や地域を愛する心を育むことにつながります。

## 旬の野菜「冬瓜」を知っていますか？

### 旬はいつ？

「冬瓜」と書くので冬の野菜と思われがちですが、旬は6月～9月の夏の野菜です。

### 産出額は何位？

愛知県は「冬瓜」の産出額が全国で一位です。

主に、豊橋市、東海市、田原市で作られています。  
(2013年 農林水産省資料)



### 名前の由来は？

「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことからだといわれています。

### 冬瓜の栄養は？

カリウムやビタミンCを多く含んでおり、夏ばてや、疲労回復、風邪の予防に効果的です。

<本日の献立> ごはん、牛乳、じゃこと大豆の元気揚げ、とうがんの甘辛みそ煮、ほうれん草のごまじょうゆ和え、蒲郡みかんゼリー

### ほうれん草のごまじょうゆ和え

愛知県産の「ほうれん草」を使用しています。成長期に必要な鉄分が豊富です。

### 牛乳

愛知県産です。

### じゃこと大豆の元気揚げ

小魚、大豆を揚げ物にすることで食べやすくしました。不足しがちなカルシウムや食物繊維がとれます。



### とうがんの甘辛みそ煮

「冬瓜」を愛知県特産の「豆みそ」を使って煮込みました。食欲が増すよう豆板醤を入れました。

また、愛知県では畜産の産出額も上位で「ウズラの卵」は、全国一位です。(2013年 農林水産省資料)

### 蒲郡みかんゼリー

蒲郡みかん果汁を使用したゼリーです。

### ごはん

愛知県産「あいちのかおり」を使用しています。



## 献立に込めた 3つの願い

- 1 愛知の食材を知ってほしい
- 2 愛知の食材を味わってほしい
- 3 愛知の食材をもりもり食べて  
元気に成長してほしい



### 本日の献立



### 愛知県産の食材



ほうれん草のごまじょうゆ和え  
ほうれん草、切干し大根

じゃこと大豆の  
元気揚げ  
パセリ、玉ねぎ  
じゃこ、大豆



牛乳

とうがんの  
甘辛みそ煮  
冬瓜、うずら卵  
豆みそ、豚肉  
こんにゃく  
にんじん

蒲郡みかんゼリー  
蒲郡みかん

ごはん

太字が愛知県産

### とうがんの甘辛みそ煮



冬瓜は、カリウムやビタミンCがたっぷり！  
夏ばてや風邪の予防に効果的。

### じゃこと大豆の元気揚げ



カルシウム、食物繊維がたっぷり！  
「もりもり食べて、元気に育ってほしい」と  
いう願いをこめて、この名前をつけました。

### ほうれん草のごまじょうゆ和え



ほうれん草には成長期に必要な鉄分が  
たっぷり！  
北名古屋市でも、たくさんつくられてい  
ます。



本日の献立をお楽しみください。

# ごはん、牛乳、生揚げの中華煮、焼肉風炒め、グレープフルーツ

大府市立大府中学校 加藤 幸子

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法					
ごはん	精白米	100	<p><b>(生揚げの中華煮)</b> 生揚げは半分は切って1.5cmに切る。しょうがはする。にんじんはちょう切り。うずら水洗い。たまねぎはくし切り。チンゲンサイは1.5cmに切る。干しいたけは戻し、放射切り。たけのこはちょう切りにし、下茹で。 ①鶏肉としょうがを炒める。にんじん、たまねぎ、たけのこを炒める。 ②水、揚げ半、干しいたけ、うずら卵、調味料を入れる。 ③生揚げはボイルする。 ④②に③を入れ、水溶きでんぷん、チンゲンサイを入れて仕上げ、温度確認をする。</p> <p><b>(焼肉風炒め)</b> キャベツは角切り、たまねぎはくし切りにする。大豆もやしはざく切り、ピーマンは種を取り、せん切りにする。 ①釜に油を入れ、豚肉を塩、コショウして炒める。 ②たまねぎ、大豆もやし、キャベツの順に炒め、温度がしっかり上がっていることを確認する。 ③水分を捨て、調味料を加える。 ④仕上げにピーマンを加え、温度確認をする。</p> <p><b>(グレープフルーツ)</b> ①グレープフルーツは水洗いを3回行い、塩素消毒をし、水でよくすすぐ。 ②1/8に切る。</p>					
牛乳	牛乳	206						
生揚げの中華煮	生揚げ	55						
	鶏肉胸皮つき	15						
	しょうが	1.2						
	揚げ半(ボール)	20						
	にんじん	20						
	うずら卵	20						
	たまねぎ	25						
	チンゲンサイ	20						
	国産干しいたけ	0.8						
	たけのこ	15						
しょうゆ	3.4							
中華だし	1.2							
三温糖	2							
オイスターソース	2							
でんぷん	1.8							
水	30							
焼肉風炒め	キャベツ	45						
	豚肉	30						
	大豆もやし	10						
	たまねぎ	20						
	青ピーマン	5						
	赤ピーマン	5						
	米サラダ油	1						
	焼肉のたれ	8						
	塩	0.1						
	こしょう	0.04						
			<b>栄 養 価</b>					
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
		807	36.2	23.0	25.7	456	119	4.2
		亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
			A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
		4.9	377	0.92	0.67	62	4.6	1.7
グレープフルーツ	グレープフルーツ	35	一食当たりの単価	289円95銭				

## 愛知県産のキャベツを活用した料理の工夫点

野菜嫌いの生徒でもしっかりキャベツが食べられるように、キャベツだけでなく豚肉を料理に加えることとした。また、野菜炒めは水分がよく出てくるので、豚肉に塩・こしょうをし、味をしっかりつけておくことにした。その後野菜を炒めるが、炒めたときに出る水分はしっかり取って、温度も確認したのち、調味料を加えることにした。最後にピーマンを入れさつと炒める。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

- ・自校方式の給食施設のため、給食をととても身近に感じている生徒たちである。そのため給食の食べ残しはほとんどない状態である。またそれは、配膳時につけ残しをなくし、すべて配りきることを基本にしているからである。しかし各クラスを見てみると、苦手な食材を生徒同士で融通しあっている姿も見かける。特に野菜や椎茸などのきのこ類を苦手とする生徒が多い。
- ・今年度は1年生全体で朝食の授業をするために食に関するアンケートを実施したところ、朝食を毎日食べている生徒は93%であるが、その内容は乏しい者が多く、その中で野菜を食べている生徒は26%であった。そのため学校給食では野菜がきちんと摂れるように献立作成をしている。

### 献立のねらい

野菜が摂れていない生徒が多い中、学校給食では野菜がしっかり摂れるようにと考えている。  
この献立では、緑黄色野菜が50g、その他の野菜が115g摂れるようになっている。その野菜を無理なく食べられるように、生徒の好きな肉類と一緒に調理してある。



# 野菜をしっかりと食べましょう

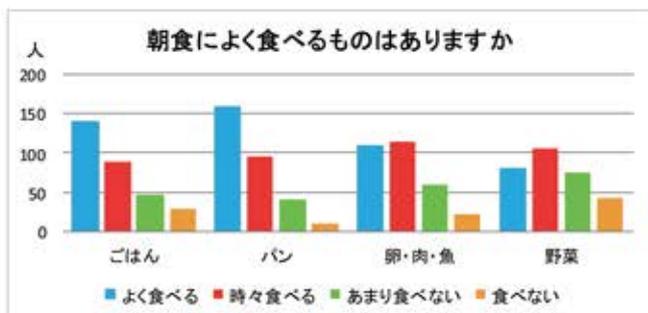
野菜にはよいところがたくさんあります。今一度野菜の大切さを再認識してみましょう。

- 👉 その1 ビタミン、ミネラル、食物繊維の大切な供給源になります。
- 👉 その2 抗酸化作用のあるポリフェノール、ビタミンCが豊富なため、ガン予防に効果があります。
- 👉 その3 食材に彩を与え、食事をおいしくさせてくれます。

愛知県は農業が盛んな地域で、平成24年度生産農業所得統計によると、農業生産額は全国6位です。しかし農業が盛んな地域であるにもかかわらず、愛知県は47都道府県の中で一番野菜の摂取量が少ないという結果がでています。(平成25年度国民健康栄養調査より)

## 本当に愛知県民は野菜が摂れていないの？

そこで大府中学校1年生304人の実態を調査しました。



本校の1年生の実態からも、野菜が十分に摂れていない状況が推測されます。時間が無い朝に、野菜まで食べる余裕がないという意見もあるかもしれませんが、野菜には私達に必要な栄養素が豊富です。

野菜に含まれるビタミン類はたんぱく質や骨の生成に必要であったり、食物繊維は食事の腹持ちをよくしたり、血糖の上昇をゆるやかにしてくれるなど、体を健やかに成長させるためにも必要です。

このように大切な役割を持っている野菜です。毎回の食事でしっかりと食べてもらいたいと思っています。大府市の学校給食では、野菜がしっかりと摂れることをポイントにおいて献立作成を行っています。

本日の献立の紹介  
ごはん 牛乳  
生揚げの中華煮  
焼肉風炒め  
グレープフルーツ



1食になんと、緑黄色野菜が50g、その他の野菜が115gも摂れます。

その他に果物、きのこ類が入っているので、食物繊維もたっぷりです！

特別な材料は使っていません。時間の無いときにもお手軽にできます。

作ってみませんか？給食の味！

### 生揚げの中華煮 <材料>1人分

生揚げ 55g 鶏肉 15g しょうが 少々 揚げ半 20g  
人参 20g うずら卵 20g 玉ねぎ 25g 青梗菜 20g  
干し椎茸 1/2枚 筍 15g しょうゆ 小さじ1/2  
三温 小さじ1/2 オイスターソース 小さじ1/2  
でんぷん 小さじ2/3 水 30ml

<作り方>

- ①生揚げは半分に切って1.5cmに切り、下茹でをする。しょうがはすりおろす。にんじんはいちょう切り。玉ねぎはくし切り、青梗菜は1.5cmに切る。干し椎茸は戻して放射切り。筍はいちょう切りし、下茹でをしておく。
- ②鶏肉としょうがを炒める。次に人参、玉ねぎ、筍の順に炒める。
- ③水、揚げ半、干し椎茸、うずら卵、調味料を入れる。
- ④生揚げを入れ、水溶きでんぷん、青梗菜を入れて仕上げる。

### 焼肉風炒め <材料>1人分

豚肉 30g キャベツ 45g 大豆もやし 10g  
玉ねぎ 20g 青ピーマン 5g 赤ピーマン 5g  
米サラダ油 1g 焼肉のたれ 8g  
塩・胡椒 少々

<作り方>

- ①キャベツは角切り、玉ねぎはくし切りにする。大豆もやしはザク切り、ピーマンは種を取ってせん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、豚肉を塩・こしょうして炒める。
- ③玉ねぎ、大豆もやし、キャベツの順に炒める。水分が出てきたら取り除き、焼肉のたれを加えます。
- ④手早く炒め、ピーマンを加えて、仕上げます。

※成長期に必要なたんぱく質もしっかりとれます。またキャベツに入っているビタミンCはコラーゲン(たんぱく質)ができるのを助けてくれるので、この相性はバッチリです！

## 大府の給食いただきます！



大府市マスコット「おぶちゃん」

大府市立大府中学校  
加藤 幸子

## 野菜しっかり食べていますか？

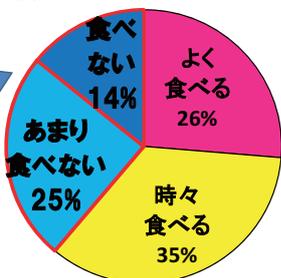
- 国の調査(平成25年度国民健康栄養調査)では、47ある都道府県の中で、**愛知県は一番野菜の摂取が少ない**という結果がでています。
- 大府市民を対象にした調査(平成24年度実施)では、**毎食野菜を食べる人の割合は36.6%**でした。

## では大府中学校の生徒はどうでしょう？

大府中学校1年生304名に聞きました！

### 朝食で野菜を食べますか？

やはり大府中学校の生徒も、野菜がしっかりとれていないかもしれないな……。



27年4月28日調査

## 給食作りにかかる私たちの願いは……

- **楽しい給食時間**にしてほしい。  
→おいしい給食作りをめざします。
- **適切な栄養**を摂取し、**健康な体**を作ってほしい。
- 給食を通して、**1食に必要な食材の量**を知ってほしい。
- **野菜をしっかりと**摂ってほしい。

## 本日の給食

ご飯・牛乳・生揚げの中華煮・焼肉風炒め  
グレープフルーツ



## 本日の給食のポイント

### たくさんの野菜が入っています！

焼肉風炒め  
キャベツ  
玉ねぎ  
大豆もやし  
青ピーマン  
赤ピーマン

生揚げの中華煮  
玉ねぎ  
にんじん  
青梗菜  
たけのこ  
しょうが



1食になんと、**緑黄色野菜が50g**、**その他の野菜が115g**摂れます。

## 焼肉風炒め



### 献立のポイント

- 成長期の体作りに必要な、**たんぱく質がしっかりと**れます！
- キャベツたっぷり。キャベツの**ビタミンC**は、**たんぱく質の生成をサポート**します。

**豚肉とキャベツの相性はとてもよいのです！**

## 私たちの願い

**野菜っておいしいね！**  
**野菜は大事だから、しっかり食べなきゃね！**

こんな言葉が生徒の食事の会話から聞こえてくるように……

これからも、野菜のおいしさを知ってもらえる給食作りに努めていきたいと思っています。



ご清聴ありがとうございました。

ごはん、牛乳、さばの銀紙焼き、添え野菜、  
豚ばら肉ととうがんのうすくず煮

新城市立鳳来中学校 米山尚子

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																							
ごはん	精白米	100	<b>(添え野菜)</b> ①キャベツは短冊切り、ほうれん草は解凍、切り干しだいこんは水でもどして、3cmに切る。 ②それぞれゆでる。 ③水冷し、水気を切り、少量のしょうゆであえ、冷蔵庫で保管 ④配缶直前に冷蔵庫から出し、再度水気を切り、しょうゆとすりごまを加えてあえる。 ⑤ミニトマトは専用のたらいで洗い、200ppmの次亜塩素酸ナトリウム溶液に5分間浸した後、流水で流し、その後、数を数える。  <b>(豚ばら肉ととうがんのうすくず煮)</b> ①とうがんは半分に切って種を除き、3cmの厚さに切り、さらに一口大に切る。 ②にんじんはいちょう切り、しめじはほぐす。むき枝豆は解凍する。 ③しょうがはおろし、汁を絞る。 ④厚けずりでだしをとる。 ⑤鍋にごま油を引き、豚肉を加える。 ⑥豚肉に火が通ったら、にんじん、とうがんの順に入れ全体に油がまわるように炒める。 ⑦⑥に④のだし汁と調味料を加え、アクをすくいながら煮る。 ⑧とうがんに味がしみてきたところでしめじを加える。 ⑨一度火を止め、少し時間をおく。 ⑩再び加熱し、枝豆としょうが汁を加え、味を調える。 ⑪水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて仕上げる。																																							
牛乳	牛乳	206																																								
さばの銀紙焼き	さばの銀紙焼き	60																																								
添え野菜	キャベツ	15																																								
	ほうれん草 (冷)	30																																								
	切干大根	1.2																																								
	白いりごま	1																																								
	濃口しょうゆ	4																																								
豚ばら肉と とうがんの うすくず煮	ミニトマト	30																																								
	豚ばら (脂身付)	15																																								
	とうがん	100																																								
	にんじん	20																																								
	しめじ	12																																								
	むき枝豆 (冷)	10																																								
	ごま油	0.8																																								
	しょうが	1																																								
	上白糖	1.2																																								
	みりん	0.6																																								
	酒	1.2																																								
濃口しょうゆ	6																																									
厚けずり	2																																									
片栗粉	4																																									
			<b>栄 養 価</b>																																							
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>脂質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>805</td> <td>33.4</td> <td>23.3</td> <td>26.0</td> <td>450</td> <td>122</td> <td>3.8</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜鉛 (mg)</th> <th colspan="4">ビ タ ミ ン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> <tr> <td>3.9</td> <td>352</td> <td>0.67</td> <td>0.57</td> <td>37</td> <td>5.7</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td colspan="3">一食当たりの単価</td> <td colspan="4">276円43銭</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	805	33.4	23.3	26.0	450	122	3.8	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.9	352	0.67	0.57	37	5.7	2.7	一食当たりの単価			276円43銭			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																																				
805	33.4	23.3	26.0	450	122	3.8																																				
亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																																				
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																																						
3.9	352	0.67	0.57	37	5.7	2.7																																				
一食当たりの単価			276円43銭																																							

愛知県産のとうがんを活用した料理の工夫点

とうがんは水分が多く、味が淡白なので、子どもが好んで食べられるようにしっかり味をつけたいと考えた。

まず、ごま油で風味がつくように炒めてから、だし汁で煮ることにした。ごま油の風味とだしのうま味で、塩分が多くなっても、おいしく食べられるようにした。

また、中まで味がしみるように加熱後、一度火を止め、味をしみ込ませてから、再度加熱し、とろみをつけ、とうがんの表面にも調味料が絡むようにした。

とうがんの旬は夏で、体の熱を冷ます働きがある。夏バテを予防するためにも活用をしてもらいたい野菜なので、疲労回復に役立つビタミンB群を多く含む豚肉と組み合わせることにした。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

給食の残菜はほとんどなく、多くの生徒が給食を残さず食べている。だが、中には少食、偏食がちな生徒もおり、夏野菜では、トマトやナス、ピーマン、ゴーヤなどを苦手だと聞く。

毎日の献立には、野菜を十分取り入れるようにして、主菜には、毎回添えの野菜をつけているが、もっとたくさんほしいという声もあり、サラダやごま和えなどを好む様子も見られる。

食物アレルギーで除去等の対応の必要な生徒は7名で、そのうちエピペンを所持している生徒は3名である。

### 献立のねらい

夏が旬のとうがんと豚肉の組み合わせは、体の熱を冷ますとともに疲労回復をし、夏バテを予防する効果が期待できる。ビタミンB群やC、カルシウム、鉄などを十分摂取できるようにし、夏に元気の出る献立とした。

豚ばら肉ととうがんのうすくず煮は、家庭でも手軽にでき、冷蔵庫で冷やしてもおいしく食べられる。暑い時期に口当たりよく野菜を食べられる方法の一つであることを家庭に知らせたい。

# 夏に元気のでる献立



新城市立鳳来中学校

暑い夏。夏バテをしないようにしっかり食事をとりたいですね。そんな時におすすめしたいのが、この献立です。

**ごはん 牛乳 さばの銀紙焼 添え野菜  
豚ばら肉ととうがんのうすくず煮**



## おすすめポイント

- ☆疲労回復に役立つビタミンB<sub>1</sub>(豚肉)、ビタミンC(とうがん)が豊富
- ☆とうがんは、体の熱を冷ます働きがあり、水分が豊富で熱中症予防に役立つ



## 夏が旬の とうがん



とうがんは漢字では冬瓜と書きますが、旬は夏。皮が厚く、切らなければ、長期保存がきくことからこの名前がついたそうです。

### とうがんData

- ・カリウム、ビタミンCが多い
- ・7月から9月がおいしい時期
- ・原産地はインドだが、日本でも奈良時代には食べられていた
- ・2kg~3kgの小ぶりのものから15kgほどの大型まである
- ・95%以上が水分
- ・愛知県の出荷量は日本一

作ってみませんか



## 豚ばら肉と とうがんのうすくず煮

冷蔵庫で冷やしても  
おいしいですよ



〈作り方〉

材料・1人分

豚ばら肉うす切り	15 g
とうがん	100 g
にんじん	20 g
しめじ	12 g
むき枝豆	10 g
ごま油	0.8 g
しょうが	1 g
上白糖	1.2 g
みりん	0.6 g
酒	1.2 g
こいくちしょうゆ	6 g
厚けずり	2 g
かたくり粉	4 g

- ①とうがんは半分に切って種を除き、3cmの厚さに切り、さらに一口大に切る。
- ②にんじんはいちょう切り、しめじはほぐす。むき枝豆は解凍する。  
むき枝豆は冷凍の場合は解凍する。生のものはゆでておく。
- ③しょうがはおろし、汁を絞る。
- ④厚けずりを水に入れ、火にかけてだしをとる。
- ⑤鍋にごま油を引き、豚肉を加える。
- ⑥豚肉に火が通ったら、にんじん、とうがんの順に入れ、  
全体に油がまわるように炒める。
- ⑦⑥に④のだし汁と調味料を加え、アクをすくいながら煮る。
- ⑧とうがんに味がしみてきたところでしめじを加える。
- ⑨一度火を止め、少し時間をおく。
- ⑩再び加熱し、枝豆としょうが汁を加え、味を調える。
- ⑪水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて仕上げる。

### おいしく作るコツ1

水から厚けずりを入れてだしをとる

### おいしく作るコツ2

アクと一緒に浮き出たあぶらもとる

### おいしく作るコツ3

火を止め、少し時間をおくことで味がしみる

## 試食会の献立紹介



新城市立鳳来中学校

## 夏に元気のでる献立



## 夏に元気のでる献立

さばの銀紙焼  
添え野菜



牛乳

ごはん

豚ばら肉ととうがんの  
うすくず煮

## おすすめポイント 1

★野菜を十分とることができる



1日にとりたい野菜の量

緑黄色野菜100g  
その他の野菜250g

1日の食事でのりたい量は  
約120g  
生の野菜を手の平にのせると  
120gはこのぐらい

今日の給食の野菜の量は  
217g



## おすすめポイント 2

★疲労回復に役立つ栄養が豊富

- ・ビタミンB1  
豚肉に多い
- ・ビタミンC  
とうがんに多い



## おすすめポイント 3

★旬のとうがんで熱中症予防



とうがんは

- ・体の熱を冷ます働きがある
- ・95%以上が水分なので水分補給に役立つ



「豚ばら肉ととうがんのうすくず煮」は冷やして食べても口当たりがよくおいしい。食欲がない時も食べやすい。

## 笑顔いっぱいの鳳来中の会食



給食とともに  
生徒との会食の雰囲気も  
味わっていただけたらと思います。

～ご清聴ありがとうございました～

# 汁物部門

愛知県の野菜を汁物に使用した献立

ごはん、牛乳、うずら卵フライ、カラフルベジソテー、  
とうがんのカレースープ、メロンゼリー

豊橋市立中野小学校 鈴木 亨 奈

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																													
ごはん	精白米	70	(うずら卵フライ) ①冷凍のうずら卵フライを180℃の油で揚げる。 ②カラフルベジソテーとともに器に盛り、食べる直前に卓上ソースをかける。																																													
牛乳	牛乳	206																																														
うずら卵フライ	うずら卵フライ	30	(カラフルベジソテー) ①冷凍枝豆と冷凍コーンは、さっとゆでる。キャベツはせん切り、赤ピーマンは1cm角切りにする。れんこん水煮(スライス)は水洗いして、いちょう切りにする。 ②サラダ油でれんこん、赤ピーマン、枝豆、コーン、キャベツを順番に入れ、炒める。 ③塩・こしょうで調味する。																																													
	米白絞油	4.8																																														
	卓上ソース	4																																														
カラフルベジソテー	冷凍枝豆(さやなし)	5	(とうがんのカレースープ) ①とうがん、にんじんは短冊切り、冷凍さやいんげんは1cm小口切りにする。まぐろ水煮は汁をきる。 ②一人当たり120ccの水に洋風だしの素を加え、にんじん、とうがん、まぐろ水煮を煮る。 ③ローストオニオン、純カレー、塩、みりん、しょうゆ、カレールウで調味し、さやいんげんを加えて仕上げる。																																													
	冷凍コーン	5																																														
	キャベツ	12																																														
	赤ピーマン	10																																														
	れんこん水煮(スライス)	10																																														
	塩	0.24																																														
	こしょう	0.02																																														
	サラダ油	0.8																																														
とうがんのカレースープ	まぐろ水煮	16	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="7">栄養価</th> </tr> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>脂質(%)</th> <th>カルシウム(mg)</th> <th>マグネシウム(mg)</th> <th>鉄(mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>661</td> <td>20.5</td> <td>19.9</td> <td>27.1</td> <td>286</td> <td>64</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜鉛(mg)</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維(g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量(g)</th> </tr> <tr> <th>A(μg RE)</th> <th>B1(mg)</th> <th>B2(mg)</th> <th>C(mg)</th> </tr> <tr> <td>2.4</td> <td>341</td> <td>0.46</td> <td>0.45</td> <td>17</td> <td>3.1</td> <td>2.1</td> </tr> </tbody> </table>							栄養価							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	661	20.5	19.9	27.1	286	64	2.3	亜鉛(mg)	ビタミン				食物繊維(g)	食塩相当量(g)	A(μg RE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	2.4	341	0.46	0.45	17	3.1	2.1
	栄養価																																															
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)								脂質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)																																		
	661	20.5								19.9	27.1	286	64	2.3																																		
	亜鉛(mg)	ビタミン								食物繊維(g)	食塩相当量(g)																																					
		A(μg RE)										B1(mg)	B2(mg)	C(mg)																																		
	2.4	341								0.46	0.45	17	3.1	2.1																																		
	とうがん	36																																														
	にんじん	16																																														
	冷凍さやいんげん	4																																														
	カレールウ	9.6																																														
ローストオニオン	0.4																																															
みりん	0.8																																															
しょうゆ	1.6																																															
洋風だしの素	0.64																																															
純カレー	0.16																																															
塩	0.24																																															
メロンゼリー	冷凍メロンゼリー	70	一食当たりの単価		244円22銭																																											

愛知県産のとうがんを活用した料理の工夫点

カレー味の和風スープにあっさりとしたとうがんがよくなじみ、煮含めることで食感もやわらかくおいしく食べることができる。子どもの好きなカレー味で野菜をおいしく食べられるよう工夫した。

残暑が厳しく、食欲も落ちやすい時期である9月に実施する献立のため、少し辛いカレー味で食欲をわかせるとうがんで水分を補給し体の熱を冷ますことができるよう工夫した。旬の食材であるとうがんを味わってもらいたい。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

校内で会うと、元気のよい挨拶とともに、「今日の給食は何？」という問いかけがあり、多くの子が給食時間を楽しみにしている。勤務校は、外国籍児童も多く、食文化の違いから、給食を苦手とする子もいるが、全校児童に対し、「苦手なもの一口は食べてみる」ことをよびかけ、好き嫌いを減らす指導を目指している。

また、勤務校では、給食委員会の活動もさかんで、「もぐもぐキャンペーン」と名付けられた一定期間の残食調査を行い、残食の少ないクラスを表彰する取り組みを年3回継続して実施している。さらに、1～3年生に対しては、6月から「きゅうしょくペロリンカード」を毎月一週間実施し、個人でその日の給食を完食できたらイラストに色を塗り、楽しみながら完食をめざす取り組みを行っている。

### 献立のねらい

とうがんやキャベツの他にも、うずら卵、赤ピーマン、れんこんなど、豊橋市や愛知県の特産品を多く取り入れた。また、デザートのみロンゼリーも田原市のメロン果汁を使った製品で、地産地消を意識した献立とした。

カラフルベジソテーは、枝豆、コーン、赤ピーマン、キャベツの4種類の野菜の色を活かし、見た目も楽しめる炒め物にした。プチッとほじけるコーンとシャキッとしたれんこんの食感も楽しんでほしい。また、夏野菜を使い、季節感のあるメニューとなるよう工夫した。

献立を通じて、五感で味わうことや旬の食材のおいしさを感じてもらいたい。



# きゅうしょく だいすき

## あいちのめぐみを味わおう!

9月17日は、「地元の旬を味わう学校給食の日」です。愛知県や豊橋市でとれた食材をたくさん使っています。学校給食は、地元の生産者が心をこめて育てた食材を豊富に使い、安全・安心でおいしく作ることを目指しています。

9月17日の献立

メロンゼリー

田原市でとれたメロンの果汁を使っています

牛乳

豊橋市・田原市で育った乳牛の生乳を使っています



うずら卵フライ

豊橋産のうずら卵を使っています



米

豊橋産の「あいちの香り」という品種です



とうがんのカレースープ

豊橋産のとうがんが入っています



カラフルベジソテー

豊橋産のキャベツと赤ピーマン  
愛西市のれんこんが入っています



豊橋市は「農業王国」

旬の野菜「とうがん」を味わおう

### とうがんのカレースープ

【材料(一人分)】

ツナフレーク(水煮)20g(汁をきる) とうがん50g(短冊切り)  
にんじん25g(短冊切り) さやいんげん5g(1cm小口切り)  
洋風だしの素0.8g

A [ カレールウ12g みりん1cc しょうゆ2cc ]  
[ カレー粉0.2g 塩0.3g ]

【作り方】

- 野菜を切り、さやいんげんはさっとゆでる。
- 鍋に120ccの水を入れ、洋風だしの素を加え、にんじんとうがん、ツナフレークを煮る。
- Aで調味し、さやいんげんを加えて仕上げる。



とうがんは、水分が豊富な野菜なので、食べると熱くなった体をさましてくれます。また、カレーは食欲を増進させてくれるので、「とうがんのカレースープ」は、残暑の厳しい今の時期におすすめの料理です。

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。給食は地産地消を積極的に取り入れています。



おいしく味わうためのアドバイス

五感を使って食べよう



シャキッとしたれんこんやプチッとほじけるコーンが入った、あざやかな色の「カラフルベジソテー」カレーのいいにおいがして、とろっとしたとうがんが味わえる「とうがんのカレースープ」  
それぞれの料理のおいしさを、体のさまざまな部分をはたらかせて感じてみましょう。

平成27年度 中野小学校 学校給食試食会

# あいちのめぐみを味わおう!

いただきます

栄養教諭 鈴木 享奈

メロンゼリー

うずら卵フライ

牛乳

カラフルベジソテー

ごはん

とうがんのカレースープ

4つのおい

## 1★ 栄養バランス

デザート

主菜

牛乳

主食

汁物

## 2★ 地産地消

メロン 田原市

うずら卵 豊橋市

牛乳 豊橋市 田原市

キャベツ 赤ピーマン 豊橋市

米 (あいちのかおり) 豊橋市

とうがん 豊橋市

れんこん 愛西市

豊橋市 = 「農業王国」

## 地元の生産者の思い

安全・安心でおいしい学校給食

## 3★ 季節感

水分たっぷり

熱くなった体を冷ます

カレー味

食欲アップ

## 4★ 五感で味わう

聴覚

嗅覚

視覚

味覚

触覚

楽しみ味わって食べる

今日食べたものが未来の自分をつくる!  
苦手なものも一口からチャレンジ!

おわり

食事を大切に...

## 高浜のとりめし、牛乳、にぎすと青じその餃子、ひじきのカラフルサラダ、 冬瓜と高野豆腐の豆乳味噌汁、冷凍みかん

高浜市立高浜中学校 牧 ひとみ

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法					
高浜のとりめし	精白米	90	<b>(高浜のとりめし)</b> ①釜でとりめし用鶏肉を中火でしっかり炒め、水で戻したいだけ、0.5cm幅にカットした竹輪、油揚げの順に炒め、調味料で味を調べ、弱火で煮詰める。 ②白飯に①を混ぜ合わせる。  <b>(にぎすと青じその餃子)</b> ①キャベツを粗みじんに切り、さっと茹で、冷却し、脱水する。 ②青じそをみじん切りにし、①とにぎすのすり身、おろししょうが、濃口しょうゆ、清酒、カレー粉、こしょうを大きなボールでしっかりと混ぜ合わせる。 ③餃子の皮で②を形よく包む。 ④180℃の油できつね色に揚げる。  <b>(ひじきのカラフルサラダ)</b> ①調味料を煮て、冷却しておく。すりごまを炒って冷ましておく。 ②ひじきを水で戻してから、茹でて、脱水し、冷却する。 ③にんじんは、0.5cmの短冊切りにしてから、茹でて、脱水し、冷却する。 ④むき枝豆は、ボイルして、冷却する。 ⑤配食の直前に①のタレとすりごまで和える。  <b>(冬瓜と高野豆腐の豆乳味噌汁)</b> ①冬瓜は横半分になり、種とわたを取り、その半分になり、細長く切ったものを0.5cm幅に薄く切る。にんじんは0.3cm幅のいちょう切り、オクラは0.5cm幅の小口切り、えのきたけは半分に切りばらしておく。 ②熱湯を沸かし、高野豆腐を入れ、モチモチとした食感に戻す。 ③かつおだしをとり、豚肉、にんじん、冬瓜、高野豆腐、えのきたけの順に火を通し、白味噌、和風だしの素を入れ、一煮立ちしたら豆乳とオクラを入れ、豆乳が分離しないように中火で煮、オクラに火が通ったらできあがり。					
	とりめし用鶏肉	20						
	油揚げ(刻み)	4						
	干しいたけ(スライス)	0.5						
	焼きちくわ	6						
	清酒	2						
	本みりん	2						
	三温糖	5						
	濃口しょうゆ	6						
	和風だしの素	1.1						
牛乳	牛乳	206						
にぎすと青じその餃子	にぎすのすり身	15						
	キャベツ	15						
	青じそ	4						
	おろししょうが	2						
	濃口しょうゆ	1						
	清酒	1						
	カレー粉	0.15						
	こしょう	0.02						
	餃子の皮	6						
	米白絞油	6						
ひじきのカラフルサラダ	ひじき(乾燥)	0.5						
	にんじん	6						
	スイートコーン(缶)	6						
	むき枝豆	6						
	濃口しょうゆ	2						
	米サラダ油	1						
	米酢	1						
	三温糖	1						
	すりごま	1						
	冬瓜と高野豆腐の豆乳味噌汁	豚もも肉スライス	10					
高野豆腐(サイコロ)		8						
冬瓜		30						
にんじん		12						
オクラ		4						
えのきたけ		5						
白味噌		10						
調整豆乳		40						
かつおだし		2						
和風だしの素		1						
冷凍みかん	冷凍みかん	100						
			<b>栄 養 価</b>					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	
	841	35.6	25.0	27.4	401	127	3.9	
	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン					食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
		A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)			
	3.8	298	0.56	0.51	30	5.5	2.8	
		一食当たりの単価	315円46銭					

### 愛知県産のとうがんを活用した料理の工夫点

「冬瓜と高野豆腐の豆乳味噌汁」は、冬瓜を半透明になるまでしっかり煮、熱湯でもちもちとした食感に戻した高野豆腐と、しゃきしゃきとした食感のえのきたけ、彩りのよいにんじん、オクラを入れ、見た目と食感が楽しめる豆乳の味噌汁にしました。

豆乳の味噌汁は、日頃からよく提供している献立の一つで、生徒に食べさせたい豆乳と野菜の入ったメニューです。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

給食委員会の生徒が給食当番の健康チェックをしっかりと行い、給食当番は、白衣・帽子・マスクを正しく身につけ、手洗いとアルコール消毒をし、衛生的に配膳することができています。大きな声で「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつができます。明るい雰囲気では話を楽しみながら食事をする事ができています。食べるペースの遅い生徒が時間内にしっかりと食事ができないことが気になっています。給食の準備をできるかぎり早く行い、喫食時間を多く設けられるように、給食委員会で取り組んでいけたら良いと考えています。片付けは、決められた通り、食器、おぼん、はし、牛乳パックをしっかりと整理整頓をして返却することができています。

### 献立のねらい

主食+主菜+副菜+汁物+果物+牛乳の揃った健康教育に役立つ献立を意識し、主食は「高浜のとりめし」、主菜は「にぎすと青じその餃子」、副菜は「ひじきのカラフルサラダ」、汁物は「冬瓜と高野豆腐の豆乳味噌汁」、果物は「冷凍みかん」と牛乳にしました。

主食の「高浜のとりめし」は、高浜市の郷土料理を伝えるために年間を通し登場させています。

主菜の「にぎすと青じその餃子」は、餃子の種に三河湾で捕れるにぎすと、産出額全国1位の青じそとキャベツを具にしています。カレー粉を使い、生徒が食べやすい味になっています。

副菜の「ひじきのカラフルサラダ」は、中学生に必要な鉄を摂取するためにひじきを入れています。

汁物の「冬瓜と高野豆腐の豆乳味噌汁」は、産出額全国1位の冬瓜とカルシウム、鉄の多い高野豆腐と豆乳、ビタミンB1の多い豚肉とえのきたけ、ビタミンAの多いにんじん、オクラを入れています。免疫力アップの期待ができる健康になるための汁物です。

デザート「冷凍みかん」は、ビタミンCが豊富です。

牛乳は、良質のたんぱく質とカルシウム補給のために毎日付けています。

# 愛知県の野菜を使った給食を

高浜市立高浜中学校

食育だより 特別号

2015年 8月3日

## 美味しくいただきますしょう！



給食では健康な身体をつくるために、苦手な野菜も残さず食べる生徒の姿がみられます。ご家庭の食事でも、お子さまの偏食を無くすように色々と工夫されているのではないかと思います。今回の食育だよりでは、愛知県の野菜を使った給食の献立を紹介します。どの献立も簡単に作ることができるので、お休みの日に、親子で一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

### 副菜【ひじきのカラフルサラダ】

〈材 料〉乾燥ひじき 0.5g **にんじん** 6g コーン 6g むき枝豆 6g  
しょうゆ 2g サラダ油 1g 米酢 1g 三温糖 1g すりごま 1g

- 〈作り方〉①調味料を煮て、粗熱をとり、冷蔵庫で冷ます。  
②ひじきを水で戻し、茹で、湯をきり、冷蔵庫で冷ます。  
③にんじんは0.5cmの短冊切りにし茹で、湯を切り、冷蔵庫で冷ます。  
④むき枝豆は茹で、湯を切り、冷蔵庫で冷ます。  
⑤食べる直前に①のタレとすりごまで②～④を一緒に和える。

### 主菜【にぎすと青じその餃子】

〈材 料〉にぎすのすり身 15g **キャベツ** 15g **青じそ** 4g おろししょうが 2g  
しょうゆ 1g 清酒 1g カレー粉・こしょう 少々 餃子の皮 2枚

- 〈作り方〉①キャベツを粗みじん切りにし、さつと茹で、水冷し、水気を絞る。  
②青じそをみじん切りにし、①とにぎすのすり身、おろししょうが、しょうゆ、清酒、カレー粉、こしょうをボールに入れ混ぜる。  
③餃子の皮で②を形よく包む。  
④180度の油できつね色に揚げる。

### 主食【高浜のとりめし】

〈材 料〉米 90g とりめし用鶏肉 20g 油揚げ 4g 干し椎茸 0.5g 竹輪 6g  
清酒 2g みりん 2g 三温糖 5g しょうゆ 6g 和風だしの素 1g

- 〈作り方〉①鍋でとりめし用の鶏肉を中火でしっかり炒め、水で戻し0.5cm幅に切った干し椎茸、0.5cm幅に切った竹輪、油揚げの順に炒め、調味料で味を調え、弱火で煮詰める。  
②白飯に①を混ぜ合わせる。

### 汁物【冬瓜と高野豆腐の豆乳味噌汁】

〈材 料〉豚もも肉 10g 高野豆腐 8g **冬瓜** 30g **にんじん** 12g  
オクラ 4g えのきたけ 5g 白味噌 10g 豆乳 40g  
かつお節 2g 和風だしの素 1g

- 〈作り方〉①冬瓜は細長く切ったものを0.5cm幅に薄く切る。にんじん、は0.3cm幅のいちょう切り、オクラは0.5cm幅の小口切り、えのきたけは半分に切りばらしておく。  
②熱湯を沸かし、高野豆腐を入れ、モチモチとした食感に戻し、やけどに気をつけてサイコロ状に切る。  
③かつお節でだしをとり、豚肉、にんじん、冬瓜、高野豆腐、えのきたけの順に火を通し、白味噌、和風だしの素を入れ、一煮立ちしたら豆乳とオクラを入れ、豆乳が分離しないように中火で煮、オクラに火が通ったらできあがり。



※材料は全て一人分を示しています。

※赤色で示した野菜は愛知県産の野菜です。

### ☆いつもの豆乳味噌汁をアレンジしてみました。

【冬瓜と高野豆腐の豆乳味噌汁】は、冬瓜を半透明になるまでしっかり煮、熱湯でもちもちとした食感に戻した高野豆腐と、しゃきしゃきとした食感のえのきたけ、彩りのよいにんじん、オクラを入れ、見た目と食感が楽しめる豆乳の味噌汁にしました。

## 冬瓜



- ＊年間出荷量全国2位(20%以上)
- ＊夏が旬の野菜です。冷暗所で保存すると、冬まで貯蔵できるので「冬瓜」と名がつけました。
- ＊味が淡白なのでどんな料理にもなじみます。味噌汁、スープ、和え物、煮込み料理などに適しています。
- ＊冬瓜は体内のナトリウムを排出する作用があるカリウムが多いので、高血圧予防に役立ちます。

## 愛知県の野菜紹介

### キャベツ



- ＊年間出荷量全国1位(20%以上)
- ＊春キャベツは柔らかく、食味が良いので生食に適しています。冬キャベツは煮崩れせず、加熱により甘みが増し風味が出ます。
- ＊風邪予防や美容によりビタミンCを多く含みます。

### 大葉



- ＊年間出荷量全国1位(50%以上)
- ＊しそには、葉の色が緑色の「青じそ」と赤紫色の「赤じそ」があり、青じそを大葉と呼びます。
- ＊大葉は刺身のつま、パスタ、天ぷらなどに使われます。
- ＊香り成分のペリラルデヒドには抗菌作用があります。

## にんじん



- ＊年間出荷量全国7位(4%)
- ＊高浜市の隣の碧南市で多く栽培されています。
- ＊オレンジ色の色素はカロテンで、体内でビタミンAに変わります。カロテンは「がんを予防する成分」と言われ、にんじんはカロテン含有量が多い野菜です。

平成27年8月3日  
高浜市立高浜中学校試食会

愛知県の野菜を使った給食を  
美味しくいただきます！



高浜市立高浜中学校  
栄養教諭 牧ひとみ

## 愛知県は全国有数の野菜の産地

愛知県民の野菜摂取量は  
全国ワースト1

平成24年度 国民健康・栄養調査の結果より

学校給食では地場産物を活用した献立を提供

### 地場産物の良さ

- ①安心・安全 ②新鮮 ③環境によい ④旬の食材 等

## 野菜の栄養素

ビタミン

ミネラル

食物繊維

体の調子を整えるはたらきがあり  
生活習慣病を予防する

1日350g  
の  
野菜が必要

【緑黄色野菜】



【その他の野菜】



## 愛知の野菜を使用した今日の給食の紹介



主食 高浜のとりめし

牛乳 牛乳

主菜 にぎすと青じその餃子

副菜 ひじきのカラフルサラダ

汁物 冬瓜と高野豆腐の豆乳味噌汁

果物 冷凍みかん



## 冬瓜と高野豆腐の豆乳味噌汁



### 調理のポイント

★熱湯を沸かし、高野豆腐を入れ、モチモチとした食感にもどす。  
熱いのでやけどに注意！！

★豆乳を入れるときは中火にし、分離しないように気をつける。



ぜひ、親子で一緒にたのしく作り、愛知の野菜を沢山いただきますよう！！



ご清聴ありがとうございました。

# ごはん、牛乳、鶏肉の照りかけ、キャベツとひじきのごま和え、 とうがん汁

瀬戸市立陶原小学校 高木和代

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法
ごはん	精白米	70	(鶏肉の照りかけ) ①鶏肉もも皮なし60gの切り身に、しょうゆ、酒で下味を付け、でん粉をまぶして揚げ、温度を確認する。
牛乳	牛乳	206	
鶏肉の照りかけ	鶏肉もも皮なし	60	②別釜に、しょうゆ、砂糖、みりん、水を入れ加熱し、でん粉でとろみをつけてタレを作る。 ③タレの中に①を入れ、白ごまをふる。 ④味と、温度を確認する。  (キャベツとひじきのごま和え) ①ひじきは水洗いしてから茹で、冷まし、水を切る。 ②キャベツとにんじんは短冊切り、ほうれん草は2cmに切り、茹でて冷まし、絞っておく。 ③ホールコーンは缶から出して水を切る。 ④砂糖、しょうゆ、酢、塩、ねりごまと白ごまをよく混ぜ、①②③の材料を和える。 ⑤味と、温度を確認する。
	しょうゆ	1	
	酒	1	
	でんぷん	6	
	米油(揚げ用)	6	
	しょうゆ	5	
	砂糖	4	
	みりん	0.5	
	でんぷん	0.3	
キャベツとひじきのごま和え	炒り白ごま	0.8	
	キャベツ	25	(とうがん汁) ①沸騰した湯にかつお削り節を入れ、だしをとる。 ②とうがんは厚めに皮をむき、中のわたと種を取り、2cm角に切り、下茹でておく。 ③にんじんはイチヨウ切り、ねぎは輪切りにする。 ④干しいたけは水でもどし、千切りにする。 ⑤沸騰しただし汁の中に鶏肉とにんじんを入れ、アクを取り、にんじんがやわらかくなるまで煮る。 ⑥しいたけと戻し汁、とうがん、調味料を入れる。 ⑦水溶きでん粉でとろみを付け、ねぎを加える。 ⑧味と、温度を確認する。
	米ひじき	2	
	ほうれん草	15	
	にんじん	5	
	ホールコーン	5	
	砂糖	2	
	しょうゆ	2	
	酢	1	
塩	0.1		
とうがん汁	ねりごま	5	栄 養 価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 脂質 (%) カルシウム (mg) マグネシウム (mg) 鉄 (mg) 673 31.4 21.3 28.5 328 106 3.6 亜鉛 (mg) ビタミン A (μg RE) B1 (mg) B2 (mg) C (mg) 食物繊維 (g) 食塩相当量 (g) 3.1 290 0.59 0.64 42 5.1 2.4 一食当たりの単価 256円83銭
	炒り白ごま	1	
	鶏肉もも細切れ	15	
	とうがん	50	
	にんじん	12	
	干しいたけ	1.3	
	ねぎ	6	
	しょうゆ	2	
	酒	1	
	塩	0.5	
でんぷん	1		
かつお削り節	3		

## 愛知県産のとうがんを活用した料理の工夫点

- キャベツとひじきのごま和え  
キャベツは、おひたしではなく、ごま和えにしてマグネシウム、食物繊維がたっぷりとれるようにしました。  
また、ひじきが入ることにより、カルシウム、鉄、食物繊維もしっかりとれます。
- とうがん汁  
とうがんは、1人の使用量が50gと多めですが、煮溶けやすく半透明になるため、これぐらい入れても多しと感じずに食べれます。  
夏は、冬のように家庭で鍋料理をする機会も少なく野菜不足になりがちなので、見た目野菜が多いと感じさせないようにたっぷり野菜を食べさせたいと思います。  
また、児童にとってとうがんは苦手な野菜と思われるがちですが、かつお節と干しいたけのうま味をかかせて、でんぷんでとろみをつけた汁は、夏の定番献立です。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

瀬戸市の給食ではとうがんは、「とうがん汁」として毎年夏に2回ほど出てきます。とうがんは、家庭で食べ慣れていない子もいると思われそうですが、給食では食べ残しの多い献立ではありません。

26年度陶原小学校の食べ残しを見てみると、7月26日(木)麦ごはん、牛乳、とうがん汁、ツナの甘辛煮、ハリハリ漬け、手巻きのりの献立で、おかず全体の食べ残し率は3.0%でした。

また、9月16日(火)わかめごはん、牛乳、とうがん汁、肉味噌おでん、アイスクリームの時は2.8%でした。

### 献立のねらい

とうがんは、愛知県が産出額が全国第一位の野菜であることはあまり知られていないと思います。とうがんを献立に取り入れ、給食だよりや給食時間の放送等で、愛知県が日本有数の野菜の産地であること、古くから野菜作りが盛んであることを伝えたいと思います。

また、和え物と、汁物にたっぷりの野菜を入れ、主菜は瀬戸市の給食で児童が大好きな「鶏肉の照りかけ」と組み合わせました。主菜に比べ野菜はこれくらいの量をとらなければいけないという目安を日々の給食で学んで欲しいと思います。

# スクスク

## 野菜をたっぷり食べましょう

### ◎8月3日(月)の献立

**愛知県でたくさんとれるキャベツ、とうがんと入った夏の定番  
みんな大好き献立**  
ごはん、牛乳、鶏肉の照りかけ、キャベツとひじきのごま和え、とうがん汁

#### キャベツとひじきのごま和え

キャベツはビタミンCが豊富です。(特に春キャベツは豊橋市や田原市が全国有数の産地です。)

また、米ひじきが入ること、カルシウムや鉄、食物繊維をたっぷりとることができ、さらに、ごま和えにすることでマグネシウムもしっかりとれます。

#### 鶏肉の照りかけ

瀬戸市の給食献立の中で人気ナンバー1です。鶏の唐揚げにしょうゆ、砂糖、みりんで作った甘辛いたれをからめ、ごまをふりかけてあります。家庭で作るポイント、たれをからめてから時間を置き、味を馴染ませることです。

牛乳は知多半島や渥美半島で生産された生乳を原料にしています。



#### とうがん汁

とうがんは夏に収穫される野菜ですが、涼しいところに保管すれば冬まで貯蔵できるため漢字では「冬瓜」と書きます。  
愛知県では、「琉球とうがん」や伝統品種の「早生とうがん」がおもに作られています。とうがんそのものには味がないため、かつお節や干し椎茸のだしをきかれます。  
また、この汁は冷やしてもおいしく食べられるため、夏におすすりめ献立です。

米は「あいちのかおり」という、粒が大きくてつやがあり、味のよい品種です。

## ◎愛知の農業はすごい!

愛知県は農業が大変盛んな県で、花の産出額は全国1位、野菜も全国5位です。(2013年調べ)

### 産出額が全国トップの野菜

1位	キャベツ	ふき	とうがん	おおば
2位	みつば			
3位	トマト	ブロッコリー		

## ◎野菜をもっと食べましょう!

愛知県は野菜の産出額はトップレベルですが、厚生労働省が2013年に発表した「国民健康・栄養調査」によると、食べられている量は残念ながらワースト1です。  
成人一日の目標野菜摂取量は一人あたり350g(緑黄色野菜120g、その他の野菜230g)であるのに対して、愛知県は男性243g、女性240gしか食べられていません。(一番食べている県は長野県です。)愛知県は野菜をたくさん作っている県なのに残念ですね。

もっと愛知県産を食べよう



## ◎給食を手本にしましょう

今日の給食にも1日にとりだたい野菜の量の1/3である120gが入っています。毎日給食をしっかりと食べることで、主食と主菜、副菜のバランスや、野菜の食べる目安量を体験を通して学んでほしいと思います。

### とうがん汁を作ってみよう

(作り方)

- ① 沸騰した湯にかつお削り節を入れ、だしをとる。
- ② とうがんは厚めに皮をむき、中のわたと種を取り、2cm角に切り、下茹でする。
- ③ にんじんはイチョウ切り、葱は輪切りにする。
- ④ 椎茸は水でもどし、千切りにする。
- ⑤ 沸騰しただし汁の中に鶏肉とにんじんを入れ、アクを取り、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ とうがんを入れ、椎茸と戻し汁、調味料を入れる。
- ⑦ 水溶きでんぷんを入れ、葱を加え、味を整える。

#### (1人あたりの量)

鶏肉	もも細切れ	15g
とうがん		50g
干し椎茸		12g
葱		1.3g
しょうゆ		6g
酒		2g
でんぷん		0.5g
かつお削り節		1g
		適量

給食試食会  
野菜をたっぷり食べましょう

平成27年8月3日  
瀬戸市立陶原小学校  
高木 和代



ご飯、牛乳、鶏肉の照りかけ、  
キャベツとひじきのごま和え、とうがん汁



人気ナンバー1 献立

夏の定番献立

鶏肉の照りかけ  
キャベツとひじきのごま和え

キャベツ、ほうれん草、  
とうもろこし、にんじん  
で50gの野菜が  
食べられます



鶏肉の唐揚げに  
しょうゆ:さとう:みりん  
10 : 8 : 1  
のタレをからめ、  
ごまをふります

キャベツは愛知県が産出額全国ナンバー1

とうがん汁

とうがん、にんじん、  
葱、干しいたけ  
で70gの野菜が  
食べられます



かつお節と干し椎茸  
の旨味をきかせるこ  
とで、減塩でも美味  
しいです

とうがんも愛知県が全国産出額ナンバー1

愛知県が産出額全国トップの野菜

1位

キャベツ ふき とうがん おおば



2位

みつば



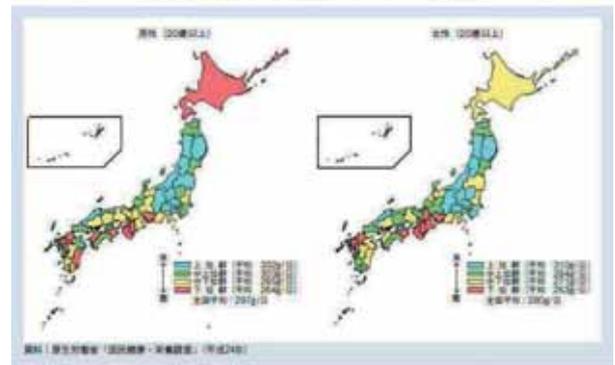
3位

トマト ブロッコリー



資料 農林水産省 2013年

野菜摂取量の平均値



食事のバランスの見本



副菜

主菜

主食

汁物

野菜を  
たっぷり  
食べましょう



もっと愛知県産を  
食べましょう

ご静聴ありがとうございました



# 小松菜とツナの混ぜごはん、牛乳、鶏唐揚げの大葉巻き、大豆ときゅうりの彩りサラダ、ふき入りミルクみそ汁

西尾市立平坂中学校 谷 麻 美

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法			
小松菜とツナの混ぜごはん	精白米	80	<b>(小松菜とツナの混ぜごはん)</b> ①こまつなは細かく刻む。 ②ごま油を熱し、しらす干し、まぐろサラダ油漬け(フレーク)を加え、炒める。 ③①の小松菜を加える。 ④しんなりしてきたら、調味料を加える。 ⑤発芽玄米ごはん④と混ぜ合わせる。  <b>(鶏唐揚げの大葉巻き)</b> ①鶏モモ肉におろししょうが、清酒、本みりん、濃口しょうゆで下味をつける。 ②薄力粉とかたくり粉は混ぜ合わせておく。 ③①にしそ葉を巻き②の粉をつける。 ④米白絞油でからっと揚げる。  <b>(大豆ときゅうりの彩りサラダ)</b> ①きゅうりは輪切り、赤ピーマンは1cm角、キャベツは1cm幅にスライスする。 ②ひじきは水で戻す。 ③蒸し大豆、ひじき、①の野菜をそれぞれ茹で、冷却する。 ④調味料と白いりごまを混ぜあわせ、加熱後冷却してたれを作る。 ⑤③と④を混ぜ合わせる。  <b>(ふき入りミルクみそ汁)</b> ①豆腐はさいの目、ごぼうはさがさがき、だいこん・にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。おなしめじは小房に分け、ふきは3cmくらいの長さに切る。 ②ムロアジ厚削り節でだしをとる。 ③豚肉(スライス)とおろししょうがを加え、炒める。 ④③に②のだしと水を加え、ごぼう・だいこん・にんじんを加え、煮る。 ⑤材料が柔らかくなったら、おなしめじ・ふき・豆腐を加える。 ⑥調理用普通牛乳・赤みそ・濃口しょうゆ・食塩を加え、ひと煮立ちさせたら、最後に葉ねぎを加える。			
	発芽玄米	20				
	こまつな	20				
	しらす干し	5				
	まぐろサラダ油漬け(フレーク)	5				
	濃口しょうゆ	3				
	三温糖	1.5				
	清酒	1.5				
	食塩	0.1				
	ごま油	0.1				
牛乳	牛乳	206				
	鶏唐揚げの大葉巻き	50				
鶏唐揚げの大葉巻き	鶏もも肉	0.96				
	おろししょうが	1.2				
	清酒	1.2				
	本みりん	2.4				
	濃口しょうゆ	0.5				
	しそ葉	1.2				
	薄力粉	4.8				
	片栗粉	4.2				
	米白絞油	5				
	大豆ときゅうりの彩りサラダ	15				
大豆ときゅうりの彩りサラダ	蒸し大豆	5				
	きゅうり	5				
	赤ピーマン	15				
	キャベツ	1				
	ひじき	0.6				
	白いりごま	0.12				
	食塩	0.48				
	ごま油	1.2				
	濃口しょうゆ	0.6				
	三温糖	0.6				
鶏ガラスープの素	0.6					
ふき入りミルクみそ汁	豚肉(スライス)	12				
	豆腐	18				
	ごぼう	10				
	おなしめじ	8				
	だいこん	15				
	にんじん	9.6				
	ふき(ゆで)	15				
	葉ねぎ	4.8				
	おろししょうが	1.2				
	調理用普通牛乳	18				
赤みそ	7.2					
濃口しょうゆ	1.8					
食塩	0.24					
ムロアジ厚削り節	1.5					
			<b>栄 養 価</b>			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
809	33.5	26.4	29.4	403	139	3.4
亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
4.0	269	0.74	0.58	37	5.2	3
一食当たりの単価			296円81銭			

## 愛知県産のふきを活用した料理の工夫点

春を代表する野菜であるふきは、独特の香りと苦みがある食材である。生徒にとっては、この香りと苦みが苦手と感じる大きな要因であり、どのように食べやすくするかが課題であった。これまでもふきが旬の季節になると、混ぜご飯の具に使用したり、濃いめの味付けで甘辛く煮つけたりしてみたが、なかなか食べてもらえず困っていた。

昨年、ある研修会に参加したとき、同じように独特の香りがあるセロリのおいしい食べ方について教えていただける機会があった。その時、セロリの香りを弱めるには、牛乳を使うとよいということを見せてもらい、実際に試食させてもらったが、セロリが苦手な私でもおいしく食べることができた。これなら、ふきでも応用できるのではないかと考え、牛乳と相性のいい味噌を合わせた汁ものにするこで、ご飯にも合うように献立を考えた。また、牛乳の臭みを消すためにしょうがを加え、牛乳が苦手な人でも食べられるように工夫した。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

本校の生徒は、生徒会活動の一つである食育専門委員会を中心に、残さいを減らす活動に取り組んでいる。給食時には、準備を早くして食べる時間を確保しようとしたり、配り残してしまった給食を食育専門委員が配ったり、クラス全体で協力している姿が見られる。その成果もあり、昨年度の平均残食率は2.3%と低い値である。しかし、個々の喫食状況を見ると、苦手な食材を友だちに食べてもらう姿がたびたび見られ、残食率が低いからといって、必ずしも全員が栄養バランスの良い食事ができているとはいえないということが分かった。また、残食の種類では、おかずよりご飯が残ることが多く、普段からご飯を食べる量が少なくなっていることや、和食の基本の食べ方であるご飯とおかずを交互に食べる食べ方ができていないのではないかと考えられた。実際、保護者に食に関する悩みを尋ねたアンケートでは「三角食べができない。」という声もあった。今後は、「残さず食べる」という指導だけではなく、生徒の食事の食べ方を指導していく必要性を感じている。

### 献立のねらい

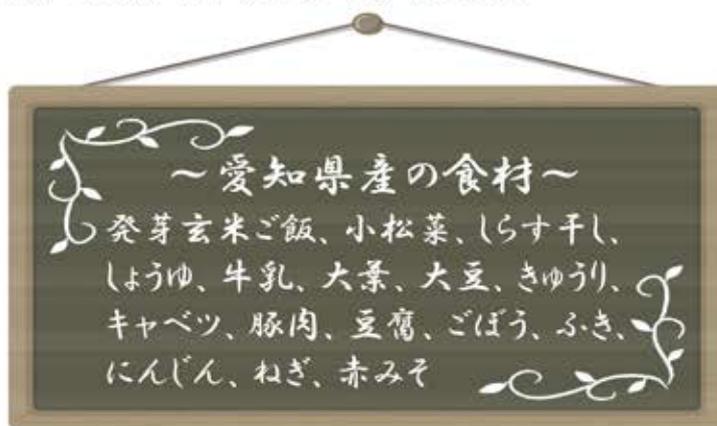
「ふき」は愛知県の特産品であり、季節を感じられる食材である。しかし、本校の生徒は、ふきが苦手な生徒が多く、春が近づくと「給食にふきは使わないで。」という声がかきこえるようになり、実際にふきを使った献立がでると残食が多かった。ふきはよく観察すると、縦にすじが入っており、食物繊維が目で見えてわかるという特徴がある。細かく刻むのではなく、あえて長さをだし、すじを見せることで、栄養価も意識させたいと考えた。また、風味や苦みを抑えて食べやすくすることを心がけ、嫌われもののふきを少しでも好きになり、親しみをもってもらえるよう、願いを込めて献立を考えたい。

また、ふき以外にも、しそ、大豆、キャベツ、赤みそなど、愛知県産の食材を多く取り入れることで、愛知県は工業だけでなく、農業も盛んであることを知らせ、フードマイレージや食の安全とも関連をもたせながら、地場産物を食べる良さを考えさせたい。



## 47. 1%、これってなんの数字??

答えは、「1食の献立で使われている愛知県産食材の割合」です。下の写真の献立では、使用食材34品のうち、16品が愛知県産です。学校給食では、「地域の産物を活用する割合45%以上」を目指しています。(あいち食育いきいきプラン2015より)



### 地域の産物を活用するメリットは?

#### 環境に優しい

- ・輸送にかかるエネルギーを節約できる。
- ・排出ガスの軽減につながる。

#### 消費者と生産者をつなぐ

- ・新鮮な食材が手に入る。
- ・地域の伝統的な食文化の継承につながる。
- ・生産に対する理解が深まり、食べ物を大切にする心が育つ。

#### 地域の活性化

- ・小規模な生産者を守る。
- ・生産者と観光事業者等の連携により、地域の産物の消費拡大を図る。

地域で生産されたものを、地域で消費する  
**「地産地消」**

家庭でも「地産地消」をすすめよう～食卓を彩る愛知の恵み～

#### 愛知県産の主なもの



#### 西尾市産の主なもの



# 平坂中学校 給食試食会へようこそ

平成27年8月3日

## 献立を通して、お伝えしたい2つのこと

- 1 中学生にとって大切な栄養素～カルシウム～
- 2 愛知県産、西尾市産の食品を食卓に  
～地産地消の推進～



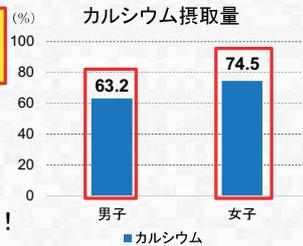
## 1 中学生にとって大切な栄養素

中学生の男女ともに  
カルシウムが不足

今日の献立1食で・・・

男子 40.3%  
女子 50.4%

のカルシウムがとれる！！



平成25年「国民健康・栄養調査」(7-14歳)の結果と日本人の食事摂取基準2015年版 推奨量(12-14歳)との比較

## 1 中学生にとって大切な栄養素



大豆ときゅうりの彩りサラダ 牛乳  
鶏唐揚げの大葉巻き  
小松菜とツナの混ぜご飯 ふき入りミルクみそ汁

## 1 中学生にとって大切な栄養素

カルシウムが多い食品



小松菜、しらす干し、牛乳



それでは、平中の給食をお楽しみください！



# ごはん、牛乳、鮭のみそマヨ焼き、こんにゃくサラダ、豆乳スープ、アーモンド小魚

知立市立知立西小学校 平林 加奈

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																							
ごはん	精白米	70	<b>(鮭のみそマヨ焼き)</b> ①鮭はボイル、たまねぎは1/2、4mmスライス、えのきたけは1/2に切り、パセリはみじん切り、白みそは攪拌する。 ②たまねぎ、食塩、こしょうを入れて炒める。 ③えのきたけ、鮭、白みそ、マヨネーズタイプ、パセリの順に加えて炒める。 ④カップに③を入れ、チーズをのせる。 ⑤加熱蒸気調理器で焼く。  <b>(こんにゃくサラダ)</b> ①きゅうりを3mmの輪切りにする。とうもろこしを開缶し冷蔵庫に入れる。 ②きゅうり、こんにゃく、わかめをボイル、冷却する。 ③②ととうもろこしを和える。 ④ドレッシングをかける。  <b>(豆乳スープ)</b> ①たまねぎ、じゃがいも、にんじんを拍子切り、キャベツ、チンゲンサイを1cmにスライスする。 ②ベーコン、食塩、こしょうを入れて炒める。 ③たまねぎ、にんじんを炒める。 ④水を入れる。 ⑤じゃがいもを煮る。 ⑥あくをとる。 ⑦コンソメスープ、調整豆乳を入れる。 ⑧キャベツ、チンゲンサイを入れて煮る。 ⑨水溶性片栗粉を入れて仕上げる。																																							
牛乳	牛乳	206																																								
鮭のみそマヨ焼き	鮭(角切り)	35																																								
	たまねぎ	15																																								
	パセリ	0.2																																								
	えのきたけ	5																																								
	チーズ	10																																								
	白みそ	1.5																																								
	マヨネーズタイプ	3.5																																								
こんにゃくサラダ	食塩	0.1																																								
	こしょう	0.01																																								
	サラダこんにゃく	10																																								
	わかめ(乾燥)	0.3																																								
	きゅうり	8																																								
豆乳スープ	とうもろこし(ホール缶)	10																																								
	青じそドレッシング	8																																								
	ベーコン	10																																								
	じゃがいも	20																																								
	にんじん	15																																								
	チンゲンサイ	10																																								
	たまねぎ	35																																								
	キャベツ	30																																								
	調整豆乳	20																																								
	コンソメ	2																																								
食塩	0.05																																									
こしょう	0.04																																									
片栗粉	0.5																																									
水																																										
アーモンド小魚	アーモンド小魚	6	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">栄 養 価</th> </tr> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂 質 (g)</th> <th>脂 質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>646</td> <td>28.1</td> <td>20.3</td> <td>28.3</td> <td>420</td> <td>93</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜 鉛 (mg)</th> <th colspan="4">ビ タ ミ ン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> <tr> <td>3.2</td> <td>248</td> <td>0.56</td> <td>0.55</td> <td>33</td> <td>3.8</td> <td>2.9</td> </tr> </tbody> </table>	栄 養 価							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	646	28.1	20.3	28.3	420	93	2.3	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.2	248	0.56	0.55	33	3.8	2.9
栄 養 価																																										
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																																				
646	28.1	20.3	28.3	420	93	2.3																																				
亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																																				
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																																						
3.2	248	0.56	0.55	33	3.8	2.9																																				
アーモンド小魚	アーモンド小魚	6	一食当たりの単価 243円58銭																																							

## 愛知県産のキャベツを活用した料理の工夫点

キャベツは品種により春系、春夏系、冬系に大別されており、愛知県東三河地域は日本一の冬キャベツの生産地である。そこで、冬キャベツにしほり献立作成した。

硬くしまって煮崩れせず加熱すると甘みを増す冬キャベツの特徴を活かし、キャベツに多く含まれる水溶性ビタミンであるビタミンC・ビタミンUを効率的に摂取できるように、スープにキャベツをたっぷり入れる献立とした。さらに、西三河地方で同時期に収穫されるにんじん、チンゲンサイと甘みを増すたまねぎを使用して野菜の旨みを加えた。

また、コンソメスープに豆乳を入れて、豆乳のまろやかさで野菜が苦手な子どもでも食べやすく、栄養価の高いスープになるよう工夫した。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

昨年度「野菜を食べよう」をテーマに給食委員会で活動したり、生活科や総合的な学習で各学年で様々な野菜を栽培、調理したり、栄養教諭による食に関する指導を行ったりした成果で昨年度末には市内で一番残食が少ない小学校となった。しかし、最終的におかわりで完食できるクラスでも、野菜中心の和え物や炒め物、煮物の料理を喫食する前に少し減らす児童が多く見られる。特に小バットの野菜を多く使い、素材の味が活かされた和え物や煮物は、減らす人数が多く見られる。

また、濃い味付けを好む傾向があり、薄めの味付けにすると残食が多くなる傾向がある。食塩摂取量は毎月基準以下だが、将来の健康を考え薄味でもおいしいと感じる子どもに育てたい。

### 献立のねらい

- ①愛知県で多く生産されている冬キャベツの特徴を活かす料理方法とした。
- ②冬キャベツが収穫される同時期に西三河地方で収穫されるにんじん、たまねぎ、チンゲンサイを献立に取り入れ、郷土愛を深める食材選びをした。
- ③ベーコンと数種類の野菜に加え豆乳を入れることで、旨みとまろやかさが増し、薄味で栄養価の高くなるよう工夫した。
- ④スープに調整豆乳を入れ、家庭で摂取しにくい大豆・大豆製品と野菜を一度においしく、手軽に作れる一品を紹介したいと考えた。



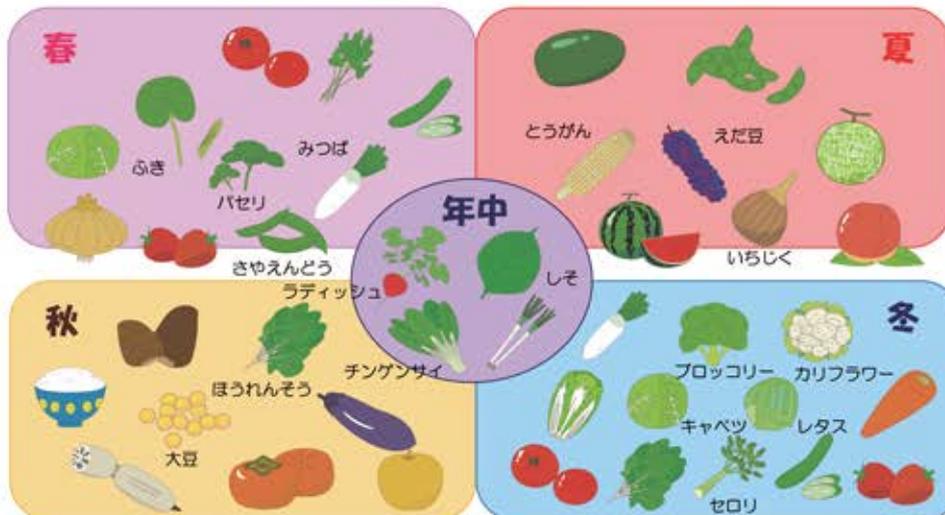
# 食育だより

平成 27 年 5 月号  
知立西小学校



## すごいよ！1年中 愛知県産！

愛知県は、温暖な気候や大きな消費地が近い条件を活かした農業が盛んです。産出額1位のキャベツ、しそ、ふき、とうがん、いちじくをはじめ様々な種類の野菜や果物が作られ、日本有数の産地になっており、1年を通して愛知県産の農作物が出回っています。新鮮でおいしい愛知県産の農作物を毎日の食卓に！新鮮な野菜は栄養価も高いですよ。



たくさんとれるのに・・・

平成 24 年度国民栄養調査結果より、  
**愛知県民は野菜摂取量が最下位**  
だと分かりました。1年中新鮮な野菜がとれる愛知県に住んでいるのに、もったいないと思いませんか。

1日にこれだけ食べよう！

両手で作ったお皿、山盛り3杯が1日に必要な野菜摂取量です。  
野菜を食べると、免疫力を高め風邪等の病気の予防、細胞の老化予防、美容、排便等多くの効果があります。



試食会の給食を、作ってみませんか

## 地元を愛知、苦手食材をおいしく食べよう！



### こんにゃくサラダ

<材料4人分>

サラダこんにゃく 40g  
わかめ(乾燥) 1.2g  
きゅうり 40g  
とうもろこし(缶) 40g  
青じそドレッシング 適量

<作り方>

- ① きゅうりを輪切りにする。
- ② サラダこんにゃく、きゅうり、わかめをゆでて、冷ます。
- ③ ②ととうもろこしを和える。
- ④ ドレッシングをかける。

### 鮭のみそマヨ焼き

<材料4人分>

鮭 200g  
パセリ 少々  
たまねぎ 75g  
えのきたけ 25g  
チーズ 70g  
白みそ 大さじ1/2  
マヨネーズ 小さじ4  
塩 少々  
こしょう 少々

<作り方>

- ① 鮭を2cm角切り、パセリをみじん切り、たまねぎを5mm千切り、えのきたけを半分切る。
- ② 鮭を下ゆでする。
- ③ 白みそを少量の水で溶く。
- ④ たまねぎを塩、こしょうで炒める。
- ⑤ えのきたけ、鮭、白みそ、マヨネーズ、パセリの順に加えて炒める。
- ⑥ カップに⑤を入れ、チーズをのせ、トースターで約5分焼く。

### 豆乳スープ

<材料4人分>

ベーコン 40g  
じゃがいも 80g  
にんじん 60g  
チンゲンサイ 40g  
たまねぎ 140g  
キャベツ 120g  
調整豆乳 80g  
コンソメ 8g  
塩 少々  
こしょう 少々  
片栗粉 小さじ1弱

<作り方>

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎを拍子切り、キャベツを1cmの短冊切り、チンゲンサイを1cmに切る。
- ② 鍋にベーコン、塩、こしょうを入れて炒める。
- ③ にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ④ 水を400cc、コンソメ、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ 調整豆乳を入れる。
- ⑥ キャベツ、チンゲンサイを入れる。
- ⑦ 水溶性片栗粉を入れる。

この日の給食は、愛知県産の食材を9品使用しています。



1年生保護者対象

# 学校給食試食会

あいし  
一地元を愛知、苦手食材をおいしく食べようー



知立市立知立西小学校  
栄養教諭 平林加奈



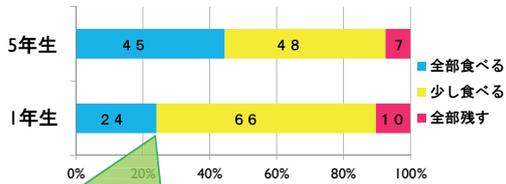
今日のベジまるは、何ですか。

キャベツです。



## アンケート結果

「嫌いなものが出たときには、どうしますか。」



〇〇に言われたり、怒られたりするから



あいし  
地元を愛知、  
苦手食材をおいしく食べよう！



## 豆乳スープ



### ポイント

- ①冬キャベツは加熱すると甘みがUP!
- ②ベーコンと地元野菜で旨味をUP!
- ③豆乳のまろやかさが野菜の味を包む!



<野菜を加熱しているところ>

<愛知の食材>



## 鮭のみそマヨやき



### ポイント

- ①じっくりと甘く炒めたたまねぎ
- ②子ども好みのソース + チーズ
- ③濃厚なソースが苦手食材を包み込む!

6500人分  
手作りしています。



<具材をカップに入れているところ>

<愛知の食材>



## こんにやくサラダ



### ポイント

- ①彩り豊かに見た目を華やかに!
- ②きゅうりはさっとゆでて冷まし、香典さバイバイ!



<計量しているところ>

<愛知の食材>



本日の給食は、愛知県産を9品使用しています。



本日のレシピは、  
食育だよりをご覧ください。



ご購入ありがとうございました。



地場産物(愛知県の野菜)を活用した

## 魅力ある学校給食

平成27年度学校給食献立コンクールから

発行日 平成27年10月30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

