

学校給食献立・調理発表会 調理レシピ集



公益財団法人
群馬県学校給食会

はじめに

皆様には日頃より本会の運営等ご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。

群馬県学校給食会では、昨年4月、公益財団法人として新たなスタートをいたしました。

平成24年度は、従来からの事業に加え、学校給食の目的である「食育」の推進を支援する事業として、学校給食会の調理実習室において、県内12地区の皆様にご参加いただき「献立・調理発表会」を実施いたしました。

新学習指導要領のもと、栄養教諭制度が定着化していく中で、子どもたちが毎日食べる給食内容の充実は、献立の教材化を図るうえでも「何よりの優先課題」であるとの認識を持たれ、それぞれの調理現場では、日々創意・工夫等努力がなされているものと思います。

今回は、そのような現場における情報交換が気軽に出来るようにと、献立を立てる栄養教諭・栄養職員と調理職員が一体となって、日々の給食を献立から調理作業まで、他の地区に紹介しようという取り組みでした。

参加者の皆様、特に調理員さんからは、「同じ献立名でも使用する食品も異なり、調理方法なども大変参考になった」「他の調理場が出来るのだからうちもできるかも」など前向きで好意的な感想をいただきました。

そこで、これらの内容を広く皆様に紹介し、日々の給食の献立作成の参考にさせていただけたらと冊子を作成いたしました。ご活用いただければ幸いです。

最後になりましたが、発表会開催にご協力いただきました群馬県学校栄養士会、参加者の皆様に心より感謝申し上げます。

平成25年3月

公益財団法人
群馬県学校給食会

目次

はじめに

第1回目 平成24年7月31日(火)

地区名	学校・調理場名	ページ	献立表ページ
前 橋	前橋市学校給食東部共同調理場	4	28
渋川・北群馬	渋川市学校給食共同調理場	6	29
佐波・伊勢崎	伊勢崎市第一学校給食共同調理場	8	30
多野、藤岡、安中碓氷、 富岡、甘楽	安中市松井田学校給食センター	10	31
吾 妻	東吾妻町立学校給食坂上共同調理場	12	32
館 林・邑 楽	館林市立学校給食センター	14	33

第2回目 平成24年8月6日(月)

地区名	学校・調理場名	ページ	献立表ページ
高 崎	高崎市立新高尾小学校	16	34
高 崎	高崎市立高松中学校	18	35
利 根・沼 田	みなかみ町新治学校給食センター	20	36
桐生・みどり	みどり市立笠懸南中学校	22	37
太 田	太田市立太田小学校	24	38
県 立 学 校	群馬県立榛名養護学校	26	39

前橋市学校給食東部共同調理場



実施給食日 平成 24 年7月2日(月)

献立内容（小学校）

主 食	麦ごはん
主 菜	焼肉
副 菜	枝豆のあさづけ
汁	野菜スープ
その他 (果物/デザート等)	
牛 乳	牛乳
使用地場産物	こめ、豚肉、きゅうり、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコン
総使用食材数	15

栄養価

エネルギー	706kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	17.5g
カルシウム	414mg
マグネシウム	118mg
鉄	3.5mg
亜鉛	3.3mg
ビタミンA	218μgRE
ビタミンB1	0.56mg
ビタミンB2	0.44mg
ビタミンC	24mg
食物繊維	7.5g
食塩相当量	4.5g

学校数・食数

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費 (1食当り)
幼稚園			
小学校	11	3803	230
中学校	3	1565	280
養護/特別支援学校	1	128	230/280
	15校(園)	5496食	



左から 調理員/石坂まゆみ
栄養士/関根久美子
調理員/金子 美幸

アピールポイント POINT



前橋の生産者

地産地消で子どもたちと前橋市を元気に

前橋市は全国有数の豚肉の産地として上州麦豚、ハイポーク、赤城高原豚など多くの銘柄豚が飼育されています。養豚が盛んな前橋市では、「TONTONのまち前橋」と言うキャッチフレーズを掲げ「TONTON」による観光PR・名物料理づくりの取り組みをしています。市内の飲食店では、豚肉料理のコンテストも行われています。前橋市は、周辺の町村との合併により、市域が拡大し野菜や果物など、多くの地場産物が市内産として使用可能になりました。学校給食では児童生徒が、より多くの地場産物を知り、理解を深める為に、地場産物を活用した給食レシピの開発に、栄養士全員で取り組んでいます。今回の発表献立「枝豆の浅漬け」も開発メニューの一つです。前橋産ブランド「湯上がり娘」の美味しさを伝えるため考案しました。キュウリと一緒に浅漬けにしたひすい色の枝豆は、さわやかさと

涼しさを演出する夏場の和え物としておすすめです。焼き肉に使われる豚肉も前橋産の豚肉を使い、暑い時期でもご飯がたくさん食べられるようにと、ご飯との相性の良い味噌を使い、ゴマを加え味に深みを出す工夫をしました。

スープに使われる野菜は市内産を使い、ペーコンで旨味を加え、塩こしょうで味を調えたシンプルで優しい味付けにしました。

食に関する指導では、小学1年生から中学3年生まで、各学年に応じた指導が効果的に取り組めるよう、指導の年間計画を中心に献立作成を行っています。

日々使われる食材など、その日の給食教材を生かした指導となるよう、学校、家庭、調理場等関係者全員が連携し、これからも子供たちの笑顔が広がるよりよい給食づくりに、取り組みたいと考えています。



献立		材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
麦ごはん	○	精白米	72g	①玉ねぎはスライス、長ねぎは小口切り、にんにく・しょうがはみじん切り。 ②しらたきはざく切りしてゆがく。 ③ごま油を少量入れ、にんにく、しょうが、豚肉を炒める。 ④③に玉ねぎ、しらたきを入れ炒め、三温糖、こしょう、しょうゆ、みそを入れる。 ⑤④にねぎとごまを入れ味を調え、最後にごま油をかける。
		麦	8g	
牛乳		牛乳	206g	
焼肉	○	豚肉	30g	
	○	玉ねぎ	20g	
		根深ねぎ	2g	
		しらたき (5cmカット)	10g	
		しょうが	0.5g	
		にんにく	0.1g	
		赤みそ	3g	
		しょうゆ	2g	
		三温糖	2g	
		ごま	1.2g	
		ごま油	0.7g	
		白こしょう	0.05g	
枝豆のあさづけ		枝豆(むぎ)	20g	①きゅうりはスライス。 ②えだまめときゅうりを熱湯処理し水冷後、調味料と和える。 ※枝豆…今回は作業の都合上国内のむぎ枝豆を使用しました。
	○	きゅうり	20g	
		食塩	0.3g	
		浅漬けの素	2g	
野菜スープ	○	ベーコン	10g	①ベーコン、キャベツはざく切り、にんじん、じゃがいもは短冊切り、玉ねぎはスライス、パセリはみじん切りにする。 ②ベーコンをから炒りし、かたい物から順に煮て味を調え、最後にパセリを浮かせる。
		にんじん	10g	
	○	玉ねぎ	30g	
	○	じゃがいも	20g	
		キャベツ	15g	
		パセリ	0.2g	
		食塩/こしょう	0.3/0.03g	
		チキンコンソメ	1.5g	

渋川学校給食共同調理場



給食実施日 平成 24 年7月 19 日(木)

献立内容（小学校）

主 食	ごはん
主 菜	アジフライ
副 菜	きんぴらごぼう
汁	夏野菜のみそ汁
その他 (果物/デザート等)	ミルメーク
牛 乳	牛乳
使用地場産物	つきこん、なす、玉ねぎ
総使用食材数	13

栄養価

エネルギー	654kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	18.7g
カルシウム	323mg
マグネシウム	85mg
鉄	2mg
亜鉛	2.5mg
ビタミンA	787μgRE
ビタミンB1	0.93mg
ビタミンB2	0.87mg
ビタミンC	63mg
食物繊維	4.2g
食塩相当量	2.7g

学校数・食数

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費 (1食当り)
幼稚園			
小学校	6	2478	240
中学校	4	1466	270
養護/特別支援学校			
	10校(園)	3944食	



左から 調理員/宮下まゆみ
栄養士/高橋 典子
調理員/後閑 久代

アピールポイント POINT



クラス訪問指導

全員で知恵を出し合い、献立内容の充実を図りたい。

渋川調理場は約4000食を調理している築35年の施設です。施設設備も老朽化が進んでいます。安心安全な給食を作るためにも、施設設備に応じた食材を選び、どう使うのかということも大きなポイントとなります。地場産物もできる限り多くの種類の食材を使うよう心がけていますが使用できる食材の制約も受ける現実にあります。

今回の献立では、渋川産の旬のなすと玉ねぎを使い夏野菜たっぷりのみそ汁にしました。また本市ではこんにゃくの産地でもあり、よく使う食材の一つです。今日はこんにゃくを使ったきんぴらにしました。ゴボウと一緒に使うことで、食物繊維がとれるので、ぜひ児童生徒に食べて欲しいと考え、具だくさんにして美味しく仕上げました。渋川調理場では3品目のおかずを手作

りにするのが、今まであまり出来ませんでした。調理職員と協議を重ね、様々なアイデアを出し合い、今では献立の組み合わせ方で3品目のおかずの手作りも可能になりました。他の調理場ではごく当たり前のことかもしれませんが、しかし限られた調理機器、老朽化の進んだ設備の中での本調理場にとって、このことは高いハードルでした。たった1品ではありますが、手作りできるようになったことは、渋川調理場にとって大きな一歩だと感じています。今後も全職員一丸となって献立内容の充実に向け、取り組みたいと思います。

食育指導では、クラス訪問をより充実させようと、地元野菜の実物を持って行き、野菜についてのクイズをしたり、低学年でも興味関心を持てる様工夫をしています。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
ごはん	精白米	74g	
牛乳	牛乳	200g	
アジフライ	アジフライ	50g	①油の温度を確認し、アジフライを揚げる
	揚げ油	適量	
	中濃ソース	8g	
夏野菜のみそ汁	水	200g	①だしをとる。
	だしパック	2g	②野菜は食べやすい大きさに切る。
	にんじん(5mmちょう切り)	10g	③だし汁で野菜を煮る。
	○ 玉ねぎ(くし型切り)	15g	④野菜がやわらかくなったら油揚げを入れる。
	かぼちゃ(角切り)	20g	⑤味噌を入れ味をととのえる。
	○ なす(くし型切り)	7g	
	いんげん(1cm切り)	10g	
	和風だし	0.5g	
	油揚げ(せん切り)	5g	
	白みそ	10g	
きんぴらごぼう	サラダ油	0.6g	①ごぼうはせん切りにし、水にさらしアクを抜く。
	ごぼう	13g	②つきこんにゃくは3cm長さにカットし湯がいておく。
	にんじん(せん切り)	5g	③ごぼう、にんじんを入れて炒め、つきこんにゃく・さつまあげを入れさらに良く炒める。
	さつまあげ(うす切り)	4g	④酒、和風だし、三温糖、しょうゆ、みりんで味を整える。
	○ つきこんにゃく(ざく切り)	3g	⑤仕上げにごま油と炒りごまをふる。
	酒	0.8g	
	和風だし	0.1g	
	三温糖	1g	
	しょうゆ	1.4g	
	みりん	0.3g	
	ごま油	0.13g	
	炒りごま	0.2g	
ミルメーク	ミルメーク	12.5g	

伊勢崎市第一学校給食調理場



給食実施日 平成 24 年7月2日(月)

献立内容（中学校）

主 食	ごはん
主 菜	みそだれ焼肉
副 菜	冷やし中華サラダ
汁	わかめスープ
その他 (果物/デザート等)	
牛 乳	牛乳
使用地場産物	こめ、玉ねぎ、こまつな、にら
総使用食材数	14

栄養価

エネルギー	798kcal
たんぱく質	33.9g
脂質	18.2g
カルシウム	348mg
マグネシウム	128mg
鉄	5.2mg
亜鉛	4.5mg
ビタミンA	468μgRE
ビタミンB1	0.92mg
ビタミンB2	0.5mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	4.8g
食塩相当量	3g

学校数・食数

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費 (1食当り)
幼稚園			
小学校	6	3723	215
中学校	3	1916	258
養護/特別支援学校	1	188	
	10校(園)	5827食	



左から 栄養士/石崎 紀子
調理員/丸橋 栄子

アピールポイント POINT



生産者を招いて試食会

職員一同心を一つに児童生徒のリクエストを形に！

冷やし中華サラダは、7月に初めて出した献立です。日頃から、ラーメンはとても人気のメニューですが、6月から9月の4ヶ月間は気温の関係で、パックの中華麺を出すことが出来ません。

子どもたちからの手紙で、「どうしてラーメンが出ないの?」「ラーメンを出して欲しいです」という声が多かったので、「夏場でも中華麺を出すことが出来るのでは?」と、冷やし中華サラダを考えました。

給食として提供する上で、苦労したことは、中華麺を真空冷却器に入れた後、麺同士がくっついて固まってしまうかということでした。野菜の量を増やし、中華麺と野菜を混ぜた状態で真空冷却器に入れることで、野菜からも水分が出るので、麺同士がついて固まるのを防ぐことが出来ます。また、冷却後、調理場内で調味料としっかり和えることで、油分も加わり効果的でした。

ラーメンが出ない夏場にも中華麺を使った給食が

食べられたということで、子どもたちにはとても好評でした。

また、みそだれ焼肉もとても人気のメニューで、給食訪問時には、たくさんおかわりをしている様子が伺えました。

本市では、毎年6月頃に農業委員のみなさんが栽培したじゃがいもの提供を受けて給食で出します。今年も6月と7月の給食では、みなさんが作ったじゃがいもを使用しました。給食時訪問ではそれらのことを児童生徒に話す他、ポスターなども作って各学校に貼り出しました。また、農業委員の方を調理場に招き、実際にじゃがいもの調理の様子を見てもらったり、給食を試食していただきました。

本市では、野菜など市内で栽培されたものを使用するようにしています。23年度は伊勢崎市産が278%、群馬県産が19.3%でした。24年度は伊勢崎市産30%を目標としています。



献立	材料名 (○印は地産産物)	分量 (g)	作り方
ごはん	○ 精白米	110g	
牛乳	牛乳	206g	
みそだれ焼肉	豚もも脂身なし	63g	①ごま油・しょうが・にんにくで豚肉を炒め、酒を加える
	○ 玉ねぎ (くし型)	52g	②玉ねぎを加え、炒める
	○ にら (2cmカット)	6g	③三温糖・赤みそ・しょうゆを加える
	おろししょうが	1g	④にらを加え、炒める
	おろしにんにく	0.4g	⑤ごまをかける
	調理用酒	1.2g	
	こいくちしょうゆ	2.5g	
	三温糖	3g	
	赤みそ	5g	
	ごま油	1.2g	
	ごま いり	2.6g	
冷やし中華サラダ	ラーメン	25g	①もやし・にんじん・こまつな・ラーメンをゆがく
	もやし	25g	②①を冷やし、スープであえる
	にんじん (せん切り)	13g	
	○ こまつな (2cmカット)	13g	
	冷やし中華スープ	8g	
わかめスープ	カットわかめ	0.7g	①にんじん・えのき・豆腐をゆがく
	豆腐	35g	②鶏ガラスープ・しょうゆ・塩を加える
	えのきたけ	17g	③わかめ・ねぎを加える
	にんじん (たんざく切り)	12g	④ごまを加え、ごま油をかける
	根深ねぎ (小口切り)	8g	
	ごま いり	0.3g	
	鶏ガラスープ	1.5g	
	こいくちしょうゆ	1.2g	
	ごま油	0.5g	
	食塩	0.5g	

安中市松井田学校給食センター



給食実施日 平成 24 年 7 月 11 日(水)

献立内容

主 食	なすとトマトのスパゲッティ クロワッサン
主 菜	チーズオムレツ
副 菜	キャベツのマリネ
汁	
その他 (果物/デザート等)	
牛 乳	牛乳
使用地場産物	玉ねぎ、なす、トマト、キャベツ、ピーマン
総使用食材数	16

栄養価

エネルギー	785kcal
たんぱく質	25.7g
脂質	33.9g
カルシウム	409mg
マグネシウム	95mg
鉄	2.2mg
亜鉛	3.1mg
ビタミンA	233μgRE
ビタミンB1	0.33mg
ビタミンB2	0.64mg
ビタミンC	28mg
食物繊維	5.8g
食塩相当量	2.9g

学校数・食数

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費 (1食当り)
幼稚園			
小学校	6	719	★
中学校	3	437	★
養護/特別支援学校			
	9校(園)	1156食	



左から 栄養士/大塚さつき
調理員/武井 洋子
調理員/高林 智織

アピールポイント POINT



親子給食会

学校給食は郷土理解のきっかけづくり

・「なすとトマトのスパゲッティ」
安中市内で収穫した「なす」と「たまねぎ」の他に、夏野菜の代表で6月から9月に多く収穫される「ピーマン、トマト」を使用した児童生徒に好評なスパゲッティです。

・主菜の「チーズオムレツ」は、チーズ入りのため、あえてソースをかけず、オムレツの黄色を楽しんでもらいました。

・副菜の「キャベツのマリネ」は「キャベツ、きゅうり」のグリーンの色にカラフルなピーマンの彩りを添えました。味付けは、レモン果汁を使って、さっぱりと酸味を利かせ、暑い季節食欲のすすむ一品に仕上げました。

・主食は「なすとトマトのスパゲッティ」ですが、イタリア料理では、食事とともに口直しや、皿のソースを拭って食べるのにパンが用いられることもあり、「クロワッサン」

をつけました。

安中市は、古くから日本有数の養蚕地帯であったことから、お蚕の飼育に薬剤が使えず野菜栽培などの振興が遅れていたということです。

近年、養蚕農家の減少にともない、露地野菜の普及推進が図られ、ネギ・なす・たまねぎ等、高齢者でも取り組みやすい作物を導入しています。また、安中市とのタイアップで「露地なす栽培」の普及推進を図っています。

児童生徒には日々の給食を通じ、農家の方の表面には現れない苦労話などクラス訪問の際必ず伝えるようにし、郷土を理解するきっかけづくりを心がけ、給食ではなるべく多くの地場産物を使うようにしています。



献立	材料名（○印は地場産物）	分量（g）	作り方
なすとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ	45g	①にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄いくし形、なすは半月切り又はイチョウ切りにし、水にさらす。トマトは湯むきし角切り、ピーマンは千切り、湯がいておく。チーズは溶いておく。 ②固めにスパゲッティを茹で、オリーブ油をまぶしておく。 ③にんにく、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、なすの順に炒める。 ④ベーコン、野菜に火が通ったら、トマト、粉チーズ、調味料を入れて煮る。 ⑤④の中に②とピーマンを加えて混ぜ合わせる。
	オリーブ油	1g	
	ベーコン	15g	
	にんにく	1g	
	にんじん	15g	
	○ 玉ねぎ	40g	
	○ なす	15g	
	○ トマト	15g	
	○ ピーマン	5g	
	粉チーズ	2g	
	ホールトマトのカット	25g	
	トマトケチャップ	15g	
	トマトピューレー	10g	
	マリナラソース	7g	
	中濃ソース	5g	
	コンソメ	0.6g	
	白ワイン	3g	
	塩	0.1g	
	胡椒	0.15g	
	こめ油	0.5g	
	水	25g	
牛乳	○ 牛乳	206g	①オーブンで焼く。 ①キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、ピーマンは千切りにする。 ②野菜は、熱湯にくぐらせ、冷ます。 ③調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ④②の野菜に③のドレッシングで和える。
チーズオムレツ	チーズオムレツ	40g	
キャベツのマリネ	○ キャベツ	40g	
	きゅうり	20g	
	黄ピーマン	5g	
	赤ピーマン	5g	
	レモン 果汁	0.5g	
	マリネドレッシング	8g	
	上白糖	1g	
クロワッサン	食塩	0.1g	
	クロワッサン	30g	パン

東吾妻町立学校給食坂上共同調理場



給食実施日 平成 23 年 7 月 12 日(火)

献立内容（小学校）

主 食	ビビンバ丼
主 菜	
副 菜	
汁	わかめスープ
その他 (果物 / デザート等)	杏仁フルーツ
牛 乳	牛乳
使用地場産物	
総使用食材数	17

栄養価

エネルギー	629kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	19.4g
カルシウム	344mg
マグネシウム	91mg
鉄	3.1mg
亜鉛	3.3mg
ビタミン A	165 μ gRE
ビタミン B1	0.5mg
ビタミン B2	0.5mg
ビタミン C	11mg
食物繊維	2.7g
食塩相当量	2.3g

学校数・食数

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費 (1食当り)
幼稚園	1	32	3才 204 4・5才 220
小学校	1	117	259
中学校	1	83	307
養護/特別支援学校			
	3校(園)	232食	



左から 栄養士/亀倉 香織
調理員/干川 初江

アピールポイント POINT



手づくり給食を心がけています。

1人1人の児童生徒の顔を思い浮かべながら…。

坂上調理場は、築36年の老朽化した施設です。施設は古く色々と不便なところがありますが、環境にはとても恵まれており、受配校である幼稚園、小学校、中学校が同じ敷地内にあるので、子ども達が給食を作っている様子を見たり、4時間目になると給食のいい匂いがするという単独調理場のような環境です。また、食数も230食と少ないため、出来る限り手作りの給食を心掛けています。

地場産物の利用については、いちごやりんごなどの坂上地区で採れたものを使い、幼稚園の園児が栽培したじゃがいもやさつまいもを使っています。その他にも、東吾妻町の農家の方が栽培した冬瓜や、特産品の手作りこんにゃくを使用しています。しかし、東吾妻町には一年を通して使用出来る地場産物が少ないため、なかなか給食に地場産の野菜を取り入れることが出来ないのが現状です。給食で使用出来る地場産物は少ないですが、これからも

地域の方と連携をとってより多くの地場産物を給食に取り入れられるようにしたいです。

今回は、年に5回あるリクエスト給食で、リクエストされる事が多い「ビビンバ丼」を作りました。どんぶりにすると、お肉と一緒に野菜も食べられるので、野菜が苦手な子どもも喜んで食べます。キムチ和え、ナムル、焼き肉、錦糸卵など乗せる具が多く作業は大変ですが、食数が少ないからこそ手がかけれ、小規模調理場の良さかなと思います。その他には、キムチチャーハンやABCスープがよくリクエストされます。

地域性もあり、お年寄りと同居をしている子どもが多いので、ひじきや魚、煮物や和え物などの和食も比較的好く食べます。給食で季節を感じてもらったり、色々な食べ物に触れたり、苦手なものを克服したり、これからも子ども達の生きた教材になるようなおいしい給食作りを心掛けていきたいです。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
ビビンバ丼	精白米	65g	●キムチ和え
(キムチ和え)	きゅうり	15g	①きゅうり・大根は千切りにしてボイル、冷却する。
	だいこん	17g	②冷めたら分量の塩とキムチの素で和える。
	食塩	0.1g	●ナムル
(ナムル)	キムチの素	1g	①ほうれん草・もやしをボイル、冷却する。
	ほうれん草	16g	②冷めたら分量の調味料で和える。
	もやし	10g	●焼き肉
	しょうゆ	1.5g	①豚肉を細切りにする。
	ごま油	0.4g	②フライパンに油を熱し、肉を炒める。
	ラー油	0.03g	③調味料を入れ、味付けをする。
(焼き肉)	豚もも細切り肉	50g	●錦糸卵
	上白糖	1.5g	①錦糸卵を作る。
	しょうゆ	4g	
	サラダ油	0.8g	どんぶりにごはんを盛り、その上に彩りよく具を乗せたら出来上がり♪
	おろし生姜	0.3g	
	酒	3g	
(錦糸卵)	錦糸卵	15g	
牛乳	牛乳	200g	
わかめスープ	カットわかめ	0.8g	①わかめを水で戻す。
	冷凍ボイルあさり	4g	②長ねぎは小口切り、豆腐は1cm角に切る。
	長ねぎ	10g	③鍋に水を入れ、豆腐を煮る。
	木綿豆腐	40g	④わかめ、ねぎ、調味料を入れ一煮立ちする。
	ごま	0.4g	⑤味を整えて、ごまを散らしたら出来上がり。
	しょうゆ	2.6g	
	中華だし	0.4g	
	食塩	0.3g	
杏仁フルーツ	やわらか杏仁豆腐	25g	①缶詰を開ける。もも缶以外の汁をとっておく。
	パインアップル缶詰	20g	②材料を全て混ぜ合わせて出来上がり。
	みかん缶詰	20g	
	もも缶詰	20g	

館林市立学校給食センター



給食実施日 平成 23 年9月1日(木)

献立内容（中学校）

主 食	ごはん
主 菜	ゴーヤのかき揚げ
副 菜	きゅうりとキャベツの梅肉和え
汁	みそ汁
その他 (果物/デザート等)	ヨーグルト
牛 乳	牛乳
使用地場産物	ゴーヤ、なす、キャベツ、きゅうり
総使用食材数	17

栄養価

エネルギー	880kcal
たんぱく質	29.4g
脂質	18.6g
カルシウム	441mg
マグネシウム	126mg
鉄	3.1mg
亜鉛	3.7mg
ビタミンA	247μgRE
ビタミンB1	0.54mg
ビタミンB2	0.55mg
ビタミンC	26mg
食物繊維	6.9g
食塩相当量	3.7g

学校数・食数

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費 (1食当り)
幼稚園			
小学校	10	4700	230
中学校	5	2400	270
養護/特別支援学校			
	15校(園)	7100食	



左から 調理員/川島 孝明
栄養士/松岡 映子
調理員/浅野 雄介

アピールポイント POINT



取材したナス畑

大型調理場でもやればできる手づくり給食

館林市では、毎月「地場産献立の日」として地場産物を多く活用した献立の日を設けています。

特産品のキュウリは、一年を通し地場産物として紹介されています。

その他にも、季節にあわせた地場産物を給食の献立に取り入れています。

今日の献立は地場産である「ゴーヤ」をかき揚げにしました。

館林学校給食センターは県内2番目に大きなセンターですが、手作りがき揚げをつくるために、調理員さんとさまざまな協議を重ね、工夫を凝らし、試行錯誤の末1個1個の、手作りのかき揚げを作ることに成功しました。ゴーヤは油で揚げることにより苦みが和らぎ、低学年の児童でも食べ

やすいと好評です。

また本日の献立に組み合わせてある、キュウリやナスなどの特産品も、和え物や、汁物にも良く使っています。同時にそれらを使うときには、栽培する市内の生産農家への取材も行い、生産者が農作物に対して込める思いを、児童生徒に伝え、郷土に対する理解と関心を深められるように、メッセージを伝える放送を行います。

大規模調理場では手作り給食などする上で、多くの問題点もありますが、一つずつ解決しながら、児童生徒の笑顔が広がる給食づくりを目指したいと思います。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
ごはん	精白米	90g	委託炊飯
牛乳	牛乳	200g	
ゴーヤのかき揚げ	○ ゴーヤ	18g	①ゴーヤは縦半分に切り、わたと種を取り除き、3mmほどにスライスする。軽く塩もみした後、水で洗い、水気をよく絞っておく。
	むきえび (冷凍)	20g	②むきえびとコーンは下ゆでしておく。
	玉ねぎ	25g	③玉ねぎは、さいの目形に切る。
	コーン (冷凍)	12g	④でんぶん、てんぷら粉に水を加え、衣を作る。衣の中に、ゴーヤ、むきえび、玉ねぎ、コーンを加え、揚げる。
	でんぶん	3.5g	⑤ご飯にかきあげをのせ、天井のたれをかける。
	てんぷら粉	18g	
	サラダ油	5g	
	天井のたれ (市販)	5g	
きゅうりとキャベツの梅肉和え	○ きゅうり	30g	①きゅうりは、輪切り、キャベツはざく切りにした後、ボイルし、冷やす。
	○ キャベツ	50g	②きゅうり、キャベツにその他の調味料を混ぜ、合わせる。
	カリカリ梅チップ	1.5g	
	練り梅	1.2g	
	刻みのり	1.2g	
	かつお節	0.5g	
	上白糖	1.2g	
	しょうゆ	2.5g	
みそ汁	なす	30g	①なすは半月切りにし、水にさらしてアクをぬく。にんじんはいちょう切り、いんげんは軽くゆでしておく。わかめは水で戻し、油揚げは短冊切りにしてから油抜きをしておく。
	にんじん	20g	②かつお節でだしをとっておく。みそは溶いておく。
	カットいんげん (冷凍)	15g	③野菜をだし汁で固い順から煮た後、だしの素とみそを加える。
	乾燥カットわかめ	1.5g	
	油あげ	5g	
	かつお節 (厚削り)	1.2g	
	だしの素	0.6g	
	みそ	16g	
ヨーグルト	ヨーグルト		

高崎市立新高尾小学校



給食実施日 平成 23 年 6 月 8 日(水)

献立内容 (小学校)

主食	ごはん
主 菜	榛名鶏のアップル&梅ソース
副 菜	まめ豆サラダ
汁	トマトと卵のスープ
その他 (果物/デザート等)	
牛 乳	牛乳
使用地場産物	米、鶏肉、梅ジャム、高崎しょうゆ、卵、 トマト、大豆、キャベツ、きゅうり
総使用食材数	17

栄養価

エネルギー	655kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	22.6g
カルシウム	287mg
マグネシウム	78mg
鉄	1.8mg
亜鉛	3.2mg
ビタミン A	147 μ gRE
ビタミン B1	0.2mg
ビタミン B2	0.4mg
ビタミン C	12mg
食物繊維	3g
食塩相当量	2.1g

学校数・食数

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費 (1食当り)
幼稚園			
小学校	1	535	250
中学校			
養護/特別支援学校			
	1校(園)	535食	

左から 調理員/平澤八千代
栄養士/山脇 菜穂

アピールポイント POINT



各家庭から応募があった野菜メニュー

献立の工夫は栄養士と地域みんなで

本校は、中尾中校区4校（中尾中・中川小・浜尻小・新高尾小）で協力し、食育活動を行っています。この活動は4校の頭文字をとって「ななはし」と呼ばれています。この「ななはし」の活動は、月に1度「8」の付く日を「ななはしの日」とし、4校一斉に同じ給食を出しています。「ななはしの日」の給食の特徴はよくかんで食べることを意識した豆や野菜を使った献立となっています。

今回の献立は鶏肉を使いよくかんで食べることを意識しました。付け合わせはサラダに豆を使いました。

このななはしの活動は食育だけではなく保健分野でも取組が行われ、4校合同の保健委員会が開催され、

保健委員会の子どもたちが毎年テーマを決め発表会や話し合いを行っています。

昨年度は「よくかんで おいしく食べて みんな元気」をテーマに各学校の児童生徒がよくかんで食べることのできる給食メニューを考え、給食で提供しました。

そのほかにも、夏休みに全校児童に呼びかけを行い、「親子で作ろう 野菜たっぷりメニュー」をテーマに野菜料理を募集しました。400点以上ものメニューが集まり、その中から「マーボ野菜」「ごろごろ野菜の満天カレー」「カラフル春雨サラダ」「人参変身サラダ」などいくつかのユニークな野菜料理が給食メニューに登場しました。



献立		材料名（○印は地場産物）	分量（g）	作り方
ごはん	○	精白米	70g	
牛乳		牛乳	206g	
榛名鶏のアップル&梅ソース	○	鶏もも肉	50g	①すりおろしたしょうがと酒で鶏肉に下味をつけ、オーブンで焼く。 ②フライパンにすりおろした玉ねぎ、梅ジャム以外の調味料を入れ煮る。 ③すりおろしたりんごを入れる。 ④①に③のソースをかけ、ごまをちらす。
		酒	1.5g	
		しょうが	0.5g	
		りんご	12g	
	○	梅ジャム	6g	
	○	高崎しょうゆ	2.75g	
		みりん	1.5g	
		玉ねぎ	1.5g	
		三温糖	1g	
		ごま	0.6g	
トマトと卵のスープ	○	卵	18g	①玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、トマトは1cm角に切っておく。 ②ベーコンはから炒りをする。 ③玉ねぎ、にんじんの順で炒め、水を加える。 ④アクをとり調味料を加える。水溶性片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れる。 ⑤トマトを入れ、塩こしょうで味をととのえ最後にパセリをちらす。
		ベーコン	4g	
		玉ねぎ	25g	
		にんじん	5.5g	
	○	トマト	16g	
		パセリ（みじん切り）	0.5g	
		食塩	0.3g	
		こしょう	0.01g	
		コンソメ	1.3g	
		片栗粉	1g	
まめ豆サラダ		大豆（乾）	4g	①大豆はやわらかく煮しておく。 ②キャベツは一口大に切ってサッと茹でしておく。 ③きゅうりは0.5～0.7mm角に切っておく。 ④枝豆ととうもろこしを茹でしておく。 ⑤調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。 ⑥①～⑤を混ぜ合わせる。
	○	キャベツ	25g	
	○	きゅうり	12g	
		枝豆（冷凍）	5.5g	
		とうもろこし（冷凍）	5.5g	
		油	2g	
		サラダビネガー	2g	
		砂糖	0.35g	
		塩	0.3g	
		こしょう	0.01g	

高崎市立高松中学校



給食実施日 平成 24 年 7 月 20 日(金) ※くるみ入りライ麦パン、実習当日は撮影用に市販のパンを使用

献立内容 (中学校)

主 食	くるみ入りライ麦パン 箕郷のブルーベリージャム
主 菜	榛名鶏のコーンフレーク焼き
副 菜	キャベツと切り干し大根のサラダ
汁	じゃがいもとあさりのスープ
その他 (果物/デザート等)	メロン
牛 乳	牛乳
使用地場産物	箕郷産ブルーベリージャム、榛名鶏、切り干し大根、きゅうり、じゃがいも、玉ねぎ、青梗菜
総使用食材数	18

栄養価

エネルギー	885kcal
たんぱく質	37.6g
脂質	21.3g
カルシウム	401mg
マグネシウム	110mg
鉄	5.8mg
亜鉛	3.9mg
ビタミン A	271 μgRE
ビタミン B1	0.38mg
ビタミン B2	0.58mg
ビタミン C	42mg
食物繊維	8.2g
食塩相当量	3.7g

学校数・食数

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費 (1食当り)
幼稚園			
小学校			
中学校	1	616	303
養護/特別支援学校			
	1校(園)	616食	

左から 調理員/江原多喜代
栄養士/真貴田聖子

アピールポイント POINT



家庭や地域と共に深める食育

中学生は、成長期の体作りの大事な時期ですが、嫌いな食品は食べないという自己主張も強くなる時期でもあります。そんな中我が校では、給食に対しての好みや残食の原因などを探るため、「給食連絡ノート」をつくり、食べる側に立った給食づくりを目指し活動しています。給食で使う食材は地元産を中心に使い（しめじ、梨、白菜、キャベツ、ねぎ、大根、じゃがいも、さつまいも）「安全で新鮮な地元野菜を地元の生徒に食べてほしい」という生産者の思いを生徒へ伝え、残菜の減少に繋げています。また年2回行われる保護者による給食食材の検品は、保護者の信頼感を深め生徒の健康増進に効果をあげています。

今回の献立調理発表会のメニュー「榛名鶏のコーンフ레이크焼き」「キャベツと切り干し大根のサラダ」は、平成23年度の「高崎市地区別

料理講習会」で調理した献立です。高松校区内にある小中学校（高松中・中央小・南小）の3校では、地区別料理講習会で実習したメニューを毎月給食に取り入れています。この取り組みは、「高崎城下町ランチ」というネーミングのもと、家庭でも手軽につくれるメニューとして、各校で給食日よりなどでレシピを紹介しています。このことが、家庭で食卓の話題となり、食の関心の高まりとなり、家庭の食生活充実につながることを期待しています。他にも高松中学校では、保健委員会と給食が連携して、「高松118（いい歯）運動」という取り組みを行っています。給食では、よく噛むための献立や歯に良い栄養が含まれた献立を提供しています。切り干し大根やいかくん製を使ったかみ応えのあるメニューは、よく噛むことの効能を生徒に伝えるための食教材として活用しています。



献立	材料名（○印は地場産物）	分量（g）	作り方
くるみ入りライ麦パン	くるみ入りライ麦パン	50g	小麦粉重量
箕郷のブルーベリージャム	ブルーベリージャム	20g	
牛乳	牛乳	206g	
鶏肉のコーンフ레이크焼き	鶏肉	70g	①鶏肉をAの調味料で下味をつける。
	こしょう	少々	②コーンフ레이크を細かく砕きパン粉とパルメザンチーズを混ぜる。
	白ワイン	1.2g	③Bの材料でAに衣をつける。
	マヨネーズ	7g	④180℃で15分、スチームコンベクションのコンビで焼く。
	パン粉	2.5g	
	コーンフ레이크	8g	
	パルメザンチーズ	3.15g	
キャベツと切り干し大根のサラダ	きゅうり	10g	①切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切り、茹でて水出し水気を切る。
	キャベツ	32g	②イカの燻製はスチームで加熱し冷ます。
	にんじん	8g	③きゅうり、キャベツ、にんじんはせん切りにし加熱・水冷する。
	切り干し大根（ザク切り）	6.5g	④調味料を混ぜ合わせ、1/4程度のドレッシングで切り干し大根を漬けておく。
	いかの燻製	9g	⑤食材を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。
	サラダビネガー	3.7g	
	オリーブオイル	3.7g	
	三温糖	0.65g	
	塩・こしょう	0.3g	
じゃがいもとあさりのスープ	コーン缶	7g	①青梗菜は2.5cm幅にカットして下茹でする。
	じゃがいも	30g	②じゃがいも、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス切りにする。
	あさり	8g	③ベーコンを乾煎りし、にんじん、玉ねぎを炒める。少量のコンソメ、塩を加える。
	玉ねぎ	35g	④水を入れ、じゃが芋、あさり、コーンを加えあくをとりながら煮る。
	にんじん	8g	⑤残りの調味料と青梗菜を加え仕上げる。
	ベーコン	5g	
	青梗菜	8g	
	コンソメ	2g	
	塩・こしょう	0.2g	
果物	メロン	50g	

みなかみ町新治学校給食センター



給食実施日 平成 24 年 7 月 11 日(水)

献立内容（小学校）

主 食	麦ごはん
主 菜	ゴーヤハンバーグデミグラスソースかけ
副 菜	いんげんのごまあえ・チーズポテト
汁	キャベツのみそ汁
その他 (果物/デザート等)	
牛 乳	牛乳
使用地場産物	米、玉ねぎ、トマト、きゅうり、いんげん、キャベツ、こまつな、みそ
総使用食材数	20

栄養価

エネルギー	677kcal
たんぱく質	27.4g
脂質	18.8g
脂質	25%
カルシウム	342mg
マグネシウム	97mg
鉄	2.7mg
亜鉛	3.4mg
ビタミン A	232μgRE
ビタミン B1	0.99mg
ビタミン B2	0.55mg
ビタミン C	37mg
食物繊維	5.5g
食塩相当量	2.8g

学校数・食数

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費 (1食当り)
幼稚園	1	72	230
小学校	1	289	240
中学校	1	216	270
養護/特別支援学校			
	3校(園)	577食	



左から 調理員/富沢由美子
栄養士/吉岡 身奈
調理員/井上よし子

アピールポイント POINT



丹精込めた葉玉ねぎをご夫妻で納品

オール電化施設を最大限生かす手作り給食をめざし

本町の給食施設は、オール電化ドライシステムの調理場です。衛生管理面、また施設設備面においても炊飯施設、真空冷却器、スチームコンベクション等も整い恵まれた環境で作業を進めることが出来ます。特に炊飯施設が整っているため、米飯給食は地元産のコシヒカリを使い週3～4回実施しています。麦ご飯、発芽玄米ご飯など食物繊維を重視したご飯や、地元食材たっぷりの混ぜご飯など、多彩な献立が実施できます。

ゴーヤハンバーグは、材料配合を始め、ゴーヤの苦味を和らげる工夫なども含め地元の肉屋さんとの協議を重ね完成させました。ゴマ和えは、夏が旬の美味しい野菜と組み合わせ、ゴマを

たっぷり使い丁寧に仕上げました。チーズポテトは、家庭で摂取が少ないと感じている食材の一つである芋を使いました。じゃがいもは、スープや煮物だけでなく、スチコンで焼いたり、フライドポテトなどにして、味もチーズやコンソメ味など、子供たちが食べやすいよう工夫しています。チーズポテトは残量ゼロの人気献立です。みそ汁に使うみそは、たくみの里を訪れる観光客にも好評な地元で仕込んだみそです。煮干しでだしを取り、緑黄色野菜や地元産のきのこを組み合わせ、不足しがちな食物繊維が摂れるようにしています。

日々手作り給食を心がけ、整った環境を最大限生かせる献立づくりに奮闘しています。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
麦ごはん	○ 新治米	70.8g	
	強化米	0.24g	
	精麦	9.2g	
牛乳	牛乳	206g	
ゴーヤハンバーグ	豚ひき肉	40g	①ゴーヤは、たて半分に割り、種とわたを取り除き薄切りにします。塩でもんでからさっとゆがき、冷ましておきます。
	○ 玉ねぎ	9g	②玉ねぎはみじんぎりにして、油で炒めます。
	パン粉	4g	③牛乳にパン粉を浸しておきます。
	卵	4g	④ボウルにゴーヤ以外の材料を入れてよく混ぜ、粘りけがでたら、ゴーヤを加えてさらに混ぜます。
	牛脂	2g	⑤空気を抜きながら形を整え、180℃のオーブンで15分ほど焼きます。
	トマトケチャップ	2g	
	牛乳	0.8g	
	ワイン	0.8g	
	塩	0.3g	
	こしょう	0.02g	
	ナツメグ	0.02g	
	ゴーヤ	5g	
デミグラスソース	油	0.3g	①玉ねぎは薄切り、トマトは皮をむいてざく切りにします。
	○ 玉ねぎ	10g	②フライパンに油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
	○ トマト	5g	③トマトを加えさらに煮込みながら、デミグラスソース、中濃ソースを加え味を調えます。
	デミグラスソース	20g	
	中濃ソース	1g	
いんげんのごまあえ	○ いんげん	30g	①いんげんは斜め切り、きゅうりは薄切り、にんじんは千切りにします。
	○ きゅうり	15g	②いんげん、きゅうり、にんじんは茹でて、冷却します。
	にんじん	5g	③野菜を調味料で和え、味を調えます。
	すりごま	2g	
	さとう	1.5g	
	しょうゆ	2.6g	
チーズポテト	ナチュラルポテト	25g	①ポテトに油をまぶし、鉄板に広げ、200℃のオーブンで13分ほど焼きます。
	油	1g	②コンソメ、粉チーズ、パセリをまぶして味を調えます。
	コンソメ	0.3g	
	粉チーズ	2.5g	
	乾燥パセリ	0.02g	
キャベツのみそ汁	にんじん	6g	①煮干しでだしをとっておきます。
	○ キャベツ	35g	②にんじんはいちょう切り、キャベツは8mm幅、こまつなえのきは2cmの長さ、玉ねぎは薄切りにしておきます。
	○ こまつな	12g	③だし汁に、にんじん、玉ねぎを加えて煮ます。
	えのきたけ	7g	④やわらかくなったら、キャベツ、えのきを加えて煮ます。
	○ 玉ねぎ	10g	⑤みそを加えて味を調えます。
	板ふ	2g	
	○ 豊楽みそ	8g	
	煮干し	3g	

みどり市立笠懸南中学校



給食実施日 平成 24 年 6 月 29 日(金)

献立内容 (中学校)

主 食	チーズパン・シチリア風スパゲティ
主 菜	
副 菜	
汁	
その他 (果物/デザート等)	フルーツゼリー和え
牛 乳	牛乳
使用地場産物	なす、トマト、みどりのトマトケチャップ
総使用食材数	16

栄養価

エネルギー	896kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	30.9g
カルシウム	427mg
マグネシウム	103mg
鉄	3.2mg
亜鉛	3.9mg
ビタミン A	255 μ gRE
ビタミン B1	0.56mg
ビタミン B2	0.54mg
ビタミン C	66mg
食物繊維	6.5g
食塩相当量	3.2g

学校数・食数

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費 (1食当り)
幼稚園			
小学校			
中学校	1	476	261
養護/特別支援学校			
	1校(園)	476食	



左から 調理員/鈴木 一昭
調理員/田中 初恵
栄養士/矢内 三鈴

アピールポイント POINT



一口メモで給食を紹介

地域の人々が開発した食材を「さらにおいしく」を目指して

みどり市の学校給食は、大間々、東（あずま）、笠懸の3地区の各給食施設で作っています。本校が実施している笠懸地区の小・中学校は単独校で実施していますが、給食施設はどれも古く調理器具は、大釜4基だけというところもあり調理するうえで様々な制約もあります。そのような現状ですが、児童生徒にとって「安全でおいしい」と、喜んでもらえるような手作り給食をめざし、職員一同日々努力しています。

今日はみどり市特産のナスとトマトをたっぷり使った児童生徒に好評な「シチリア風スパゲティ」にしました。シチリア風スパゲティは、特産の夏野菜がたくさん収穫できる、夏場の限定メニューとして登場し残量の少ない好評なメニューの一つです。調理のポイントは、きれいに仕上げるため、ナスは一度揚げて色止めをしてから使いますが、揚げ過ぎたりするとナスが

型崩れますので、輪切りにしたものを注意深く揚げます。パスタは程よく茹で上げ、パスタソースと絡め、最後に揚げたナスと合わせ、味を整えて仕上げます。

使われているケチャップは、地元の栽培農家の方たちで構成している「みどり市トマトクラブ」が開発したものです。笠懸町の特産トマトをたっぷり使い、ケチャップに使用している材料のすべてが、みどり市内で栽培されたものを使っています。にんにく風味がやや強く、パスタソースのような深い味わいです。このソースはみどり市を訪れる人にも、「おいしい」と好評です。

本校の給食の大きな特徴は、各階にランチルームがあり学年ごとに食べていることです。給食時には給食委員が本日の給食について一口メモを使って全員に知らせます。



献立	材料名（○印は地場産物）	分量（g）	作り方
チーズパン	練り込みチーズパン	50g	
牛乳	牛乳	206g	
シチリア風スパゲティ	スパゲティ	40g	①ナスは輪切りにし、揚げる。
	ゆで塩	0.6g	②玉ねぎ、ピーマンはスライス切り、にんじんは千切り、トマトは角切りにする。
	豚挽き肉	24g	③熱した釜にオリーブ油をひき、豚挽き肉を色が変わるまで炒めたら、ベーコンを入れ、炒める。
	千切りベーコン	4.8g	④玉ねぎ、にんじんを入れ、よく炒める。トマト、調味料、パルメザンを加え、ピーマンを入れ、炒める。
	○ なす	54g	⑤茹で上げたスパゲティと揚げなす、具を混ぜる。
	揚げ油	5.5g	
	○ みどりのトマトケチャップ	0.36g	
	玉ねぎ	48g	
	にんじん	12g	
	ピーマン	6g	
	○ トマト	2.2g	
	ダイストマト缶	2g	
	トマトケチャップ	32.4g	
	パルメザンチーズ	1.2g	
	ナツメグ	0.02g	
	中濃ソース	1.2g	
	唐辛子(輪切り)	0.01g	
	オリーブ油	2.4g	
フルーツゼリー和え	みかん缶	25g	①缶詰をあけ、みかん缶のみ汁をきる。(パイナップル缶、黄桃缶は汁も使用する。)
	パイナップル缶	30g	②合わせるゼリーと缶詰を釜に入れ、混ぜる。
	黄桃ダイス缶	25g	
	合わせるマスケットゼリー	40g	

太田市立太田小学校



給食実施日 平成 24 年5月 31 日(木)

献立内容（小学校）

主 食	ほうれんそうパン
主 菜	トマトとなすのスパゲティ
副 菜	チキンだつす
汁	大根とツナのサラダ
その他 (果物/デザート等)	
牛 乳	牛乳
使用地場産物	トマト・なす・だいこん・きゅうり
総使用食材数	13

栄養価

エネルギー	714kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	31.3g
カルシウム	303mg
マグネシウム	92mg
鉄	2.3mg
亜鉛	3.4mg
ビタミンA	194μgRE
ビタミンB1	0.42mg
ビタミンB2	0.56mg
ビタミンC	34mg
食物繊維	4.4g
食塩相当量	3g

学校数・食数

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費 (1食当り)
幼稚園			
小学校	1	530	220
中学校			
養護/特別支援学校			
	1校(園)	530食	



左から 調理員/吉澤 敦子
栄養士/鈴木奈保子
調理員/武井 弘美

アピールポイント POINT



調理器具の不足はみんなの知恵で

おいしい料理はたし算で!知恵を絞る毎日です。

「チキンだっす?」ってどんな料理?ネットで引いても出てきません。

名前の由来は?単純なんです。和風で手間暇かけずに、美味しく出来る料理はないかなあ。骨付きの鶏肉を使って、崩さず煮つけることにしました。生姜やニンニクを使って臭みを消し、まろやかさを出すために酢を使うことにしました。「チキンだ」「酢だ」ということで命名したのが「チキンだっす」です。酢は調理室で大活躍です。紫キャベツや赤大根の色を鮮やかにしたり、肉や魚を柔らかく食べやすくしてくれます。今日のチキンだっす!美味しく煮えたでしょうか?骨だけ残してくださいね。…こんなメッセージを添えて今日も子どもたちの歓声を励みに美味しい給食づくりをしています。

太田市内の多くの給食施設は、どこも古くワンルーム、ウエット方式、設備もピーラー、スラサー、回転釜だけ、と云うシンプル?施設です。本校の人気メニューの「チキンだっす」も回転がまをフル活用する料

理の一つです。わが校のモットーは、「安全でおいしい手作り給食、お残りゼロ」を掲げ、子供たちの笑顔を励みに調理員さんとの奮闘の日々です。私が考える給食づくりの基本は「足し算」です。

「焼き物機や揚げ物機がない」と、ないものを嘆くのではなく、作りたい料理が決まったら、「どうすれば出来る?」「何を使えば美味しくなる?」という足し算をしていきます。食材の組み合わせや扱い方で、より旨みが増します。定番の大根サラダも繊維に沿ってせん切りにし、少量づつボイルすることで歯ごたえのある臭みのない美味しい味になります。今日のパスタのナスも、油で炒め色止めし、ひと手間かけてから使うことで、色良く「ベタつき感」が無く美味しくなります。トマトやナスなど野菜は旬の時期の完熟物を使います。価格も安くタッピー使えます。道具のない分だけ手間をかけ、知恵を出し、工夫を凝らし今日も子どもたちの歓声と笑顔のこぼれる給食を目指しています。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
ほうれんそうパン		30g	
牛乳		206g	
トマトとなすのスパゲッティ	スパゲッティ1.5mm	30g	下準備と切り方
	バラベーコン	20g	トマト…湯むきをして2cmカット
	○ 完熟トマト	70g	なす…へたをとり、縦半分に切りさらに2〜3等分し縦5mmのスライスにし少し多目のオリーブオイルで炒めておく。
	○ なす	30g	
	玉ねぎ	40g	玉ねぎ…半分に切り5mmのスライス
	マッシュルーム	10g	生にんにく…皮をむきスライス
	生にんにく	3g	作り方
	トマトソース	20cc	①にんにくとオリーブオイルを入れてから点火し、弱火でにんにくの香りをだすように炒める。
	ウスターソース	10cc	②次にベーコンを炒め、酒を入れさらに炒める。次に玉ねぎを透き通るまで炒める。
	食塩	0.8g	③次にマッシュルームを炒め、Aの調味料を入れ、そこへ炒めた「なす」を加える。
	ホワイトペッパー	0.06g	④最後にアルデンテにボイルしたスパゲッティを加えよくかき混ぜ全体に火を通して仕上げる。
	コンソメ	1.4g	
	スープストック	1.4g	
	三温糖	0.25g	
	オリーブオイル	3cc	
チキンだっす	鶏手羽元	1本	作り方
	根生姜	2g	①根生姜は汚れをとり、皮つきのままスライスし、にんにくも皮をむきスライスする。
	生にんにく	2g	②釜に鶏手羽元を入れ根生姜、にんにく、調味料を入れてから点火し、煮立つまで強火、その後はコトコトゆれる位の火加減で20〜30分位煮含める。
	三温糖	2.7g	※・調味料は、鶏肉がかぶる位の量にする。
	穀物酢	5cc	・煮くずれるので、あまりかき混ぜない。
	しょうゆ	5cc	・落とし蓋をする。
	料理酒	2cc	
大根とツナのサラダ	だいこん	40g	切り方
	きゅうり	16g	だいこん…7〜8cmの輪切り縦の細切り
	にんじん	6g	きゅうり…縦半分にし、薄い半月スライス
	ツナ	10g	にんじん…薄い輪切りにしせん切り
	サラダ油	3cc	作り方
	穀物酢	2cc	①野菜はだいこん、きゅうり、にんじんの順にボイルし、水で冷まし、水切りしておく。
	食塩	0.03g	②ドレッシングを作り、冷蔵庫で冷やす。
	ホワイトペッパー	0.02g	③①の野菜の水気を切りドレッシングとツナを手早く混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
	しょうゆ	0.75cc	
	三温糖	0.75g	

群馬県立榛名養護学校



給食実施日 平成 24 年7月3日(火)

献立内容 (中学校)

主 食	もずく丼
主 菜	
副 菜	ぼん酢あえ
汁	味噌汁
その他 (果物/デザート等)	オレンジ
牛 乳	牛乳
使用地場産物	玉ねぎ、じゃがいも
総使用食材数	14

栄養価

エネルギー	762kcal
たんぱく質	29.3g
脂質	20.6g
カルシウム	325mg
マグネシウム	113mg
鉄	2.7mg
亜鉛	4.5mg
ビタミンA	289μgRE
ビタミンB1	0.51mg
ビタミンB2	0.56mg
ビタミンC	39mg
食物繊維	6.6g
食塩相当量	2.6g

学校数・食数

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費 (1食当り)
幼稚園			
小学校			
中学校			
養護/特別支援学校	1	260	小 朝 260 昼 290 夕 350
	1校(園)	260食	



左から 調理員/木村 拓哉
栄養士/原沢 功一
調理員/武藤 史篤

アピールポイント POINT



給食を通して児童生徒・地域のつながりを深めています。

椿名養護学校は児童生徒約150人、職員120人の県立の特別支援学校です。

小学校1年から高校3年生までの幅広い年代の児童生徒が通っています。

本校の大きな特徴としては、敷地内に併設されている寄宿舎から70名ほどの生徒が学校に通学しています。食事も3食が賄われており、楽しい時間が持てるよう給食では工夫しています。

本日の給食で使われている、玉ねぎ、ジャガイモは、本校の高等部の農業班の生徒たちが栽培したものです。じゃがいもは1学期だけで約50kg程使用しました。その他にも小松菜、カボチャ、ネギ、水菜なども栽培しています。畑の草取りや、害虫対策など日々の管理は大変ですが、生徒・職員が一丸となって栽培したものを使います。

また、卒業生が働いている福祉施設などと連絡を取り合い、学校の近隣施設から野菜などを納品してもらっています。給食に利用することで、地場産の使用率も上がり、なおかつ在校生の現場実習などにも貢献しています。

今回のもずく丼ですが、本校では毎年高等部の生徒が沖縄へ修学旅行に出かけています。そこで沖縄の食文化を改めて調べたところ、沖縄県の学校給食ではこの「もずく丼」が人気ということを知り給食に取り入れてみました。

児童生徒の中には、この「もずく丼」に戸惑いを感じたようですが、比較的によく食べてくれるので、現在では定期的に提供して沖縄らしい給食メニューを味わってもらっています。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
もずく丼	精白米	80g	●もずく丼の具 ①もずくは洗って水気を切り、2～3cm長さにカット。 ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りにする。 ③フライパンを油で熱し、豚ひき肉、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、コーンを炒める。 ④火が通ったらもずくを加え、調味料で味を整える。 ⑤水溶き片栗粉でとろみを付け味を整える。 ⑥ごはんを丼によそりつけ上に⑤をきれいに盛り付ける。
	もずく	70g	
	豚ひき肉	60g	
	○ 玉ねぎ	30g	
	にんじん	15g	
	コーン	10g	
	ピーマン	8g	
	油	2g	
	砂糖	4g	
	酒	4g	
	しょうゆ	7g	
	みりん	3g	
	おろししょうが	0.5g	
	片栗粉	1g	
	水	30g	
味噌汁	なす	30g	①なすは半月切り、じゃがいもは一口大、ねぎは小口切りにする。 ②だしを取る ③ジャガイモを煮て、なす、さやえんどうを入れて火を通す。 ④味噌をとき、ねぎをちらして完成。
	○ じゃがいも	30g	
	さやえんどう	10g	
	ねぎ	7g	
	みそ	7g	
ぼん酢あえ	だし汁	150g	①はくさいはざく切り、にんじんはせん切りにする。 ②野菜を茹でて冷却。 ③ポン酢しょうゆを入れて和える。
	はくさい	80g	
	にんじん	15g	
オレンジ	ポン酢しょうゆ	5g	①オレンジを1/4にカットする。
	オレンジ	1/4ヶ	