

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

調理レシピ集(第2集)をお届けします

昨年度、公益財団法人に移行し、新たな事業として取り組みをはじめました「学校給食献立・調理発表会」ですが、今年度も第2回目として7月22日と25日の2日間にわたり開催をすることができました。

この発表会は、献立を立てる栄養教諭・栄養職員と調理職員の方が一体となって、日々の給食を献立から調理作業まで、他の地区の皆さまに紹介し、それぞれの調理現場での日々の創意工夫等について情報交換を気軽に行っていたき、子供たちが毎日食べる給食内容の充実につなげていただくことを目的としています。

発表会当日は、大変暑い中でしたが、参加された皆さまには、おいしい給食の提供をそして、活発な意見交換等を実施していただきました。

実際に調理していただいた献立等について多くの方に知っていただくことで、この発表会の意義も深まると考え、第1回目の内容とするレシピ集を昨年3月に作成し、配布したところですが、今年度の第2回目の内容についても第2集として取りまとめることができました。

日々の給食の献立作成の参考としてご活用いただければ幸いです。

発表会開催にご協力をいただきました群馬県学校栄養士会、参加者の皆さまに心より感謝申し上げます。

平成26年1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25年7月22日(月)

地区名	学校・調理場名	ページ	献立表ページ
前 橋	前橋市学校給食西部共同調理場	4	28
渋川・北群馬	吉岡町学校給食センター	6	29
佐波・伊勢崎	伊勢崎市第二学校給食調理場	8	30
多野・藤岡・甘楽・ 富岡・安中	藤岡市学校給食センター第一調理場	10	31
吾 妻	東吾妻町立学校給食太田共同調理場	12	32
館林・邑楽	板倉町立西小学校	14	33

第2回目 平成25年7月25日(木)

地区名	学校・調理場名	ページ	献立表ページ
高 崎	高崎市立下里見小学校	16	34
高 崎	高崎市立長野郷中学校	18	35
利根・沼田	みなかみ町月夜野学校給食センター	20	36
桐生・みどり	桐生市学校給食中央共同調理場	22	37
太 田	太田市立太田小学校	24	38
県立特別支援学校	群馬県立二葉養護学校	26	39

前橋市学校給食西部共同調理場



実施給食日 平成 25 年 7 月 1 日(月)

献立内容 (小学校)

主食	ごはん
主菜	牛肉とごぼうのごま炒め
副菜	ミニトマト
汁	キャベツのみそ汁
その他 (果物/デザート等)	ひじきのり
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、牛肉、玉ねぎ、キャベツ、ごぼう
総使用食材数	13

栄養価

エネルギー	656kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	16.4g
カルシウム	385mg
マグネシウム	114mg
鉄	4.7mg
亜鉛	4.2mg
ビタミンA	157μgRE
ビタミンB1	0.42mg
ビタミンB2	0.44mg
ビタミンC	18mg
食物繊維	5.2g
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	9	3700	230
中学校	4	1800	280
養護/特別支援学校			
	13校(園)	5500食	



左から 調理員/渡邊 博安
 栄養士/高橋 智子
 調理員/角田 義尚

アピールポイント POINT



調理場親子見学会

地域に密着した給食をさらに推進します

前橋市は、市内7つの調理場で約30,000食の給食を提供しています。また食に関する指導においては、児童生徒の発達段階に応じた年間計画に基づき指導を進めています。

献立面においては、平成25年9月より従来の市内統一献立から、7調理場ごとに献立を立案することになり、より地域に密着したものになると思われます。このことにより、地域の食材の活用がより活性化され、同時に子どもたちの声も献立に反映されやすくなり、食に関する指導において効果が上がるものと期待しています。また、市内全栄養士で協議しながら月に1〜2回行事食などの統一献立を実施しています。

本市では、地場産物の活用を積極的に行い、市内産の野菜は重量ベースで昨年は42%を使用し、今後は45%を目標にしています。

また、前橋産豚肉など農畜産物は品質も優

れ高評価を得ております。これらを使った「前橋コロッケ、ベーコン」などの加工食品は子どもたちに好評です。牛肉は7場すべての調理場で前橋産のものを学期に一度使用しています。

今回の発表献立は、前橋産牛肉と群馬のごぼうを組み合わせごま炒めにし、子どもたちの嗜好に合う味付けにしました。牛肉を豚肉に変えてもおいしく作れます。

味噌汁はキャベツと玉ねぎをたっぷり使い、野菜の甘さが生きています。いもどりに添えたミニトマトは、市内で収穫されたものを使用しましたが、時期によっては他市町村のものを使用します。

市内統一献立から、今後、各地域・調理場の実態に合わせた献立立案も容易になることから、さらに学校、家庭、地域と連携し、より良い給食作りに取り組みたいと思います。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
ごはん	○ 精白米	80g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
牛肉とごぼうのごま炒め	○ 牛肉	25g	①ごぼうはさがき、玉ねぎはスライス、にんじんはせん切りにする。 ②ひまわり油で、牛肉を炒め、にんじん、玉ねぎ、ごぼうを加えて炒める。 ③三温糖、酒、しょうゆを入れる。 ④むきえだまめ、いりごまを加え炒めたら、仕上げにごま油を入れてまぜる。
	○ ごぼう	15g	
	○ 玉ねぎ	12g	
	にんじん	8g	
	むきえだまめ	7g	
	ひまわり油	1g	
	三温糖	3.2g	
	酒	1.5g	
	しょうゆ	4g	
	いりごま	1g	
ごま油	0.7g		
ミニトマト	ミニトマト(2個)	30g	
キャベツのみそ汁	じゃがいも	30g	①煮干してだしをとる。 ②じゃがいもは短冊切り、キャベツはざく切り、玉ねぎはスライスする。 ③だし汁で野菜を煮る。 ④野菜がやわらかくなったら油揚げを入れる。 ⑤みそを入れ味を調える。
	○ キャベツ	20g	
	○ 玉ねぎ	30g	
	油揚げ	5g	
	白みそ	12g	
煮干し	3g		
ひじきのり	ひじきのり	10g	



吉岡町学校給食センター



給食実施日 平成 25 年 7 月 5 日(金)

献立内容 (中学校)

主食	ごはん
主菜	夏のよしおかれー
副菜	流れ星サラダ
汁	
その他 (果物/デザート等)	おみくじ七夕ゼリー
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、豚ひき肉、にんじん、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、トマト、こんにゃく、きゅうり
総使用食材数	10

栄養価

エネルギー	893kcal
たんぱく質	23g
脂質	22g
カルシウム	324mg
マグネシウム	105mg
鉄	2.5mg
亜鉛	3.8mg
ビタミンA	248μgRE
ビタミンB1	0.63mg
ビタミンB2	0.44mg
ビタミンC	103mg
食物繊維	5.7g
食塩相当量	3.5g

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	2	1435	236
中学校	1	701	256
養護/特別支援学校			
	3校(園)	2136食	



左から 栄養士/深澤 恵美
調理員/原澤 藤美

POINT



職員一同がんばってます



吉岡町のキャラクター

給食センター全体で取り組む よしおかれー3つの大作戦

「よしおかれーってなんだ？」
献立表をみて、子どもたちが「？」とってくれば、1つ目の作戦は成功。「へえー、よしおかまの野菜たっぷりのカレーなんだ。」と気づくはず。「何がはいっているんだろう？」と献立表の右側の食材表が目がいけば、2つ目の作戦成功。

その時に、カブトムシのようなかわいいマスコットに気づくはず。

その名は「よしお」。吉岡町給食センター生まれのイメージマスコットです。町の木である「いちよう」を頭に飾り、町の鳥「ひばり」をイメージしたポンチョを着ています。ふんわりとした頭と体は地元のお母さんたちがつくる名物「船尾まんじゅう」です。

「夏のよしおかれー」は、地元食材の活用と子どもたちの地域への理解を深めることを目的とした新メニューです。なすやトマト、ズッキーニなどの夏野菜をたくさん使います。これらの野菜は細かく刻み

油でよく炒め、野菜が苦手な子どもでも知らず知らずのうちにたっぷり食べられるよう工夫しました。

今回は夏バージョンの「よしおかれー」ですが、秋にはきのこ、冬には根菜と季節によって食材を変えていく予定です。

この日の献立は、間近にせまった七夕をお知らせするため、キラキラ光る流れ星をイメージしたサラダを付け合わせました。透明感のあるサラダこんにゃくと海藻麺を使い、星形のきゅうりと黄ピーマンを引き立てるよう彩りに配慮しています。

給食センターでは、職員全員が一丸となって、魅力ある給食作りを目指し、日々努力しています。

子どもたちが将来大人になったときに、「そういえば、よしおかれーってへんな名前のカレーあったなあ。おいしかったなあ。」と仲間や家族と語り合う、そんな日が訪れることを祈っています。これが3つ目の作戦…。たくさん召し上がれ！



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	
夏のよしおかれー	○ 豚ひき肉	24g	①豚ひき肉に酒とカレー粉をまぶしておく。 ②にんじん、たまねぎ、なす、ズッキーニはそれぞれみじん切りにする。トマトは湯むきし、手でピューレ状にしておく。 ③鍋に油をひき、弱火でおろししょうがとおろしにんにくを炒める。香りがでたら豚ひき肉を入れ、ポロポロになるまでよく炒める。 ④玉ねぎ、なす、にんじん、ズッキーニの順に加え、よく炒める。 ⑤加水し、煮る。具が煮えたら、トマト、トマトケチャップとウスターソースを加え、一度火を止めて、カレールウを入れ、よく混ぜる。 ⑥野菜に味がしみ込むまで、よく煮込む。
	○ にんじん	24g	
	○ 玉ねぎ	60g	
	○ なす	12g	
	○ ズッキーニ	12g	
	○ トマト	10g	
	カレールウ	26g	
	おろししょうが	1g	
	おろしにんにく	1g	
	トマトケチャップ	6g	
	ウスターソース	24g	
	カレー粉	0.1g	
	酒	1.2g	
	油	1.2g	
流れ星サラダ	○ サラダこんにゃく	36g	①星形きゅうりは輪切りに、黄ピーマンはひし形に切りそえる。 ②食材をそれぞれ茹でて、冷水でさます。 ③水をよく切ってから、ドレッシングで和える。
	○ 星形きゅうり	30g	
	黄ピーマン	5g	
	海藻麺	10g	
	中華ドレッシング	9.6g	
おみくじ七夕ゼリー	おみくじ七夕ゼリー	50g	

伊勢崎市第二学校給食調理場



給食実施日 平成 24 年 1 月 30 日(月)

献立内容 (小学校)

主食	ごはん
主菜	さばのみぞれ煮
副菜	小松菜とえのきのおかかあえ
汁	砂田さんちのすいとん
その他 (果物/デザート等)	みかん
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、小松菜、きゅうり、豚肉、ねぎ、ごぼう
総使用食材数	18

栄養価

エネルギー	668kcal
たんぱく質	28.6g
脂質	16.2g
カルシウム	366mg
マグネシウム	115mg
鉄	3mg
亜鉛	3.3mg
ビタミンA	615 μ gRE
ビタミンB1	0.52mg
ビタミンB2	0.56mg
ビタミンC	34mg
食物繊維	5.9g
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	7	4572	215
中学校	3	2257	258
養護/特別支援学校			
	10校(園)	6829食	

左から 栄養士/森田あずさ
調理員/涌井 富子

アピールポイント

POINT



表彰式

家族で囲む食卓のすすめ…給食からの発信

伊勢崎市では、学校、家庭、地域が連携し「豊かな心」と「社会性」の育成を目的とした食育の推進に取り組んでいます。

家族がそろって食卓を囲み、絆を深めるための一家団欒の時間の大切さを啓発していくために、群馬県が推奨している、「毎月19日家族がそろっていただきますの日」の取り組みの伊勢崎版として、「伊勢崎家族で『いただきます』の日」を推進しています。

具体的な取り組みとして、小中学校を対象とした強化週間を設定し、この週間中に、各家庭で決めた『いただきますの日』が記入できるリーフレットを作成配布し、この取り組みができるようにしました。また、各家庭から「わが家のおすすめ料理」を募集し、優秀賞をとった料理を給食として出しました。

今回の「砂田さんちのすいとん」は、2,000を超える応募の中から、最優秀賞に選ばれた料理です。受賞の理由としては、①1杯で肉とたっぷりの野菜が食べ

られ、栄養のバランスがよいこと。②すいとんをこねたり野菜を切る作業は子どもたちが楽しく参加できること。③終戦記念日に作ったということで、この「すいとん」を食べながら歴史の学習につながること。④すいとんは群馬県で昔から食べられてきたものであることから、親から子へ貴重な食文化が継承されること。などから選ばれたものです。いつものすいとんと一味もふた味も違う「砂田さんちのすいとん」に子どもたちは、興味関心を持ち、おいしそうに食べていました。このような取り組みを通し保護者から「家族そろっての食事は美味しい」「子どもの成長を感じることができた」などの感想が寄せられ、家族の絆を深める機会になったことがわかりました。

今後さらに食育を推進するために学校、家庭、地域が連携し、調理場が「食」の情報発信の場となり、家庭の食事の場が、一家団欒となり家族の絆が深められることを伝えるために取り組んでいきたいと思ひます。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
ごはん	○ 精白米	70g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮	50g	ボイルする。
小松菜とえのきのおかかあえ	○ 小松菜	30g	①小松菜は2cm、きゅうりは輪切り、えのきたけは1/2、にんじんはせん切りにする。 ②野菜をボイルし、冷やす。 ③野菜とごま、味付けおかか、しょうゆを和える。
	○ きゅうり	10g	
	えのきたけ	7g	
	にんじん	3g	
	ごま いり	1g	
	味付けおかか	2g	
	しょうゆ	1g	
砂田さんちのすいとん	すいとん(冷凍)	25g	①だしパックでだしをとる。 ②にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、ごぼうは輪切り、しいたけはスライスする。 ③鍋に水を入れ、豚肉をよくぼぐす。 ④かたいものから順に入れ、煮えたら調味料で味を調える。
	カットかぼちゃ	25g	
	○ 豚肉	10g	
	にんじん	10g	
	○ ねぎ	10g	
	ごぼう	10g	
	しいたけ	5g	
	しめじ	5g	
	いんげん	5g	
	しょうゆ	4g	
	赤みそ	2g	
	みりん	0.7g	
ごま油	0.5g		
鰹節だしパック	1.3g		
みかん	みかん	1コ	

藤岡市学校給食センター



給食実施日 平成 24 年 11 月 11 日(日)

献立内容 (小学校)

主食	ごはん
主菜	孺恋キャベツメンチ
副菜	のり酢和え
汁	とっちなげ汁
その他 (果物/デザート等)	パックソース
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、メンチカツ、すいとん、鶏肉、ごぼう、だいこん、さといも、しいたけ、ねぎ、鬼石みそ、清酒、小松菜、白菜
総使用食材数	15

栄養価

エネルギー	693kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	22.6g
カルシウム	334mg
マグネシウム	94mg
鉄	2.4mg
亜鉛	2.8mg
ビタミンA	261 μgRE
ビタミンB1	0.39mg
ビタミンB2	0.42mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	5.0g
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(第一調理場)	8	3691	220
小学校(第二調理場)	3	317	
中学校(第二調理場)	5	2175	265
養護/特別支援学校			
	16校(園)	6183食	



左から 調理員/平柳 文雄
 栄養士/高橋 順子
 調理員/大野 勝司

アピールポイント POINT



美土里小学校1年生 給食センター見学時
「なんでも食べよう」指導の様子

施設の不足は職員の力を結集させて美味しい給食作り

藤岡市の学校給食センターは、第一調理場と第二調理場の二つの調理場からなり、合わせて約6,200食の給食を市内16の小中学校に提供しています。

両調理場とも古い施設のため、決して恵まれた作業環境とは言えませんが、安全でおいしい給食は勿論のこと、児童・生徒が適量の給食を喫食できるよう、和え物や汁ものはクラスごとに計量し、焼き魚などは子ども達が盛り付けしやすく、おいしそうに見えるよう配食するなど、丁寧な給食づくりを心掛けています。

藤岡市では、11月3日を「ふじおか教育の日」と定め、10月16日から11月15日を「ふじおか教育月間」として、様々な教育事業を行っています。給食センターでは、広く市民の方々に給食への理解を深めて頂けるよう関連事業を実施しています。今回紹介した献立は、昨年度実施した「給食センター見学・試食会」のときのものです。

「とっちゃんなげ汁」は平成18年に合併した旧鬼石町の郷土料理です。名前の由来は、すいとん小麦粉を練ったものを取って投げ入れることと「はなげ」がなまって「とっちゃんなげ」となった説と、父ちゃんが鍋をかき混ぜ作る姿から「とっちゃんなべ」が「とっちゃんなげ」になったという説があるそうです。群馬県産の野菜やきのこ、鬼石地区の手作り味噌(鬼石みそ)を使った味噌仕立てのすいとんで、給食でも人気のメニューです。

学校給食は、食の安全性、衛生管理、食育など課題は多岐にわたります。

子ども達が充実した食生活が送れるよう、受配校と連携して食育推進活動に取り組むとともに、放射性物質の全日測定による安全性の確保など、施設設備の不足は、職員の努力と創意工夫で補ってきました。まだまだ、課題は多くありますが、職員の力を結集させて、乗り越えていきたいと思っています。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
ごはん	○ 精白米	60g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
孀恋キャベツメンチ	○ 孀恋キャベツメンチ	60g	①油で揚げる。
	揚げ油	4g	
パックソース	パックソース	5g	
とっちゃんなげ汁	○ すいとん	40g	①鶏肉は酒、しょうゆで下味をつけておく。
	○ 鶏もも肉	10g	②さといもは乱切り、ごぼうはささがきにし水にさらしておく。
	○ 清酒	1g	③にんじん、大根はいちょう切り、ねぎは小口切り、油揚げは油抜き後、短冊切りに、しいたけはうすくスライスする。
	しょうゆ	1g	④釜に、水、にんじん、鶏肉、ごぼう、大根、さといもを入れ、加熱後食材に火が通ったら和風だし、油揚げ、すいとん、しいたけ、ねぎを加え、ひと煮たちさせた後、鬼石みそを加え味を整える。
	○ ねぎ	5g	
	○ ごぼう	8g	
	にんじん	15g	
	油揚げ	4g	
	○ だいこん	15g	
	○ さといも	15g	
	○ しいたけ	5g	
	○ 鬼石みそ	7.7g	
	和風だし	2g	
のり酢和え	○ 小松菜	20g	①白菜、小松菜は2cm幅の大きさに切る。
	○ 白菜	35g	②白菜、小松菜それぞれゆでて冷ましておく。
	素干し風焼き海苔	0.23g	③酢、しょうゆ、上白糖、ごま油を合わせる。
	酢	0.77g	④白菜、小松菜に③の調味料を加え和える。
	しょうゆ	2.3g	⑤素干し風焼き海苔をちらす。
	上白糖	0.77g	
	ごま油	0.46g	

東吾妻町立学校給食太田共同調理場



給食実施日 平成 25 年 6 月 28 日(金)

献立内容 (小学校)

主食	ごはん
主菜	おろしだれ和風ハンバーグ
副菜	れんこんのきんぴら、かみかみ和え
汁	
その他 (果物/デザート等)	
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、えのきたけ、こんにゃく、キャベツ
総使用食材数	5

栄養価

エネルギー	618kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	19.4g
カルシウム	345mg
マグネシウム	84mg
鉄	2.4mg
亜鉛	4.2mg
ビタミンA	141 μgRE
ビタミンB1	0.39mg
ビタミンB2	0.32mg
ビタミンC	14mg
食物繊維	5.0g
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	1	50	3才 206 4・5才 220
小学校	1	137	260
中学校	1	85	309
養護/特別支援学校			
	3校(園)	272食	



左から 調理員/佐藤 文子
 栄養士/齋藤 志帆
 調理員/田中いずみ

アピールポイント POINT



おいしい給食いただきます
～生産者と共に～

古い施設も立地条件を生かし、あったか給食を心がけています

太田調理場は、築32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います。調理場は小学校の敷地内にあり、幼稚園・中学校も近隣にあるので、子どもたちにとっては作りたての温かい給食が食べられる単独調理場のような環境で給食を作っています。また、食数も280食と少ないので、グラタンや玉子焼きなど出来る限り手作りの給食を心がけています。

太田地区の園児・児童・生徒は好き嫌いなく何でも食べる子どもが多く、幼小中を通して残食はほとんどありません。また、太田地区ではいちご、こんにゃく、うど、冬瓜などの美味しい農作物がたくさんとれるため、地場産物の活用を積極的に進めていますが、野菜や山菜なども抵抗なく食べる子どもが多いです。また、毎年10月には学校給食ぐんまの日に合わせ、太田地区の生産者の方をお招きして、小学校の食堂で給食試食会を実施しています。毎回8名前後の方が見え、育てている農作物の紹介や作物を育てる上での苦労話など、貴重なお話をさせていただきます。生産者の方が

身近に感じられ、子ども達も楽しそうに給食を食べています。地場産物の活用は季節によって頻度がまちまちなのですが、これからも地域の方と連携をとって、より多くの農作物を給食に取り入れられるように努めていきたいです。

毎月8の付く日には、良く噛んで食べることを習慣づけるために、「かみかみ給食」を実施しています。今回のメニューは、きんぴらにはれんこんやごぼうを使用し、和え物にはさきいかとたくあんを使用しました。「かみかみ和え」は子どもたちにも人気のメニューで、野菜嫌いの子でも食べやすいようです。「かみかみ給食」の日には、他にも切り干し大根を使ったサラダや、ますを丸ごと使った唐揚げ、ちりめんじゃこを加えた和え物などを取り入れています。また、毎月の「かみかみ給食」に加え、日本各地の郷土料理や世界の料理などの企画給食も年に数回実施しています。

今後も安心安全を心がけ、給食が子どもたちの心と体を育む生きた教材となるよう努めていきたいです。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
ごはん	○ 精白米	65g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
おろしたれ和風ハンバーグ	ハンバーグ	60g	①えのきたけは3cm幅に切る。大根はおろす。 ②えのきたけ、大根を煮て、調味料で味をつける。 ③ハンバーグを蒸す。 ④ハンバーグの上に②のたれをかけて出来上がり。
	大根	35g	
	○ えのきたけ	8g	
	こいくちしょうゆ	3g	
	本みりん	1g	
	上白糖	0.9g	
	和風だし	0.1g	
れんこんのきんぴら	れんこん	25g	①れんこんはいちょう切りにする。ごぼうは、縦半分につけて斜め薄切りにし、あくを抜く。にんじんは、太めの千切りにする。 ②こんにゃくは下ゆでする。 ③フライパンに油を熱し、ごぼうを炒める。 ④にんじん、れんこん、こんにゃくの順に炒め、野菜に火が通ったら、調味料と唐辛子を入れる。 ⑤最後にごまを入れて出来上がり。
	ごぼう	18g	
	○ つきこん	12g	
	にんじん	10g	
	油	1.5g	
	上白糖	2g	
	こいくつしょうゆ	3.5g	
	和風だし	0.3g	
	本みりん	1g	
いりごま	1g		
かみかみ和え	刻みたくあん	10g	①キャベツはざく切り、にんじんは千切りにする。 ②野菜をボイルし、冷却する。 ③材料を全て合わせて、さきいかがしんなりしたら出来上がり。
	さきいか	40g	
	もやし	20g	
	にんじん	2g	
	○ キャベツ	20g	
	いりごま	1g	
	食塩	0.2g	

板倉町立西小学校



給食実施日 平成 25 年 7 月 16 日(火)

献立内容 (小学校)

主食	ごはん
主菜	厚揚げのそぼろ煮
副菜	なすとゴーヤのツナ和え
汁	にらたま汁
その他 (果物/デザート等)	オレンジ
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、豚ひき肉、もやし、きゅうり、 ゴーヤ、なす、にら
総使用食材数	16

栄養価

エネルギー	636kcal
たんぱく質	30g
脂質	20.3g
カルシウム	435mg
マグネシウム	111mg
鉄	3.8mg
亜鉛	3.5mg
ビタミンA	357 μ gRE
ビタミンB1	0.41mg
ビタミンB2	0.61mg
ビタミンC	38mg
食物繊維	3.7g
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	290	240
中学校			
養護/特別支援学校			
	1校(園)	290食	



左から 調理員/永島 眞一
調理員/近藤 佳子
栄養士/塩野 純子

アピールポイント POINT



みそを仕込んでいます
出来上がるのが楽しみ～。

笑顔がこぼれる給食づくりを目指しています

板倉町の学校給食は、小・中学校ともに単独校方式で実施されています。本町の学校給食の特徴は、学校ごとに校区内の農家の方々が給食に食材を納入する「食材の会」があり、米をはじめとしてきゅうり、なす、ゴーヤ、白菜、大根など多くの野菜を納めていただいていることと、自校炊飯施設で農家の方に納めていただいた板倉町産の『コシヒカリ』を炊きあげていることです。

日々の給食は出来る限り手作り給食を心がけています。今日の献立の厚揚げのそぼろ煮は、厚揚げを少し甘めのケチャップ味でゆっくり煮込んだもので、子どもたちが大好きな味つけなので、夕しをご飯にかけて最後の1滴まできれいに食べてくれるメニューです。なすとゴーヤのツナ和えには、「食材の会」の方が丹精込めて栽培してくださったゴーヤやなす・きゅうりを使っています。素材の味を生かし、味付けはシンプルにしょうゆのみです。なすとゴーヤ???子どもが食べないのでは…と、思うかもしれませんが、ゴーヤのわたを丁寧に取り

除き、薄めにスライスし、塩もみするなどの一手間のおかけなのか、ゴーヤを食べ慣れている板倉っ子のおかげなのか、味にうまみを持たせてくれるツナのおかげなのか??? ほぼ残量ゼロの献立です。汁ものは、旬のにらが色鮮やか映える「にらたま汁」にしました。

また、もう一つの特徴は、毎年5年生が総合の時間で地域の加工組合の方の指導のもと、みそを仕込み、そのみそを給食で使っていることです。仕込んでから約8ヶ月間、子どもたちは自分たちが作ったみそが給食で味わえるのを楽しみに待っています。そして、手作りみそを使った給食が登場すると『ヤッター』と歓声が上がります。味もおいしく、親子試食会や食材の会のみなさんへの招待給食でも好評です。

多くの農家の方々のご協力をいただきながら、単独校方式の良さを活かし、作り手の顔が見える給食づくり、子どもたちの笑顔がこぼれる給食づくりを目指しています。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
ごはん	○ 精白米	70g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ	65g	①生揚げを1cm幅の短冊切りにし、熱湯に通し、油抜きをする。 ②少量の水で、豚挽き肉をほぐし、しょうがを加え煮る。 ③調味料と生揚げを加え、コトコト煮る。
	○ 豚ひき肉	15g	
	三温糖	3.5g	
	しょうゆ	5g	
	おろししょうが	0.5g	
なすとゴーヤのツナ和え	○ もやし	10g	①きゅうりは輪切り、ゴーヤは縦半分に分けて種とわたを取り除き薄切りにし、塩で軽くもんでおく。なすは半月切りにし、水にさらしておく。 ③もやし、きゅうり、ゴーヤ・なすをゆでて水冷する。 ④③の野菜とツナをしょうゆで和える。
	○ きゅうり	20g	
	ツナ	15g	
	○ ゴーヤ	10g	
	○ なす	10g	
にらたま汁	しょうゆ	3g	①にんじんはいちょう切り、にらは1.5cm幅に切り、干しいたけは水で戻しておく。 ②かつお節でだしをとる。 ③だし汁ににんじん・もやし・たけのこ・しいたけを加え煮る。 ④柔らかくなったら、にらを加え調味する。 ⑤水溶き片栗粉を加え、溶き卵を流し入れる。
	卵	20g	
	にんじん	10g	
	千切りたけのこ	15g	
	干しいたけ	1g	
	○ もやし	15g	
	○ にら	10g	
	しょうゆ	4g	
	塩	0.5g	
	和風だし	0.5g	
かつお節	1g		
オレンジ	片栗粉	1g	①オレンジを8等分し1人2/8個。
	オレンジ	50g	

高崎市立下里見小学校



給食実施日 平成 25 年 6 月 12 日(水)

献立内容 (小学校)

主食	麦ご飯
主菜	榛名鶏の野菜あんかけ
副菜	チンゲンサイのアーモンド和え
汁	なめこ汁
その他 (果物/デザート等)	
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、鶏肉、チンゲンサイ、豆腐、ねぎ、高崎しょうゆ、榛名みそ
総使用食材数	15

栄養価

エネルギー	643kcal
たんぱく質	29g
脂質	21.4g
カルシウム	321mg
マグネシウム	82mg
鉄	1.8mg
亜鉛	2.7mg
ビタミンA	172μgRE
ビタミンB1	0.38mg
ビタミンB2	0.42mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	4.2g
食塩相当量	2.2g

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	2	582	250
中学校			
養護/特別支援学校			
	2校(園)	582食	

左から 給食技士/原田 進一
栄養士/野村 友梨



大切に育てられる榛名郷の梨

地域の食材を最大限に生かす給食作りを目指して

榛名山のふもとにある本校では隣の里見小学校を含めた2校分の給食を作っています。榛名は新鮮な食材がたくさん取れる、豊かな自然に恵まれた地域です。特に果物では、春には梅、夏にはブルーベリーやプラム、秋には梨や柿、冬にはキウイフルーツやいちごなど四季折々のものが楽しめ、給食に登場するものも地元の農家さんから直接届いています。また、本校の校庭には梨の木があり、毎年500ほどの実をつけています。3年生が袋かけや収穫を行い、収穫した梨が給食に登場しています。

今回の献立調理発表会のメニュー「榛名鶏の野菜あんかけ」は、平成24年度の「高崎市地区別料理講習会」で調理した献立のひとつです。このときに調理した献立を「にっこりランチメニュー」と称して、榛名・倉淵地区の4つの給食施設(下里見小、下室田小、久留馬小、倉淵給食センター)では、毎月給

食に取り入れ、献立表や給食たよりなどで家庭に紹介しています。榛名・倉淵の特産物を活かしたメニューであり、また子どもたちがにっこりするメニューとして、また「にっこり」という甘くて大きな梨の品種にちなんで名付けられました。「チンゲンサイのアーモンド和え」には、高崎市で1年中栽培され、「高崎市特別栽培農作物」に認証されているチンゲンサイを、「なめこ汁」には、地元の豆腐屋さんで作られた豆腐や「榛名生活改善グループ加工部」の方が作った榛名みそを使用しています。食材だけでなく調味料も、高崎市で栽培された食材を使用して「高崎しょうゆ・高崎ソース・榛名みそ」などが加工されています。学校給食ではこれを使い地産地消を推進しています。これからも旬の食材や行事食を通して、様々な食材を使い給食が生きた教材となるよう、そして季節を感じられるおいしい給食づくりにこころがけていきます。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
麦ご飯	○ 麦ご飯	70g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
榛名鶏の野菜あんかけ	○ 榛名鶏	60g	①鶏肉をオーブンで焼く。 ②にんじん、たけのこは千切り、ごぼうは薄いさがき、みつばは4cmに切る。 ③油で②を炒めて、調味料で味を調える。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④①に③をかける。
	にんじん	7g	
	ごぼう	4g	
	たけのこ	4g	
	みつば	1g	
	油	0.2g	
	○ 高崎しょうゆ	2g	
	○ 榛名みそ	0.7g	
	三温糖	0.5g	
	酒	0.7g	
	みりん	0.7g	
	塩	0.02g	
	片栗粉	0.25g	
水	8g		
チンゲンサイのアーモンド和え	○ チンゲンサイ	20g	①チンゲンサイは2cm幅、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。 ②野菜はさっとゆでて、冷ます。 ③野菜とアーモンド、調味料を混ぜ合わせる。
	キャベツ	18g	
	もやし	18g	
	にんじん	3g	
	アーモンド(粉:ダイス=2:1)	5g	
	上白糖	1.2g	
○ 高崎しょうゆ	2g		
なめこ汁	なめこ	13g	①だしをとっておく。 ②大根は千切り、豆腐はさいの目、ねぎは小口切りにする。 ③だし汁に具材を入れて煮た後、味噌を加える。
	大根	15g	
	○ 豆腐	18g	
	○ ねぎ	6g	
	○ 榛名みそ	9.3g	
	かつおだしパック	3.5g	

高崎市立長野郷中学校



給食実施日 平成 24 年 9 月 19 日(水)

献立内容 (中学校)

主食	麦ご飯
主菜	いろいろ酢鶏
副菜	
汁	トマトとチンゲン菜の中華スープ
その他 (果物/デザート等)	アセロラポンチ
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、鶏もも肉、高崎しょうゆ、青ピーマン、玉ねぎ、はるなの梅ジャム、トマト、チンゲン菜、卵
総使用食材数	22

栄養価

エネルギー	866kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	16.4g
カルシウム	290mg
マグネシウム	89mg
鉄	2.3mg
亜鉛	3.7mg
ビタミンA	227 μ gRE
ビタミンB1	0.48mg
ビタミンB2	0.42mg
ビタミンC	54mg
食物繊維	5.1g
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			
中学校	1	490	303
養護/特別支援学校			
	1校(園)	490食	

左から 栄養士/新井由布子
給食技士/田村友佳子



「自分で作ったよ」 「弁当の日」の様子

「ハナミズキ6レンジャー」の団結で地域の食育推進

高崎市では、夏休みの期間を利用して「地区別料理講習会」を開き、地区ごとに地場産物を用いた特色ある献立の開発に力を入れています。長野郷中は、並穂中、長野小、北部小、六郷小、西小の6校で取り組んでおり、この6校が「ハナミズキ通り」という通りに近いところに位置していることから「ハナミズキ6レンジャー献立」というネーミングで行っています。

その地域の地場産物を活用することは、子どもたちが自分の住む地域で作られている農産物を知り、それを活用する意義や利点を理解するとともに、地域のすばらしさに気づくこととなります。そのことが食べ物や働く人への感謝の気持ちを育むことにつながります。

今回の献立は、昨年度の地区別料理講習会で開発した献立の一つです。「いろどり酢鶏」は、夏野菜をたっぷり使い、隠し味には、JAはぐみと高崎市栄養士会で開発した「はるなの梅ジャム」を使用しました。「トマトとチンゲン菜の中華スープ」は、色鮮やかで、さつ

ぱりとしたスープなので、暑い夏にもピッタリの献立です。どちらのメニューも市内で収穫された旬の野菜を多く使用しており、生徒たちにも好評な献立です。

また、本校では学校保健委員会などと連携して、歯の健康と食について様々な取り組みを行っています。一例として、校区の3つの小学校と連携して、毎月8日を「良い歯の日」とし、その日に「よく噛むメニュー」や「カルシウムを多く含むメニュー」を共通献立として実施しています。他にも「カムカムメニュー入りへお弁当」というテーマで「弁当の日」を実施しました。そして、これらのメニューを給食日よりPTAの試食会等で「カムカムメニュー」として紹介しました。地域にこのような取り組みが、広く浸透していくように、そしてこれからも6校が連携し、給食が「生きた教材」となるよう、おいしい給食づくりを心がけていきたいと思えます。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
麦ご飯	○ 精白米	100g	
	麦	10g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
いろどり酢鶏	○ 鶏もも肉	36g	①1口大の鶏肉にAで下味をつける。 ②にんじん、たけのこ、ピーマンは乱切り、玉ねぎはくし切り、かぼちゃは一口大、ズッキーニは半月切りにしておく。干しいたけは水で戻しておく。 ③ピーマンは下ゆでしておく。 ④かぼちゃは素揚げ、鶏肉は①にBの衣をつけて揚げておく。 ⑤サラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこの順に炒め、調味料を加えて煮る。 ⑥煮えたら、④と③を加える。
	○ 高崎しょうゆ	1g	
	酒	0.6g	
	しょうが	0.5g	
	片栗粉	3.4g	
	薄力粉	2.5g	
	ズッキーニ	12g	
	かぼちゃ	29g	
	○ 青ピーマン	5g	
	赤ピーマン	4g	
	黄ピーマン	4g	
	揚げ油	適量	
	にんじん	15g	
	○ 玉ねぎ	34g	
たけのこ水煮	6g		
干しいたけ	0.8g		
サラダ油	0.6g		
○ はるなの梅ジャム	10g		
三温糖	7.5g		
○ 高崎しょうゆ	8.5g		
酢	9.6g		
トマトケチャップ	9.6g		
トマトとチンゲン菜の中華スープ	○ トマト	12g	①トマトは角切り、チンゲン菜は2cm幅に切って下ゆでしておく。 ②沸騰した湯に冷凍コーンを入れる。 ③調味料を加え、トマトを入れたら、水溶き片栗粉を入れる。 ④溶き卵を入れて、チンゲン菜を加え、ごま油を入れて仕上げ。
	○ チンゲン菜	10g	
	冷凍コーン	6g	
	○ 卵	16g	
	中華だし	1g	
	○ 高崎しょうゆ	1g	
	ごま油	0.4g	
片栗粉	0.6g		
アセロラポンチ	黄桃缶	15g	①缶詰を開けて、汁気を切っておく。 ②材料を混ぜ合わせる。
	みかん缶	15g	
	パイナップル缶	15g	
	アセロラジュース	60g	
	カクテルゼリー	20g	

みなかみ町月夜野学校給食センター



給食実施日 平成 25 年 7 月 8 日(月)

献立内容 (小学校)

主食	わかめご飯(発芽玄米入り)
主菜	桃野焼き
副菜	おひたし・舟きゅうり
汁	豚汁
その他 (果物/デザート等)	グレープフルーツ
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、豆腐、なす、トマト、豚肉、じゃがいも、 長ねぎ、みそ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり
総使用食材数	27

栄養価

エネルギー	664kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	18.4g
カルシウム	414mg
マグネシウム	119mg
鉄	3.4mg
亜鉛	3.5mg
ビタミンA	267 μ gRE
ビタミンB1	0.54mg
ビタミンB2	0.54mg
ビタミンC	36mg
食物繊維	5.2g
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	4	108	230
小学校	5	691	240
中学校	3	240	270
養護/特別支援学校			
	12校(園)	1,238食	



左から 栄養士/本間ナヲミ
調理員/杉木すみ子
調理員/諸田 里奈

POINT



子どもたちもいっしょけんめい活動しています

『生きた教材となる給食』を目指して

月夜野学校給食センターでは、教材となる給食づくりを目指して頑張っています。

『桃野焼き』は、桃野小学校の児童に行った好き嫌いアンケートの結果から、嫌いな食べもの「ゴーヤ」「なす」「しいたけ」「ピーマン」「トマト」の5つを取り入れて作った玉子焼きです。ゴーヤは、種とわたをよく取り除き、薄切りにして塩でもみゆがくことで児童の苦手な苦味を減らしています。なす、干しいたけ、ピーマンは、小さく切って玉子焼きに入れることで苦手な食感を減らしました。また、トマトは相性の良いチーズと組み合わせることで児童の好きな味に近づけました。このような工夫は栄養士と調理員が相談することで見つけることができます。また、大量に調理することや限られた施設設備でどのように作業を行ったら良いのかも全員で話し合うことでより良い方法を見つけています。

桃野小学校では児童保健委員会と連携し、朝の児童集会の時間や、給食の時間に、保健委員の児童が全児童に対して朝ごはんの大切さや何でも食べることの大切さを伝えました。『桃野焼き』は苦手な食べものでも、調理の工夫で食べられるようになってほしいと願いを込めた料理です。その日の給食では、そんな調理員さんの思いも児童へ伝えました。また、6年生の家庭科ではバランスの良い献立がどのようなものか『桃野焼き』の給食を教材として例示し、児童にバランスの良い献立を考えさせました。児童が考えた献立は、その後の給食に取り入れられました。

当センターの食数は1,200食程度ですが、配送時間が一時間近くかかる学校にも給食を届けています。子どもたちに食べてもらいたいものを時間が経ってもおいしく食べることができるよう全員で知恵を出し合いながら日々頑張っています。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
わかめご飯(発芽玄米入り)	○ 精白米	70.3g	
	発芽玄米	9.7g	
	強化米	0.24g	
	わかめご飯の素	1.8g	
牛乳	○ 牛乳	206g	①豆腐はくずしてスチコンにかけ、水気をきっておきます。 ②ゴーヤは縦半分に分り、種とわたをよく取り除き、薄切りにします。塩でもんでからサットゆがき、冷ましておきます。 ③なすはいちょう切り、トマトは1cm角のさいの目切り、ピーマンは2cm長さの薄切り、干しいたけは1cmくらいに包丁であたります。 ④スチコンエッグに①の豆腐、コンソメ、こしょうを加えて混ぜます。 ⑤鉄板にオープンシートを敷き、④の液卵、②③の野菜、ダイスチーズを入れ、160℃で20分ほど蒸し焼きにします。
桃野焼き	スチコンエッグ	25g	
	○ 木綿豆腐	8g	
	○ なす	3g	
	ゴーヤ	3g	
	干しいたけ	0.3g	
	○ トマト	15g	
	ピーマン	3g	
	ダイスチーズ8mm	8g	
	コンソメ	0.1g	
	こしょう	0.01g	
おひたし	○ ほうれん草	20g	①ほうれん草は2cm長さ、キャベツは1cm幅、にんじんは、5mm幅の短冊に切ります。 ②ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじんは茹でて、冷却します。 ③②の野菜をかつお節、しょうゆで和え、味を調えます。
	もやし	10g	
	○ キャベツ	25g	
	にんじん	3g	
	かつお節	2g	
	しょうゆ	1.5g	
舟きゅうり	○ きゅうり	50g	①1/4に切ります。
	たいみそ	5g	
豚汁	油	0.5g	①だしパックでだしをとっておきます。 ②ごぼうは半月切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、じゃがいも、さつまいもは1cm角、生揚げは2cm角の色紙切り、長ねぎは小口切りにします。 ③釜に油を熱し、ごぼうを加えて香りがでるまで炒めます。豚肉を加え、酒(分量外)をふり、さらに炒めます。 ⑤豚肉の色が変わったら、にんじんを加えてサッと炒め、じゃがいも、だいこんを加えてだし汁を入れ、煮ます。 ⑥沸騰したら中火にしてアクをとり、だいこんが柔らかくなるまで煮ます。 ⑦さつまいも、生揚げを加え、一煮立ちしたらみそを加えて味を調えます。最後に長ねぎをちらして仕上げます。
	ごぼう	6g	
	にんじん	8g	
	○ 豚もも肉(脂身なし)	10g	
	○ じゃがいも	20g	
	さつまいも	18g	
	だいこん	15g	
	生揚げ	15g	
	○ 長ねぎ	6g	
	○ みそ	7g	
		だしパック	
グレープフルーツ	グレープフルーツ	20g	①1/16にカットします。

桐生市学校給食中央共同調理場



給食実施日 平成 25 年 8 月 28 日(水)

献立内容 (小学校)

主食	ごはん
主菜	肉団子入り野菜の煮物
副菜	きゅうりの塩こうじ漬け
汁	春雨汁
その他 (果物/デザート等)	巨峰
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、こんにゃく、きゅうり、豚肉、巨峰
総使用食材数	6

栄養価

エネルギー	661kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	15.1g
カルシウム	303mg
マグネシウム	89mg
鉄	2.3mg
亜鉛	2.8mg
ビタミンA	308 μ gRE
ビタミンB1	0.6mg
ビタミンB2	0.52mg
ビタミンC	12mg
食物繊維	5.2g
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	7	365	220
小学校	13	4870	232
中学校	8	2805	270
養護/特別支援学校	1	89	232
	29校(園)	8135食	



左から 調理員/伊藤 英之
 栄養士/石井 尚子
 調理員/奥澤 敏江

POINT



給食時訪問 調理員さんと共に教室へ

新システムの導入によりさらにおいしい給食づくりを!

桐生市学校給食中央調理場で昨年度より、新しく始めたことを2つ紹介します。1つ目は「3献立」です。43年間実施していた「5献立5日制」にお別れし「3献立3日制」システムを始めました。1年間が経過した今、奮闘していた日々を振り返り、「やっと慣れてきたね。」と話しているところです。

2つ目は「調理員の教室訪問」です。「顔の見える給食」を目指し、栄養教諭・学校栄養職員の給食時教室訪問の際に、調理員の同行訪問を始めました。調理員が「今日のみそ汁は私が作りました。」「苦手な野菜もあるかもしれないけど、おいしくなあれ、と願いを込めて作っているので、残さず食べてほしいです。」などと紹介すると、残そうとしていた子が、意を決して一口食べてくれたり「完食したよ!」「今日は3杯食べました!」などと、元気に声をかけてくれたりします。最近では、「ごちそうさまでした!」と、子どもたちから声をかけてくれるようになりました。訪問を終えた調理員からは、「みんな一生

懸命食べてくれていたなあ。」「がんばって作ってあげなくちゃね!」などと声があがります。日々の励みになっているようです。

最後に、献立について紹介します。「肉団子入り野菜の煮物」は約10年前より、「春雨汁」はなんと約50年前より、桐生の学校給食に伝わるメニューです。肉団子入り野菜の煮物は、筑前煮をアレンジしたもので、夏の使用食材への配慮から、鶏肉を肉団子に代えて作ったところ、好評だったため、通年の定番メニューになりました。桐生市の名産品である巨峰は、給食では、3日間で2万個も使いますが、生産者の方々が、市内の子どもたちのために、ひと粒ひと粒丁寧に切り分け届けてくれます。

県内で最大規模の約8200食の調理場であり、施設は築44年と古く、不便なこともあります。これからも、全職員77名(委託配送業者9名含む)一致団結して、安全でおいしい給食づくりを目指していきたいと思えます。



献立	材料名(○印は地場産物)	分量(g)	作り方
ごはん	○ 精白米	80g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
肉団子入り野菜の煮物	タレ付肉団子(新進冷凍)	30g	〔下準備と切り方〕 にんじん…乱切りにする。 ごぼう…皮をむき乱切りにし、水にさらしておく。 れんこん…皮をむき乱切りにし、水にさらしておく。 たけのこ水煮…乱切りにする。 さやいんげん…へた、すじをとり、塩少々入れた熱湯でサッと茹で、斜め切りにする。 干しいたけ…水に漬けて戻す。 こんにゃく…一口大にちぎり、熱湯でさっと茹でる。 〔作り方〕 ①タレ付肉団子を、袋ごとボイルする。 ②米油で、ごぼう、にんじん、こんにゃく、干しいたけ、れんこん、たけのこを順番に炒める。 ③水、しいたけの戻し汁を加え煮る。適宜アクをとる。 ④砂糖、しょうゆ、みりん、だしの素を加え、味を煮含ませる。 ⑤タレ付肉団子を、タレごと加える。 ⑥さやいんげんを最後に加え、色よく仕上げる。
	にんじん	20g	
	ごぼう	20g	
	れんこん	10g	
	たけのこ水煮	10g	
	さやいんげん	10g	
	干しいたけ	0.5g	
	○ こんにゃく	25g	
	米油	1g	
	和風だしの素	0.8g	
きゅうりの塩こうじ漬け	○ きゅうり	25g	①厚めに切ったきゅうりを、加熱・冷却する。 ②食塩をふり、水抜きする。 ③塩糍を加え、味を整える。
	塩糍	2g	
	食塩	0.3g	
春雨汁	○ 豚ひき肉	10g	〔下準備と切り方〕 にんじん…千切りにする。 じゃがいも…一口大に切る。 たまねぎ…縦半分になり、薄切りにする。 〔作り方〕 ①米油を熱し、豚ひき肉をほぐし炒める。 ②たまねぎ、じゃがいもの順に炒め、水を加え煮る。適宜アクをとる。 ③だしの素、しょうゆ、酒で調味し、はるさめを加える。 ④煮立ったところへ、溶き卵を加え仕上げる。
	にんじん	10g	
	じゃがいも	30g	
	たまねぎ	15g	
	はるさめ	4g	
	卵	25g	
	米油	0.5g	
	和風だしの素	0.8g	
	しょうゆ	7g	
酒	1g		
巨峰	○ 巨峰	2ヶ	

太田市立中央小学校



給食実施日 平成 25 年 7 月 10 日(水)

献立内容 (小学校)

主食	そばろごはん
主菜	そばろごはんの具
副菜	小松菜サラダ
汁	夏野菜のけんちん汁
その他 (果物/デザート等)	
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、おから入りこんにゃく、ミンチ、 なす、じゃがいも、こんにゃく
総使用食材数	19

栄養価

エネルギー	637kcal
たんぱく質	25.6g
脂質	21.6g
カルシウム	376mg
マグネシウム	103mg
鉄	3.1mg
亜鉛	3.6mg
ビタミンA	253μgRE
ビタミンB1	0.48mg
ビタミンB2	0.52mg
ビタミンC	39mg
食物繊維	5.6g
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			
小学校	1	454	220
中学校			
養護/特別支援学校			
	1(校園)	454	



左から 栄養士/今井 愛美
調理員/齋藤 弘美

アピールポイント

POINT



仕上げに力を入ります

地場産食材で子どもたちを健康に

太田市の学校給食では、米は太田市産のゴロピカリ、牛乳は地元東毛酪農の牛乳を使用しています。野菜についてもJA太田市を通して農家の方が作ってくれた野菜を使用しており、一年を通していろいろな種類の地場産野菜を給食で提供しています。

今回の献立についてご紹介します。

●そぼろごはん：「おからこんにやく」を使用しているところが特徴です。おからこんにやくは群馬県の特産物でもあるこんにやくと食物繊維が豊富なおからを合わせたもので、ひき肉と混ぜて使うことで食物繊維強化とボリュームアップを図っています。子どもたちが苦手とする大豆製品を手軽に摂取できることもポイントです。給食室で具を作り、教室で配膳する時、ごはんにも混ぜてもらいます。

●小松菜サラダ：レモン入りの手作りドレッシングが子どもたちに人気のサラダで、暑い夏にぴったりの一品です。小松菜はカルシウムをたくさん含む食材なので、サラダの他に汁もの、炒めものなど幅広く使用しています。

●夏野菜のけんちん汁：日本各地に古くから伝わる伝統料理である「けんちん汁」に太田の夏野菜をたっぷり入れて季節を感じられるよう工夫しました。今回はなすが地場産野菜となっています。

本校では毎日、給食時間にその日の給食献立についての一口メモを放送しており、この献立を実施した日には「夏野菜のけんちん汁」に入っている地場産野菜や、夏野菜の栄養について放送しました。子どもたちはいつもと違うけんちん汁に、どんな食材が入っているのか興味を持ちながら食べてくれたようで、この日の給食は残食がありませんでした。給食室一同大喜びです！

これからも地元産の食材を中心とした給食づくりを行いながら、子どもたちが少しでも「食」に興味・関心を持ちながら食べてくれるよう、「生きた教材」となるような魅力ある献立作成、安全でおいしい給食作りに励んでいきたいと思えます。



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
そぼろごはん	ごはん	70g	①釜に調味料を入れて点火し、豚ひき肉、おから入りこんにやくミンチを煮る。火が通ったら水煮大豆を加えさらに煮る。 ②最後に炒りごまを加え仕上げる。 (教室でごはんにもそぼろをまぜる)
	豚ひく肉	35g	
	おから入りこんにやくミンチ	10g	
	大豆水煮	10g	
	○炒りごま	170g	
	○おろししょうが	0.6g	
	三温糖	2.2g	
	こいくちしょうゆ	5g	
	酒	2g	
	牛乳	牛乳	
小松菜サラダ	ツナ油漬けフレーク	8g	①キャベツは短冊切り、小松菜は3cmにカットし、ボイル、冷却する。 ②レモンは洗浄、塩素消毒、すすいでから薄くいちょう切りにする。 ③調味料をあわせドレッシングを作る。 ④冷却した野菜に、レモン、ツナフレーク、ドレッシングを加えて和える。
	小松菜	25g	
	キャベツ	25g	
	国産レモン	1g	
	油	1g	
	穀物酢	1g	
	三温糖	0.8g	
	こいくちしょうゆ	1g	
	食塩	0.2g	
	黒こしょう	0.03g	
夏野菜のけんちん汁	なす	10g	①だしパックでだしをとっておく。 ②なすは半月切り、じゃがいもは小さめ、かぼちゃ、にんじん、大根はいちょう、オクラ、ごぼうは小口切り、豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切りにし湯をかけ油ぬきする。短冊こんにやくは湯がいてあく抜きする。 ③釜に油を熱し、ごぼう、こんにやく、にんじん、大根を炒め、だし汁を加え煮る。しばらくしたらじゃがいも、かぼちゃも加える。油揚げ、豆腐を加えさらに煮る。 ④調味料を加え味をととのえ、オクラを入れ、仕上げにごま油を加える。
	かぼちゃ	10g	
	オクラ	5g	
	じゃがいも	20g	
	にんじん	10g	
	大根	20g	
	ごぼう	5g	
	木綿豆腐	15g	
	油揚げ	5g	
	短冊こんにやく	10g	
	こいくちしょうゆ	6g	
	酒	1g	
	だしパック		
	油	0.5g	
	ごま油	0.5g	

群馬県立二葉養護学校



給食実施日 平成 25 年 7 月 11 日(木)

献立内容 (中学校)

主食	ごはん
主菜	韓国風焼き肉
副菜	ちぐさあえ
汁	わかめと根菜のスープ
その他 (果物/デザート等)	
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、豚肉、玉ねぎ、長ねぎ、大根、ほうれんそう、キャベツ、しいたけ
総使用食材数	18

栄養価

エネルギー	795kcal
たんぱく質	34.6g
脂質	26.2g
カルシウム	421mg
マグネシウム	139mg
鉄	7.2mg
亜鉛	5.6mg
ビタミンA	200μgRE
ビタミンB1	0.76mg
ビタミンB2	0.55mg
ビタミンC	42mg
食物繊維	5.3g
食塩相当量	3.5g

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			
中学校			
養護/特別支援学校	2	272	小学部 270 中等部・高等養護・ 教職員 290
	2校(園)	272食	



左から 調理員/木村いづみ
栄養士/生方美奈子
調理員/伊藤 真弓

POINT

子どもたちの笑顔を励みに

二葉養護学校は、全国で6番目に設置された肢体不自由教育の特別支援学校で、小学部・中学部があります。給食室は隣接する二葉高等養護学校内にあり、2校の給食を調理しています。

児童生徒の障害に応じて、また、一人一人の力を伸ばすことができるよう、個別食、個別対応食、普通食という食事の形態を提供しています。

『給食個人カード』を一人ずつ作成し、安全に美味しく給食を食べてもらえるよう、食事の形態やアレルギーの有無、服薬・疾患による禁忌食品などを把握しています。

個別食・個別対応食は、名前と食事の形態の書かれた食札をのせて配膳し、普通食も、食缶配膳の汁物以外は一人分ずつ皿に盛り、トレイにのせて配膳しています。

個別食は、粒のないペースト状の初期食、少し粒のあるペースト状で舌で押しつぶせるやわらかさの中期食、歯茎でつぶせるやわらかさの後期食を提供しています。ニーズに応じて、後期食と普通食(一口大にきざんだもの)半量ずつといった対応もおこなっています。

個別対応食は、普通食を一口大にきざみ、魚の骨・皮を外してほぐすといった給食の提供をしています。

普通食も、咀嚼・嚥下しやすい食材の選定や切り方、調理方法の工夫を心がけています。

食材は、できる限り地場産物を活用し、春から夏は国府の玉ねぎ、秋は榛東村のぶどう・榛名の梨、冬には国府の白菜といった近隣で生産されたものを取り入れ、献立表や給食日より知らせています。

今回紹介させていただいた『韓国風焼き肉』はとても人気があり、学期末に実施するアンケートでも、毎回リクエストされるものです。

普通食は豚肉に酒をまぶしてゆでるので、かたくならず、薄切りの高野豆腐を加えることで満足感も出ます。個別食は、豚肉・野菜は圧力鍋を使ってやわらかく仕上げ、ピーマン・パプリカは薄皮が食べづらいのでキャベツに代えてといった工夫をしながら調理をおこなっています。

子どもたちが笑顔になれる給食をめざして、毎日、調理に取り組んでいます。



1人1人に合わせた給食を提供しています



献立	材料名 (○印は地場産物)	分量 (g)	作り方
ごはん	○ 精白米	90g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
韓国風焼き肉	○ 豚肩ロース脂身なし	60g	①豚肉に酒をまぶしておく。 ②玉ねぎ・ピーマン・パプリカはせん切り、長ねぎは小口切りにする。 ③高野豆腐は、水で戻しておく。 ④湯をわかし、①の豚肉とピーマン・パプリカをゆがく。 ⑤サラダ油を温め、玉ねぎ・にんにく・長ねぎを炒める。 ⑥しょうゆ・レモン汁・トウバンジャン・三温糖を加える。 ⑦ピーマン・パプリカ・高野豆腐を加える。 ⑧豚肉・すりごまを入れ、最後にごま油を入れて仕上げる。
	酒	2g	
	○ 玉ねぎ	25g	
	ピーマン	15g	
	パプリカ(赤)	15g	
	○ 長ねぎ	5g	
	高野豆腐(薄切り)	8g	
	みじん切りにんにく	0.2g	
	サラダ油	1.2g	
	しょうゆ	7g	
	レモン汁	1g	
	トウバンジャン	0.1g	
	三温糖	4.2g	
	ごま油	1.2g	
すりごま	5g		
ちぐさあえ	○ ほうれんそう	25g	①ほうれんそうは3cm、キャベツはためのせん切り、にんじんはせん切りにする。 ②湯をわかし、①の野菜をボイルし、冷ます。 ③粉からしを少量の水で溶き、うすくちしょうゆと合わせておく。 ④②の野菜に、三温糖・③を混ぜ、かつおぶしを加えてよく混ぜる。
	○ キャベツ	50g	
	にんじん	5g	
	かつおぶし	0.5g	
	うすくちしょうゆ	3g	
	三温糖	1g	
	粉からし	0.04g	
わかめと根菜のスープ	カットわかめ	1g	①大根・じゃがいも・しいたけはせん切り、あさつきは小口切りにする。カットわかめは戻す。 ②鍋に水・しいたけ・大根を入れて煮る。 ③じゃがいもを加える。 ④野菜がやわらかくなったら、調味料を加える。 ⑤あさり・わかめを加える。 ⑥しょうがとあさつきを入れ、仕上げる。
	○ 大根	20g	
	じゃがいも	20g	
	○ しいたけ	5g	
	あさつき	5g	
	あさり缶詰 水煮	10g	
	みじん切りしょうが	0.2g	
	塩	0.3g	
	酒	1g	
	中華だし	2g	
	ごしょう	0.05g	
	水	175g	