



学校給食献立・調理発表会

調理レシピ集

調理レシピ集(第3集)をお届けします

平成26年度「学校給食献立・調理発表会」が7月23日と7月25日の2日間にわたり開催されました。

今年で第3回となった発表会ですが、この発表会は子供たちが毎日食べてい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行われています。

献立を立てる栄養教諭・栄養職員と調理職員の方が一つのチームとなって、日々の給食調理作業の仕上がりまでの全工程を、他の地区の皆様を紹介し、それぞれの調理現場での献立調理の創意・工夫等について情報交換が行われます。

当日ご参加いただきました皆様には、各地の給食を試食しながら活発な意見交換、情報交換等がなされ、有意義な研修会であったとの評価をいただいております。

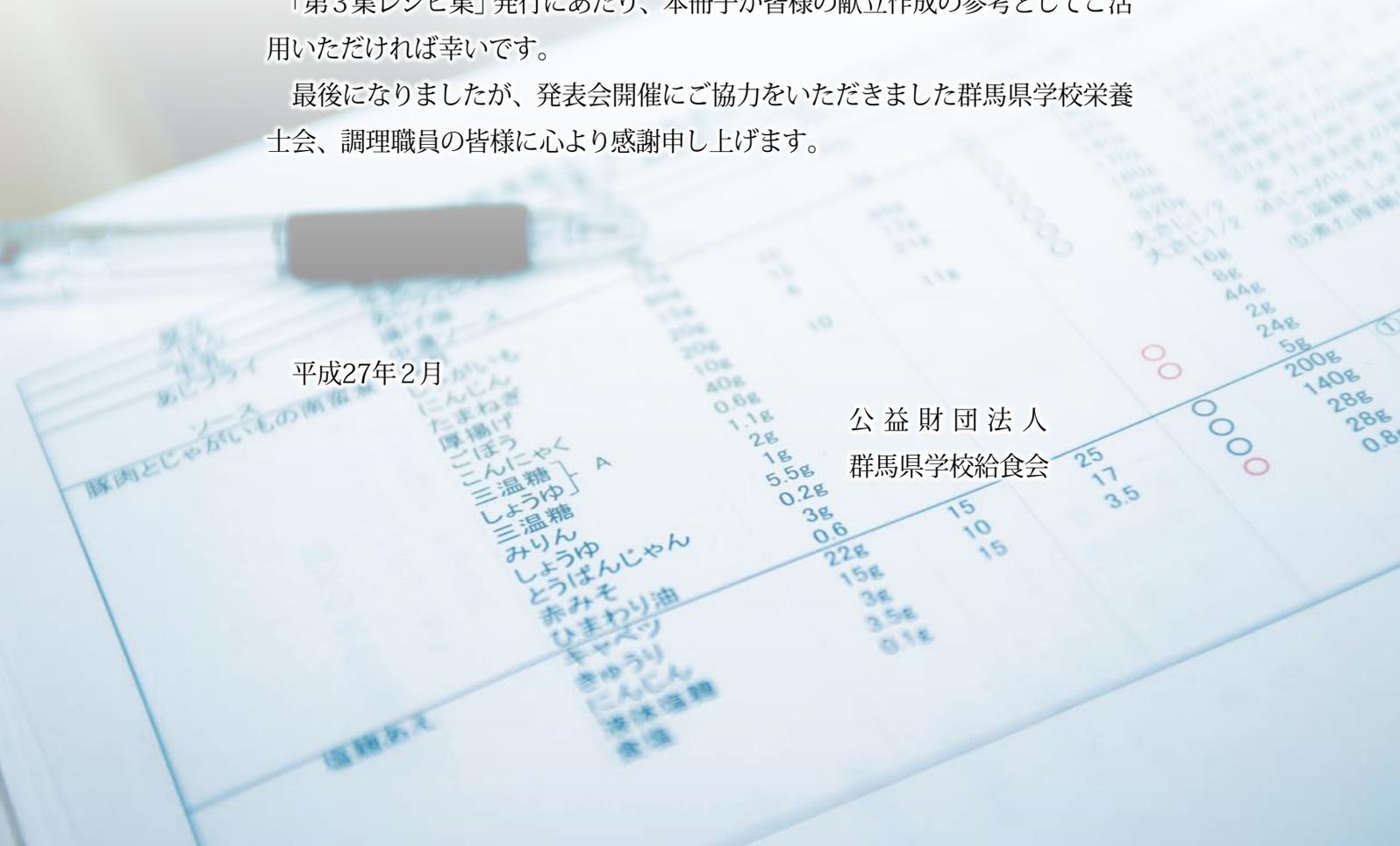
本研修会も回を重ね実施する中で、さらに改善していかなければならない点も多く見えてまいりました。より充実した研修会になるよう、皆様のご意見もいただきながら検討を加え、今後につなげていきたいと考えております。

「第3集レシピ集」発行にあたり、本冊子が皆様の献立作成の参考として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をいただきました群馬県学校栄養士会、調理職員の皆様に心より感謝申し上げます。

平成27年2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26年7月23日(水)

地区名	学校・調理場名	ページ	献立表ページ
前 橋	前橋市学校給食南部共同調理場	4	28
高 崎	高崎市立北小学校	6	29
高 崎	高崎市立中央小学校	8	30
佐波・伊勢崎	玉村町学校給食センター	10	31・32
渋川・北群馬	渋川市立伊香保小学校	12	33
安 中	安中市立第二中学校	14	34

第2回目 平成26年7月25日(金)

地区名	学校・調理場名	ページ	献立表ページ
太 田	太田市立新田学校給食センター	16	35
桐生・みどり	みどり市立笠懸東小学校	18	36
館林・邑楽	板倉中学校	20	37
吾 妻	中之条町六合学校給食センター	22	38
利根・沼田	川場村学校給食センター	24	39
県立特別支援学校	群馬県立あさひ養護学校	26	40

前橋市学校給食南部共同調理場

前橋市上佐鳥町146-1 TEL.027-265-0591 FAX.027-265-0481



実施給食日 平成26年7月4日(金)

献立内容 (小学校)

主食	ごはん
主菜	あじフライ
副菜	塩麴あえ
汁	豚肉とじゃがいもの南蛮煮
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、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、きゅうり
総使用食材数	12

栄養価

エネルギー	690kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	20.3g
カルシウム	348mg
マグネシウム	97mg
鉄	2.7mg
亜鉛	2.5mg
ビタミンA	191 μgRE
ビタミンB1	0.47mg
ビタミンB2	0.42mg
ビタミンC	20mg
食物繊維	4.9g
食塩相当量	2.6g

学校数・食数 ドライ方式

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費(1食当り)
幼稚園			
小学校	13	4935	230
中学校	5	2201	280
養護/特別支援学校			
	18校(園)	7136食	

職員数(総人数)	正規職員数(調理員数)	パート職員(調理員数)	その他臨時職員
40	14	26	



左から 調理員/山口 智
調理員/小澤 香里
栄養士/小林 和美
調理員/田村 和泉

本日の指導の目標：感謝の心（食糧の生産等にかかわる人へ感謝の心をもつ）

○指導内容

じゃがいもの南蛮煮に使っているじゃがいも、たまねぎは前橋市の農家の方から持ってきて頂いた新鮮な野菜です。春に収穫されたじゃがいもや、たまねぎのことを「新じゃが・新たまねぎ」と言い、水分が多く、皮が柔らかいのが特徴です。

○アピールポイント

前橋市は、全国有数の豚肉の産地として、多くの銘柄豚が飼育されるとともに、「TONTONのまち前橋」というキャッチフレーズで、豚肉による前橋市のPRに取り組んでいます。平成18年度、全国市町村別産出額ランキングでは豚肉は5位、牛肉は21位となっています。市内の飲食店では豚肉料理のコンテストが毎年行われ、さまざまなオリジナル料理が開発されています。

きゅうりや小松菜など他の農産物も豊富で、生産者がJAを通じて野菜や果物などを納入するシステムがあります。年間計画に基づいた献立作成を行うことで、旬の地場産物を取り入れやすくし、平成25年度の学校給食における地場産野菜の使用率は、47.6%となっています。

このことから日々の給食時間に行う地場産物についての指導を効果的に行うことができます。

今回の発表献立は、豚肉と新じゃがいも、新たまねぎをたっぷり使い、ご飯に合うピリ辛のみそ味で、食欲をそそる献立にしました。7000食の大量調理ですが、日頃から出来るだけ家庭料理に近づける

よう心がけ、じゃがいもは一つ一つ芽取り後手切りにします。塩麴あえは前橋産のキャベツ、きゅうりと人参を使い、塩麴で和え野菜の苦手な児童生徒にも食べやすいように味つけを工夫しました。前橋市は平成25年、2学期から市内統一献立から各調理場ごとの献立作成に変わり、より調理場の実態に即した献立作成が可能になりました。南部調理場として、これからも地場産物をたくさん使った献立作りを通して、児童生徒に安全、安心でおいしい給食を届けられるように、職員一同しっかり給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。



野菜を納品する生産者

給食は心を込めて作ります

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	
あじフライ	あじフィレフライ	50g	①油で揚げる。
	揚げ油	5g	
ソース	中濃ソース	5g	
豚肉とじゃがいもの南蛮煮	○ 豚肉	18g	①じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、ごぼうは乱切り、こんにゃくは短冊切りにし湯通しする。厚揚げは厚めの短冊切りにし湯通ししておく。 ②ひまわり油で、豚肉を炒め、こんにゃく、ごぼう、人参、たまねぎの順に入れ炒める。 ③じゃがいもを入れ浸る位の水分を入れ煮ていく。湯通しした厚揚げを入れ、三温糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、とうぼんじゃんを入れ煮る。
	○ じゃがいも	60g	
	にんじん	15g	
	○ たまねぎ	20g	
	厚揚げ	20g	
	ごぼう	10g	
	こんにゃく	40g	
	三温糖	2g	
	みりん	1g	
	しょうゆ	5.5g	
	とうぼんじゃん	0.2g	
	赤みそ	3g	
	ひまわり油	0.6	
塩麴あえ	○ キャベツ	22g	①キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、人参は千切りにする。 ②野菜をボイルし、冷ます。 ③野菜と液体塩麴、食塩を和える。
	○ きゅうり	15g	
	にんじん	3g	
	液体塩麴	3.5g	
	食塩	0.1g	

高崎市立北小学校

高崎市請地町20番地2 TEL.027-322-3515 FAX.027-328-2099



献立内容 (小学校)

主食	きのこの混ぜご飯
主菜	鮭のチーズ焼き
副菜	ひよこまめとジャコのサラダ
汁	豚汁
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、しめじ、干し椎茸、小松菜、きゅうり、キャベツ、ごぼう、だいこん、じゃがいも、豚肉、高崎しょうゆ、榛名のみそ
総使用食材数	24

栄養価

エネルギー	650kcal
たんぱく質	33.4g
脂質	19.7g
カルシウム	396mg
マグネシウム	112mg
鉄	2.5mg
亜鉛	3.2mg
ビタミンA	177 μ gRE
ビタミンB1	0.47mg
ビタミンB2	0.46mg
ビタミンC	26mg
食物繊維	5.7g
食塩相当量	2.7g

学校数・食数 ドライ方式

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費(1食当り)
幼稚園			
小学校	1	293	254
中学校			
養護/特別支援学校			
	1校(園)	293食	
職員数(総人数)	正規職員数(調理員数)	パート職員(調理員数)	その他臨時職員
4	2	2	

左から 給食技士/藤原由香理
栄養士/笹原 史子

本日の指導の目標：感謝の心（食べ物を大切に、生産等に関わる人々へ感謝する心を育む）

○指導内容

地域の野菜に親しみと、生産者の方に感謝の気持ちを持って、好き嫌いをなく食べる意欲を高めることを目的とし、「地域の食材を知ろう！」というテーマで「地場産マップ」を持参し、給食時教室訪問を行いました。

○アピールポイント

高崎市ではJAや生産者の協力により、チンゲンサイ・たまねぎ・じゃがいも・小松菜・きゅうり・長ねぎ・ミニトマト・オータムポエムなど、季節に応じた様々な地場産食材を使用することができます。食材だけでなく、「高崎しょうゆ、高崎ソース、榛名のみそ、榛名の梅ジャム、箕郷のブルーベリージャム」など、高崎市で栽培された食材を使った加工品もあり、高崎産の食材を使わない日はありません。

そこで、地域を身近に感じ、食材の知識を深めたり、食べ物や働く人への感謝の気持ちを育むことに繋がるよう、毎日の給食時間の放送やおたより、教室訪問などで地場産食材を紹介しています。子どもたちの様子を見に行くと、「今日も残さず食べられたよ!」「苦手な野菜が食べられたよ!」といった意見を聞くことができます。

また、高崎市では栄養教諭・栄養士が6つの専門研修班に分かれ研修を行っています。その班の一つ、「献立作成班」では、栄養摂取基準と食品構成を充たすための献立作成のポイントをまとめ、充足しにくい食品を取り入れた献立集の作成をし、高崎市の学校給食献立

の更なる充実を目指しています。

今回の献立は、地元の生産者の方々が大切に育ててくださった新鮮でおいしい地場産食材をふんだんに使用し、学校給食摂取基準と食品構成をみとすために、献立作成班より考案された献立の一つです。給食でも充足しにくい、芋類・小魚類・豆類・種実類・藻類などもしっかりと補えるように工夫されています。特に、ひよこまめとジャコのサラダでは、ジャコをごま油でカリとなるまで炒めて臭みを消しているの、小魚が苦手な児童でも、食感を楽しみながらおいしく食べられたようです。

これからも季節に応じた地場産食材を活用し、子どもたちの望ましい食習慣の形成を目指した、栄養と愛情たっぷりの献立作りに努めていきたいと思ひます。



栄養士・給食技士による教室訪問の様子

献立	材料名(○印は地場産物)	分量(g)	作り方
きのこの混ぜご飯	○ 麦ご飯	60g	①にんじんは千切りにする。 ②煮立たせた調味料にしめじ、干し椎茸、にんじんを入れ、煮る。 ③火が通った具を麦ご飯に混ぜ入れ、トッピングにボイルしたいんげんと、炒り卵を散らす。
	○ しめじ	4g	
	○ 干し椎茸	0.5g	
	にんじん	7g	
	○ 高崎しょうゆ	5g	
	三温糖	2g	
	さやいんげん	1.5g	
	卵	6g	
	油	1g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
鮭のチーズ焼き	鮭	40g	①鮭にチーズをトッピングして、スチームコンベクション240℃ 10分焼く。
	プロセスチーズ	5g	
ひよこ豆とジャコのサラダ	ひよこまめ	6g	①かちりはゴマ油でカリとなるまで炒める。 ②小松菜はざく切り、きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにし、それぞれゆでてさます。 ③しょうゆ、酢、砂糖、レモン果汁をあわせてドレッシングを作る。 ④すべての食材をあえる。 ※かちり：小女子・ジャコ
	かちり	3g	
	ごま油	0.6g	
	○ 小松菜	8g	
	○ きゅうり	20g	
	○ キャベツ	15g	
	くきわかめ	2g	
	細切りアーモンド	3.5g	
	○ 高崎しょうゆ	3g	
	酢	0.4g	
	三温糖	1g	
ごま油	0.6g		
レモン果汁	2g		
豚汁	○ 豚肉	15g	①じゃがいも、だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうは薄く斜め切り、豆腐はさいの目、ねぎは小口切りにする。 ②油を熱し、豚肉を炒め、火がおったら、ごぼう突きこんを炒める。 ③だし汁、水を加え、だいこん、にんじん、じゃがいもを煮て具材に火が通ったら、といたみそを入れ味をととのえる。 ④小口ねぎをちらし仕上げる。
	○ じゃがいも	18g	
	○ ごぼう	5g	
	○ だいこん	20g	
	にんじん	3g	
	こんにゃく	20g	
	豆腐	20g	
	ねぎ	15g	
	かつお出汁パック	2g	
	○ 榛名みそ	8g	
	油	1g	
酒	0.5g		
果物(オレンジ)	オレンジ	31.5g	①1/6にカットする。

高崎市立中央小学校

高崎市常盤町48-1 TEL.027-322-3575 FAX.027-328-2097



実施給食日 平成25年10月15日(火)

献立内容 (小学校)

主食	ごはん
主菜	鶏の高崎みそ丼
副菜	大豆と高野豆腐の煮物
汁	チンゲンサイの薬味スープ
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、たまねぎ、大豆、チンゲンサイ、高崎みそ、高崎しょうゆ
総使用食材数	19

栄養価

エネルギー	627kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	18.5g
カルシウム	327mg
マグネシウム	92mg
鉄	2mg
亜鉛	2.9mg
ビタミンA	181 μ gRE
ビタミンB1	0.37mg
ビタミンB2	0.35mg
ビタミンC	27mg
食物繊維	4.3g
食塩相当量	2.4g

学校数・食数 ドライ方式

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費(1食当り)
幼稚園			
小学校	1	300	254
中学校			
養護/特別支援学校			
	1校(園)	300食	
職員数(総人数)	正規職員数(調理員数)	パート職員(調理員数)	その他臨時職員
3	1	2	

左から 栄養士/鈴木友果子
給食技士/加部加奈子

本日の指導の目標：食文化（地域の産物や食文化を理解し、高崎産の調味料と地場産物を知ろう）

○指導内容

今日の献立は、チンゲンサイをはじめとする地場産野菜だけでなく、高崎特産の大豆で作った「みそ・しょうゆ」を使っています。この日に使った高崎しょうゆの実物を見せ、児童に紹介しました。

○アピールポイント

高崎市では毎年、栄養士と給食技士が地域ごとの特色を活かした給食献立を考案・試作する「地区別料理講習会」を開催しています。本校が所属する班は、かつて高崎城の城下町として栄えていた地域であることから「城下町ランチ」と名づけ、毎月の給食献立に取り入れています。今回の献立もその一つです。高崎市内の中心部に位置する本校は、周辺に農家が少なく、地場産物の確保が課題となっています。しかし、野菜や果物だけでなく、高崎産の食材から開発された高崎みそ、高崎しょうゆ、高崎特裁ソースなどの調味料をはじめ、榛名の梅ジャム、箕郷のブルーベリージャム、箕郷のねり梅などを積極的に活用することで、地場産物を取り入れる工夫を重ねています。また、2年生が校内の畑で栽培したナスやピーマン、さつまいもなどを給食に使用することで、身近なところで作られた食材への感謝の気持ちを育んでいます。

給食時には毎日、栄養士が放送でその日の給食に関わるお話をしています。栄養的な内容だけでなく、食材そのものの様子や衛生面で気をつけていること、作り手の姿などが伝わるような内容を心がけ

ています。また、本校では、健康教育を基盤とした食に関する児童の活動が活発です。児童給食委員が各教室をまわり、栄養のお話やクイズをしたり、学校保健委員会で食に関する議題を取り上げたりすることで、食への意識を高めています。これらの活動を通して学んだことは、子どもたちが成長して大人になっても、食生活を支えていく柱となります。給食がその見本となるように、充実した献立を目指しています。

今後も高崎市の魅力を伝えながら、子どもたちの心と体の健康を支える安心・安全な給食作りをしていきたいと思っています。



心と体の健康を支える児童会活動

献立	材料名(○印は地場産物)	分量(g)	作り方
ごはん	○ ごはん	70g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
鶏の高崎みそ丼	鶏もも肉	40g	①一口大の鶏肉に、酒としょうゆで下味をつけて鉄板に並べてオーブンで焼く。 ②しょうが、にんにくはみじん切りに、ピーマン、たまねぎはくし切りに、なすは半月切りに、ねぎは斜め切りにする。ピーマンは下ゆでしておく。 ③油でしょうが、にんにくを炒める。たまねぎ、なす、ねぎも炒め、Aの調味料を加える。 ④①の鶏肉とピーマンを加え、片栗粉でとろみをつける。
	酒	1g	
	○ 高崎しょうゆ	1g	
	しょうが	0.3g	
	にんにく	0.3g	
	ピーマン	5g	
	○ たまねぎ	40g	
	なす	15g	
	ねぎ	5g	
	油	1g	
	酒	1g	
	○ 高崎みそ	2.5g	
	みりん	0.6g	
大豆と高野豆腐の煮物	○ 高崎しょうゆ	3g	①大豆を煮ておく。 ②にんじんはいちょう切りに、絹さやは斜め切りにする。絹さやは下ゆでしておく。高野豆腐、干しいたけは戻しておく。 ③油でにんじん、干しいたけを炒める。 ④大豆、高野豆腐、だし汁、Bの調味料を加え煮ふくめる。 ⑤仕上げに絹さやを加える。
	砂糖	3g	
	片栗粉	1g	
	○ 大豆	5g	
	にんじん	5g	
チンゲンサイの薬味スープ	干しいたけ	1g	①にんじん、たまねぎ、しょうがは千切りに、ねぎ小口切り、チンゲンサイは3cmくらいに切る。 ②だし汁に具材を加えて煮た後、調味料を加える。
	高野豆腐	3.5g	
	絹さや	3.5g	
	○ 高崎しょうゆ	3.5g	
	みりん	1g	
	砂糖	2g	
	油	1g	
	だし汁	10g	
	○ たまねぎ	15g	
	○ チンゲンサイ	15g	
しょうが	0.5g		
果物	糸かまぼこ	7g	①6等分に切る。
	○ 高崎しょうゆ	3g	
	塩	0.3g	
	だし汁	150g	
	オレンジ	40g	

玉村町学校給食センター

佐波郡玉村町下新田62-1 TEL.0270-65-6706 FAX.0270-64-5272



実施給食日 平成26年6月25日(水)

献立内容 (小学校)

主食	ごはん
主菜	ビビンバ
副菜	ナムル
汁	トックのスープ
その他(果物/デザート等)	アセロラゼリー
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、豚肉、ほうれん草、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ
総使用食材数	16

栄養価

エネルギー	702kcal
たんぱく質	26g
脂質	17.9g
カルシウム	327mg
マグネシウム	91mg
鉄	5.3mg
亜鉛	3.9mg
ビタミンA	168 μ gRE
ビタミンB1	0.52mg
ビタミンB2	0.49mg
ビタミンC	87mg
食物繊維	5.7g
食塩相当量	2.6g

学校数・食数 ドライ方式

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費(1食当り)
幼稚園	2	232	215
小学校	5	2087	214
中学校	2	1213	248
養護/特別支援学校	1	92	175(副食のみ)
	10校(園)	3655食	
職員数(総人数)	正規職員数(調理員数)	パート職員(調理員数)	その他臨時職員
31	18	10	3



左から 栄養教諭/坂本 明美
調理師/唐澤 球太

本日の指導の目標：食文化(外国の食文化を通し日本の食文化や自分の食生活を振り返る)

○指導内容

食事のスタイルは、国によって様々です。食器具などの使い方も国によって大きな違いがあります。

国際化が進み、様々な国の人たちと食事をする機会も増えていきます。日本人として美しい箸使いができる人になってください。

○アピールポイント

給食大好き 玉村っ子を目指して

玉村町では次の4つのスローガン①朝食しっかり玉村っ子②栄養のバランスOK玉村っ子③給食大好き玉村っ子④家族団らん笑顔で食事玉村っ子を掲げ、それにつながる取り組みを町内のさまざまな方で行っています。

平成18年から行っている「玉村カレーの日」は農業委員会と経済産業課、芝根小学校、給食センターが連携した取り組みです。この日は町内の保育所・幼稚園・小中学校・玉村高校など玉村じゅうで地元玉村産のジャガイモ・たまねぎ・豚肉を使ったカレーを食べます。また、給食センターでも一般の方を対象とした試食会（給食フェア・年3回開催）で、玉村カレーを試食してもらいますが、地域の食材を使って作るカレーは大変好評です。

当日は、給食センターの見学後、試食をしていただきますが、学校給食が食事のモデルになるよう献立にも配慮しています。参加される方は、子育て中の方からお孫さんが給食を食べているという年配の方まで、幅広い年齢層の方が参加され、参加者同士の交流の場にもなっ

ているようです。

食に関する指導では年間の計画に基づき、給食時間の訪問を中心に教科でのTTや委員会活動などにも取り組んでいます。料理クラブでは主体的に関わり、年間10品の料理を実習しています。クラブで習った料理を、家族のために作るという子どもたちも多く、料理クラブ以外の子どもたちも実践できるよう、年度末にレシピ集として配布しています。

今日の給食は世界の料理『韓国』ですが、ビビンバは通常でもよく出る子どもたちに人気のメニューです。

ひき肉は脂質が高くなりがちですが、高野豆腐（みじん切りや粉末）と合わせて使うことで脂質が抑えられる他、鉄分なども摂ることができます。玉村っ子が安心して食べることができる安全でおいしい給食作りに努めていきたいと思えます。



「すききらいなくなんでも食べよう」1年生TTの様子

献立	材料名(○印は地場産物)	分量(g)	作り方
ごはん	○ 玉村産「あさひのゆめ」	80g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
ビビンバ	○ 豚ひき肉	30g	①ごま油を熱し、おろししょうがとおろしにんにくを炒める。 ②ひき肉を炒め、ぜんまいと凍り豆腐のみじん切りを加える。 ③調味料を加え味をととのえ、最後にごまをふる。
	水煮ぜんまい	15g	
	凍り豆腐	3g	
	ごま油	1g	
	ごま	3g	
	しょうゆ	6g	
	酒	1g	
	砂糖	2g	
	おろししょうが	0.6g	
	おろしにんにく	0.6g	
	トウバンジャン	0.2g	
ナムル	もやし	30g	①もやし・千切りのにんじん・ほうれん草(3cm)をゆでて冷やす。 ②調味料をあわせ①をあえる。
	にんじん	10g	
	○ ほうれん草	5g	
	酢	3g	
	上白糖	3g	
	食塩	0.5g	
トックのスープ	トック	20g	①鶏肉は一口大、だいこんは3mmのいちよう切り、玉ねぎは5mmのスライス、チンゲンサイは1cm幅、ねぎは3mmの小口切り、しいたけは3mmスライスにする。 ②湯を沸かし鶏肉を入れる。 ③鶏肉に火が通ったらだいこん、たまねぎ、しいたけを入れる。 ④鶏がらスープ、しょうゆを加え、トックを入れる。 ⑤チンゲンサイ、ねぎを加え塩で味を調える。
	鶏もも肉	15g	
	○ だいこん	20g	
	○ たまねぎ	10g	
	○ チンゲンサイ	7g	
	○ ねぎ	5g	
	○ しいたけ	5g	
	鶏ガラスープ	1g	
	食塩	0.5g	
	しょうゆ	3g	
	ごま油	0.4g	
	水	120g	
アセロラゼリー	アセロラゼリー	50g	

渋川市立伊香保小学校

渋川市伊香保町伊香保322番地1 TEL.0279-72-2032 FAX.0279-72-2191



実施給食日 平成26年6月18日(水)

献立内容 (小学校)

主食	チャーハン
主菜	
副菜	ナムル
汁	にらとトマトのスープ
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、小松菜、トマト
総使用食材数	13

栄養価

エネルギー	665kcal
たんぱく質	29.0g
脂質	18.5g
カルシウム	287mg
マグネシウム	90mg
鉄	2.5mg
亜鉛	3.3mg
ビタミンA	261 μgRE
ビタミンB1	0.62mg
ビタミンB2	0.62mg
ビタミンC	16mg
食物繊維	3.5g
食塩相当量	3.0g

学校数・食数 ドライ運用

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費(1食当り)
幼稚園			
小学校	1	126	250
中学校			
養護/特別支援学校			
	1校(園)	126食	
職員数(総人数)	正規職員数(調理員数)	パート職員(調理員数)	その他臨時職員
4	1	2	1



左から 栄養士/齋藤 志帆
調理員/茂木 里代

本日の指導の目標：食品を選択する能力(正しい知識・情報に基づいて自ら判断できる能力を身につける)

○指導内容

夏野菜には体を冷やす効果がある事や、夏バテ防止に食べたい食品を紹介し、香味野菜なども使うと食欲増進になることなど、食べ残しを無くす事などを話した。

○アピールポイント

渋川市では調理場の統合が順次進められていますが、伊香保地区では、保護者や地域の方々の強い思いがあり、可能な限り、自校方式で給食を作るという方針で、小学校・中学校ともにそれぞれ自校方式で給食を作っています。年季の入った古い施設ですが、施設設備に合わせて食材や調理方法を選び、職員それぞれが工夫しながら、安全安心な給食づくりに努めています。

自校方式の給食では各学年の児童が直接、給食室へワゴンを返却しにくるので、調理員と児童の交流が生まれ、児童にとっては作り手を近くに感じられるので、とても良い環境だと思います。調理員は、児童との会話や残食の様子を通して、野菜の切り方や調理方法などを工夫し、給食へも反映されやすく、食数も126食と少ないので、混ぜご飯や手作りのすいとん、カップケーキなど、幅広く手作りの給食を提供することができます。

また、毎日の給食の残食を給食委員会の児童がチェックをしていますが、本校の児童は比較的良く食べるので、残食はほとんどありません。月ごとに各クラスの完食数を集計し、次の月に発表をしており、それを楽しみにしている児童もいるようです。

今回の献立では、ご飯を少し固めに炊き、具と混ぜ合わせる時に油をよくからませできるだけパラパラのチャーハンを作りました。炒り卵を別の釜で作ることで、家庭のようなチャーハンを作ることができます。また、ニラとトマトを使ったスープで季節を感じられるような献立にしました。土地柄忙しい家庭が多く、家族そろって食事をとる機会が少なかったり、朝食を食べられない児童が多いので、給食で手作りの温かさを伝え、色々な食品に触れてほしいという気持ちを込めて、日々の給食を作っています。また、伊香保小学校の給食を多くの人に知ってもらうために、保護者を対象にした試食会を毎月開催しています。試食会の際には栄養士からの講話だけでなく、児童の嗜好や家庭での様子、おすすめのメニューなど、保護者との情報交換も大切にしています。

今後も、自校方式の良さを活かしながら、子どもたちが食べることへの興味・関心を深められるような魅力ある給食作りに努めていきたいと思っています。



給食はすぐ評価されます

献立	材料名(○印は地場産物)	分量(g)	作り方
チャーハン	○ 米	80g	①お米は固めに炊いておく。 ②長ねぎは小口切り、なるとはいちよう切りにする。 ③釜にサラダ油を熱し、炒り卵を作る。 ④釜にごま油とサラダ油を熱し、焼き豚、長ねぎ、なるとを炒める。 ⑤調味料を加えて炒める。最後にしょうゆをまわし入れる。 ⑥火が通ったら、火を止め、ごはんと炒り卵を入れて混ぜる。
	○ 焼き豚(7mm角)	30g	
	長ねぎ	20g	
	卵	25g	
	なると	15g	
	食塩	0.1g	
	白こしょう	0.01g	
	中華だし	1g	
	鶏がらだし	0.5g	
	ごま油	0.5g	
	サラダ油	1g	
	こいくちしょうゆ	0.8g	
	牛乳	○ 牛乳	
ナムル	○ 小松菜	20g	
	にんじん	10g	
	もやし	20g	
	こいくちしょうゆ	3g	
	ごま油	0.5g	
にらとトマトのスープ	白こしょう	0.01g	①にらは3cm幅に切る。しめじはほぐしておく。トマトは角切り、長ねぎは斜め薄切りにしておく。 ②釜に少量の水を入れ、鶏肉をほぐす。火にかけ沸騰させたら、水の量を増やし、トマト、しめじを加える。 ③煮立ったら、最後に長ねぎ、にらを加える。 ④調味料を加え、味を調える。
	にら	10g	
	鶏ひき肉	20g	
	さきしめじ	15g	
	○ トマト	20g	
	長ねぎ	10g	
	コンソメ	2g	
	食塩	0.1g	
白こしょう	0.1g		
こいくちしょうゆ	0.9g		

安中市立第二中学校

安中市原市2245番地2 TEL.027-385-7857 FAX.027-385-9545



実施給食日 平成25年10月25日(金)

献立内容 (中学校)

主食	上州かみなりごはん
主菜	鶏のから揚げ
副菜	小松菜のおひたし
汁	遠足汁
その他(果物/デザート等)	冷凍みかん
牛乳	牛乳
使用地場産物	かぼちゃ、オクラ、小松菜、油揚げ、なす、長ねぎ、生しいたけ、鶏肉、みそ、米、牛乳
総使用食材数	18

栄養価

エネルギー	823kcal
たんぱく質	32.7g
脂質	22.3g
カルシウム	411mg
マグネシウム	111mg
鉄	3.5mg
亜鉛	4.2mg
ビタミンA	306μgRE
ビタミンB1	0.68mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	5.4g
食塩相当量	3.8g

学校数・食数 ドライ運用

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	590	270
養護/特別支援学校			
	1校(園)	590食	
職員数(総人数)	正規職員数(調理員数)	パート職員(調理員数)	その他臨時職員
8	2	6	



左から 調理員/土屋 富子
栄養士/松田美智子
調理員/角田 信江

本日の指導の目標：地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

○指導内容

安中市では、地域の食材を多く取り入れたメニューの開発を行い「遠足汁」を市内全校で実施した。食材の産地や生産者の名前を紹介した資料配布の他、栄養士がクラス訪問し指導を行った。

○アピールポイント

旧安中市の学校給食は、小・中学校とともに単独校方式で実施されています。献立は市の統一献立をもとに、各学校のねらいや実情に合わせて学校ごとに立案されています。このことにより、地域の食材を生かしつつ、学校目標に沿った給食経営が行われています。

本市では、地域のJAを通して計画的に地場野菜が納入されています。事前に納入可能な野菜を知らせてもらい、旬の地場野菜を生かした献立作成を行います。「学校給食への地場農産物利用推進会議」では、市教委、栄養士、JA代表、生産者、市農林課を交えて意見交換を行い、ロマネスコや上州ねぎ、下仁田ねぎ、ズッキーニなど、安中市の振興野菜も積極的に取り入れています。また、地元の県立高校「安中総合学園高校」と連携し、高校生が有機栽培した野菜も活用しています。「学校給食ぐんまの日」に合わせて、使用する野菜の栽培を依頼したり、キムチを使う献立の日に合わせて「白菜キムチ」を漬けてもらったりするなど、意見交換しながら連携を深めています。

今回の発表献立は、「学校給食ぐんまの日」に合わせて実施したものです。安中市学校栄養士会では、地域の食材を生かした新メニュー

の考案も行います。25年度は地域の産物を生かした汁物を全市で実施しました。「日本のマラソンの発祥」と言われる『安政遠足（とおあし）侍マラソン』にちなみ『遠足（とおあし）汁』と名付けました。「と…とうなす（かぼちゃ）」「お…オクラ」「あ…あぶらあげ」「し…しいたけ」のほか、「ナス」や「長ねぎ」などの地場野菜を使ったみそ汁です。生徒をはじめ教職員も、新メニューに興味を持ちながら食べてくれました。

これからも地域の産物を生かしながら安全で期待感のある給食づくりに努め、同時に食育を推進することで生徒の生涯にわたる健康づくりの一端を担えるように励んでいきたいと思えます。



安中総合学園高校の小松菜栽培風景

献立	材料名(○印は地場産物)	分量(g)	作り方
上州かみなりごはん	○ 上州かみなりごはん	90g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
鶏のから揚げ	○ 若鶏もも皮なし	60g	①鶏肉に下味をつける。 (塩、こしょう、酒、しょうゆ、根生姜、にんにく) ②①に卵を加えて混ぜる。 ③片栗粉と小麦粉を合わせてつけ、油で揚げる。
	食塩	0.3g	
	こしょう	0.05g	
	酒	2g	
	こいくちしょうゆ	2.8g	
	根生姜	3g	
	にんにく	1.2g	
	卵	2.4g	
	片栗粉	7g	
	小麦粉	1g	
	揚げ油	6g	
遠足汁	○ かぼちゃ	30g	①かぼちゃは小さめの一口大、なすはいちょう切り、長ねぎ、オクラは小口切り、生しいたけは細切り、油揚げは縦半分後細切りにし、油抜きしておく。 ②煮干しと昆布のだしをとる。 ③なすを油で炒め、取り出しておく。 ④だし汁にかぼちゃ、しいたけ、油揚げを入れて煮る。 ⑤なす、長ねぎ、みそを加えて味を調える。 ⑥オクラ、ごま油を加える。
	○ なす	24g	
	○ 長ねぎ	6g	
	○ 生しいたけ	6g	
	○ オクラ	3.6g	
	○ 油揚げ	6g	
	ごま油	0.6g	
	煮干し	1.8g	
	だしこんぶ	0.36g	
	○ みそ	10g	
	水	144g	
小松菜のおひたし	○ 小松菜	30g	①小松菜は2cm、にんじんは千切り、もやしはよく洗っておく。 ②野菜をそれぞれゆでて水冷し、水を切る。 ③ごまは炒って冷ましておく。 ④②をすべて合わせ、ごま、しょうゆを加えて和える。
	にんじん	6g	
	もやし	24g	
	いりごま	1.2g	
	こいくちしょうゆ	3g	
みかん	みかん	60g	

太田市立新田学校給食センター

太田市新田金井町607 TEL.0276-57-3671 FAX.0276-57-3791



実施給食日 平成26年9月4日(木)

献立内容 (小学校)

主食	ご飯
主菜	みそだれ焼肉
副菜	枝豆
汁	えのきたけのスープ
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、人参、ピーマン、長ねぎ、枝豆、卵
総使用食材数	9

栄養価

エネルギー	673kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	21g
カルシウム	328mg
マグネシウム	105mg
鉄	2.7mg
亜鉛	3.8mg
ビタミンA	217μgRE
ビタミンB1	0.73mg
ビタミンB2	0.52mg
ビタミンC	11mg
食物繊維	5.1g
食塩相当量	2.8g

学校数・食数 ドライ方式

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費(1食当り)
幼稚園	2	245	220
小学校	3	1714	240
中学校	3	884	290
養護/特別支援学校			
	8校(園)	2843食	

職員数(総人数)	正規職員数(調理員数)	パート職員(調理員数)	その他臨時職員
23	5	12	2



左から 調理員/吉田 和夫
 栄養士/伊賀 美夏
 調理員/岡本 典子

本日の指導の目標：感謝の心（地元の農産物を知り、感謝の気持ちを持って積極的に食べる）

○指導内容

本日の給食に使用されている食材の絵カードや、農家の方が畑で栽培している様子の写真を紹介し、給食に込められた様々な気持ちを考えながら食べるように指導する。

○アピールポイント

太田市立新田学校給食センターは、太田市内で唯一のセンター給食です。小学校3校、中学校3校、幼稚園2園計2800人の給食を23人の職員で提供しています。

太田市では、米は太田市産のゴロピカリ、牛乳は市内に工場がある東毛酪農から納品されています。センターではその他に、地元の農家さんにご協力いただき、地場産物を多く取り入れるようにしています。時には規格が均一ではなく手間もかかることがあります。地元の新鮮でおいしいものを食べてもらいたいという思いから、調理員も手間を惜しまず頑張っています。

本日の献立ですが、みそだれ焼き肉は、みそのコクで野菜がおいしく食べられます。えのきたけのスープは人気のあるスープの一つで、きのこの旨みもよく出ていて、和食にも洋食にも合う味です。衛生管理上生卵は使用できない月もありますが、地元の食材のため、新鮮なものを仕入れ、一つ一つ割卵しかき玉スープにしました。

枝豆は採れたてのものを地元の農家さんから新鮮な物を仕入れ、色よく仕上げたので、大好評で残はほとんどありませんでした。

児童生徒の中には、野菜をを納入している農家さんや、給食調理員のお子さんが多いことから、給食に使われている農作物に興味をもつ子どもも多いです。また、給食食材を納品している八百屋さんに、「今日の果物おいしかったよ」と声をかけて帰る子どももいると聞いています。

幼稚園、小学校、中学校で同じ給食の献立を提供しているため、兄弟姉妹のいる家庭では、給食が食卓で話題にあがることもしばしばのようです。給食を食べる12年を通して計画的な指導が行えることはセンターならではのことで、発達段階に応じて指導を行っています。作り手の顔の見える給食を目指して積極的に学校訪問にも取り組んでいます。



ボクのおかわり分残してね

献立	材料名(○印は地場産物)	分量(g)	作り方
ご飯	○ 精白米	80g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
みそだれ焼肉	○ 豚もも肉	45g	〈下準備と切り方〉 人参：短冊切り 玉ねぎ：5mmスライス ピーマン：3mm千切り 長ねぎ：小口切り 調味料：赤みそ、しょうゆ、三温糖を合わせる 〈作り方〉 ①釜に油をひき豚肉をにんにく、しょうが、酒を加え炒める。 ②人参、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎの順に炒め合わせ、合わせ調味料を入れ調味する。 ③炒りごまとごま油を入れ仕上げる。
	○ 玉ねぎ	15g	
	○ 人参	8g	
	○ ピーマン	8g	
	○ 長ねぎ	2.5g	
	おろしにんにく	0.1g	
	おろししょうが	0.8g	
	酒	1.5g	
	サラダ油	1g	
	三温糖	1.8g	
	しょうゆ	2.3g	
	赤みそ	4.7g	
	ごま油	1.2g	
	ごま	3g	
枝豆	○ 枝豆	30g	湯を沸かし色よく茹であげる。
	塩	0.3g	
えのきたけのスープ	えのきたけ	15g	〈下準備と切り方〉 えのきたけ：5cm長さに切りほぐす 卵：割りほぐしておく 人参：千切り 長ねぎ：小口切り 玉ねぎ：5mmスライス 干しいたけ：ふるいにかかけ水で戻す 〈作り方〉 ①釜に干しいたけと水を入れ火を付ける。 ②人参、玉ねぎ、えのきたけを加え煮て、長ねぎを加える。 ③塩こしょうコンソメを入れ調味する。 ④水溶き片栗粉を入れ煮立ったら割りほぐした卵を流し入れ、わかめを振り入れる。
	○ 卵	15g	
	○ 人参	10g	
	○ 長ねぎ	10g	
	○ 玉ねぎ	10g	
	干しいたけ	1g	
	カットわかめ	0.6g	
	コンソメ	2g	
	塩	0.3g	
	こしょう	0.04g	
	片栗粉	1.5g	

みどり市立笠懸東小学校

みどり市笠懸町阿左美1010番地 TEL.0277-76-6167 FAX.0277-76-6663



実施給食日 平成26年7月10日(木)

献立内容 (小学校)

主食	麦ごはん
主菜	夏野菜いっぱいカレー
副菜	ツナのさっぱりドレサラダ
汁	
その他(果物/デザート等)	冷凍みかん
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、豚肉、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、トマト、キャベツ、きゅうり
総使用食材数	18

栄養価

エネルギー	674kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	22.6g
カルシウム	300mg
マグネシウム	84mg
鉄	2mg
亜鉛	2.9mg
ビタミンA	218μgRE
ビタミンB1	0.55mg
ビタミンB2	0.47mg
ビタミンC	38mg
食物繊維	5g
食塩相当量	2.4g

学校数・食数 ドライ運用

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費(1食当り)
幼稚園			
小学校	1	568	225
中学校			
養護/特別支援学校			
	1校(園)	568食	
職員数(総人数)	正規職員数(調理員数)	パート職員(調理員数)	その他臨時職員
4	2	2	



左から 調理員/田村 厚子
栄養士/神庭須美子
調理員/金子 隆

本日の指導の目標：心身の健康（望ましい栄養の摂り方を理解し、管理する能力を身につける）

○指導内容

給食便りや、掲示資料で夏野菜の大切さついてを知らせ、今日の夏野菜をたくさん使ったカレーは、夏バテ予防や熱中症予防のために、たくさん夏野菜が使われていることを放送で知らせた。

○アピールポイント

～単独調理校ならではの給食づくりをモットーに～

本校は単独調理校で570食を4人の調理員さんと「手作り、家庭でも簡単に取り入れやすい献立」をモットーに、また児童生徒の食べやすさを考えて、手切りにしたり、味付けなども考えながら工夫を重ね作っています。

単独調理校の特徴的な良さの一つとして、給食時間が近づくと給食室からの美味しそうなおいが漂い、子どもたちの期待感も高まります。給食が出来上がってから喫食時間までは、1時間以内と短く、サラダやあえ物、デザートは配食寸前まで冷蔵庫で冷やし、おいしさをそのまま児童に届ける事が出来、子どもたちの食べる様子を身近に感じることができます。

給食後の子どもたちや教職員の反応もその日に給食室に届き、残菜の少ない日には、給食室のいろいろな工夫が受け入れられたなど嬉しくなります。これからも「美味しかったよ」の言葉がたくさん聞けるよう調理員さんと心をつなげて美味しい安全な給食作りに頑張りたいと思います。

みどり市全市内の食育推進では、5人の栄養士が同一歩調で指導ができるよう協力し、情報交換や掲示資料などの指導媒体を作成し、指導内容の検討を重ね、他校への学校訪問計画を立てています。

また年間の計画として、全市5、6年、中2年生を対象に、朝食、偏食に関する調査を行い、指導方法や内容等について常に検討を重ねています。



日々の給食時間の指導

献立	材料名(○印は地場産物)	分量(g)	作り方
麦ごはん	○ 精白米 無圧ペン麦	70g 7g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
夏野菜いっぱいカレー	○ 豚もも角切り肉 千切りベーコン にんにく 根生姜 たまねぎ にんじん ○ なす ○ スッキーニ ○ カットかぼちゃ(2cm角) ○ 完熟トマト(大きめ) むき枝豆(冷) カレーフレーク チキンコンソメ トマトケチャップ 油 純カレー粉 ウスターソース	20g 5g 0.3g 0.3g 30g 10g 10g 3g 30g 10g 5g 14g 1g 2g 1g 0.12g 1g	①にんにく・根生姜はみじん切り、たまねぎはくし切り、にんじん・ズッキーニはいちょう切り、なすは半月切り、トマトは角切りにする。 ②釜に油を入れにんにく・生姜を軽く炒め、ベーコンを入れよく炒めたところに、豚肉を入れてさらによく炒める。 ③たまねぎを入れ、カレー粉を振り入れよく炒め、にんじん、ズッキーニを加え炒める。 ④水を加えて、あくをとりコンソメを入れて煮る。具が煮えたら、なす、トマト、かぼちゃを入れ少し煮て枝豆を入れる。 ⑤火を弱めて、カレーフレークをだまにならないように気をつけながら入れて溶かす。 ⑥カレーフレークが溶けよく混ぜたら、ケチャップ・ウスターソースを入れて煮込んで仕上げる。
ツナのさっぱりドレサラダ	レトルトツナ ○ キャベツ ○ きゅうり にんじん 油 酢 レモン汁(ポッカレモン) 塩 しょうゆ 三温糖 こしょう	8g 30g 13g 3g 3g 0.8g 1g 0.2g 1g 1g 0.02g	①ツナは、ほぐしておく。 ②キャベツは短冊、きゅうりは薄めの輪切り、にんじんは千切りにして、ボイルし、流水で冷却する。 ③調味料を合わせてドレッシングを作る。 ④②の野菜にツナを加え、ドレッシングで和える。
冷凍みかん	冷凍みかんS	1個	

板倉中学校

邑楽郡板倉町大字板倉2770 TEL.0276-82-1148 FAX.0276-80-4021



献立内容 (中学校)

主食	かみなりごはん
主菜	豚肉の南部焼き
副菜	ピーマンのおひたし
汁	さつまいもの味噌汁
その他(果物/デザート等)	オレンジ
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、こんにゃく、ごぼう、牛乳、豚肉、ピーマン、さつまいも、玉ねぎ、もやし、チンゲンサイ
総使用食材数	10

栄養価

エネルギー	800kcal
たんぱく質	36g
脂質	21g
カルシウム	417mg
マグネシウム	146mg
鉄	4mg
亜鉛	4.7mg
ビタミンA	254 μ gRE
ビタミンB1	0.9mg
ビタミンB2	0.63mg
ビタミンC	76mg
食物繊維	6.5g
食塩相当量	4.4g

学校数・食数 ドライ方式

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	430	290
養護/特別支援学校			
	1校(園)	430食	
職員数(総人数)	正規職員数(調理員数)	パート職員(調理員数)	その他臨時職員
6	0	6	



左から 調理員/林 マユミ
栄養士/新井 佑子
調理員/小林 直美

本日の指導の目標：食文化（郷土を愛する心を育てる）

○指導内容

本町の給食は、大勢の生産者に支えられ、成り立っていることを知らせる。「地産地消」は地域の活性化や、輸送時のエネルギーコストの削減など大きな利点があることを知らせ、この土地に感謝し、守っていかなければならないことを指導している。

○アピールポイント

板倉町の学校給食は、小・中学校ともに単独方式で実施されています。板倉町には「食材の会」があり、町で収穫される季節の野菜を学校給食に納入してもらっています。米・きゅうり・ねぎ・じゃが芋・玉ねぎ・ゴーヤなど種類も様々で、まさに地産地消を実践しています。ご飯は自校炊飯施設で、板倉町産の「コシヒカリ」を炊きあげています。

本町では月に1度、地域の食材をたっぷり使い、板倉町の小・中学校の全5校で統一した献立「雷電メニュー」を実施しています。「雷電メニュー」の由来は本町にある「雷電神社」から名づけられました。この神社は、児童生徒にとって幼いころからなじみの深い、大切な神社として根付いていることから、給食でもこの土地の産物をたくさん使った献立にして、地域の大切な食材を知らせるために、この神社の名前を借りて「雷電メニュー」としました。

本日はそのメニューの1つ「かみなりごはん」を主食にしました。副菜は、群馬の豚肉とすりごまをたっぷり使った「豚肉の南部焼き」。家

庭からのメニュー提案のあった「ピーマンのおひたし」、これから旬を迎える「さつまいも」を使った味噌汁を組み合わせ、「雷電メニュー」にしました。

板倉中学校の健康教育では、「さわやか板中生」をスローガンにして、保健委員と給食委員の協働で、「めざせ!さわやか板中生~よりよい生活習慣を考えよう。」という取組を始めました。この取組は、さわやか板中生を目指す生徒みんなのために、生活習慣・食習慣という「土作り」をサポートしたいという思いから始めました。生活習慣に関するアンケート調査を実施し、問題点を見つけ、各クラスでどのように呼びかけたらよいかを話し合い、月に一度の実践に取り組みでいきます。このように板倉中学校では、学校給食で地域・家庭の連携をした給食作りを目指し、食育推進では、委員会の生徒たちが主体となって食習慣について考え、実践する取組を始めたところです。食を通して、板倉町の5校の食育の推進が活性化されることを目指していきます。



よりよい食習慣を呼びかける給食・保健委員の生徒たち

献立	材料名(○印は地場産物)	分量(g)	作り方
かみなりごはん	○ 精白米	85g	①しょうゆ飯を炊く。 ②少量の水の中に鶏ひき肉と酒を入れ、火が通ったらごぼう・こんにゃく・干し椎茸・人参を入れる。 ③三温糖・しょうゆ・だしを入れ、味をつける。 ④油揚げといんげんを入れ、煮る。 ⑤みりんを入れ、味をととのえる。
	しょうゆ	1.3g	
	酒	1.3g	
	鶏ひき肉	6.5g	
	干し椎茸	0.6g	
	○ 突きこんにゃく	16g	
	人参	16g	
	○ ごぼう	16g	
	油揚げ	6.5g	
	いんげん	5g	
	三温糖	5.2g	
	しょうゆ	6.5g	
	酒	1.3g	
	みりん	1.3g	
だし	0.4g		
牛乳	○ 牛乳	206cc	
豚肉の南部焼き	○ 豚肉	60g	①豚肉をしょうが・酒・しょうゆで漬け込む。 ②釜に漬け込んだ豚肉を入れ、炒める。 ③火が通ったら三温糖を入れ、最後にすりごまをふる。
	おろししょうが	0.65g	
	酒	1.5g	
	しょうゆ	5.2g	
	三温糖	2.6g	
	すりごま	6.5g	
ピーマンのおひたし	○ ピーマン	26g	①油をしき、ピーマンをよく炒める。 ②赤パプリカ・黄パプリカを炒める。 ③火が通ったら、鰹節をふりかけ、しょうゆで味付けをする。
	赤パプリカ	6.5g	
	黄色パプリカ	2.6g	
	鰹節	1.3g	
	しょうゆ	2.6g	
	油	1.4g	
さつまいもの味噌汁	○ さつまいも	30g	①だしをとる。 ②チンゲンサイを茹でる。 ③沸騰した湯の中に玉ねぎ・もやしを入れる。 ④さつまいもを入れる。 ⑤みそとだしを入れ調味し、最後にチンゲンサイを入れる。
	○ 玉ねぎ	30g	
	○ もやし	15g	
	○ チンゲンサイ	15g	
	みそ	10g	
	鰹節	1.3g	
	だし	0.65g	
オレンジ	オレンジ	50g	①オレンジを1/6にする。

中之条町六合学校給食センター

吾妻郡中之条町小雨584 TEL.0279-95-3260 FAX.0279-95-3260



実施給食日 平成26年6月25日(水)

献立内容 (小学校)

主食	ごはん
主菜	鯖のごまみそがけ
副菜	えだまめのサラダ
汁	まいたけのすまし汁
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	米、牛乳、まいたけ、キャベツ、きゅうり、とうふ、ねぎ、ヨーグルト
総使用食材数	14

栄養価

エネルギー	642kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	17g
カルシウム	408mg
マグネシウム	101mg
鉄	2.6mg
亜鉛	3.1mg
ビタミンA	207μgRE
ビタミンB1	0.43mg
ビタミンB2	0.59mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	5.3g
食塩相当量	1.7g

学校数・食数 ドライ方式

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費(1食当り)
幼稚園	1	26	237
小学校	1	60	274
中学校	1	49	316
養護/特別支援学校	0		
	3校(園)	145食	

職員数(総人数)	正規職員数(調理員数)	パート職員(調理員数)	その他臨時職員
4			4



左から 調理員/黒岩由美子
調理員/山本 定幸
栄養士/竹淵 友美

本日の指導の目標：食文化（地域の産物、食文化など食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ）

○指導内容

六合村特産のまいたけの栽培の様子など、児童生徒に伝えるとともに、まいたけを使った本日の給食は栄養価などもバランスよく作られていることを伝え、残さず食べるよう指導した。

○アピールポイント

六合学校給食センターでは、六合こども園、六合小、六合中学校、1園、2校143食を提供しています。六合は、自然が豊かであるとともに地域のきずながとても深く、子どもたちが家族と一緒に食卓を囲むことができる温かい家庭環境が整っている地域です。

六合の地場産食材の代表格に六合納豆、まいたけがあります。六合納豆は、粒が大きく大豆がやわらかいのが特徴です。まいたけは、肉厚で風味がよく非常においしいだしがでるので、給食ではいろいろな料理に活用しています。他にも、六合の地場産食材を多く取り入れるように努力しています。児童生徒たちは給食をよく食べるので、残食はほとんどありません。

家庭での食環境においても比較的恵まれている地域ですが、家庭での食事の調査結果から、朝食欠食、孤食など、また朝食内容についての問題点が六合地区の学校保健委員会などでも話題となり浮き彫りになります。その調査結果は、全学年で毎年行われている親子試食会などで報告する他、給食の献立内容にも反映させています。特に朝食内容については、学校、保護者、有識者などが、きちんと

した朝食をとらせたいという思いから栄養士が、「簡単、おいしい、はやい朝食レシピ」を作成しました。家庭、地域、学校が連携し、子ども達の健やかな成長の手助けができるよう、また地場産の食材を多く使うことで、郷土への愛着心や郷土に誇りを持つ事が出来るよう、おいしい安全な給食作りに取り組むことはもちろんのこと、食に関する情報も発信していきたいと考えています。



望ましい食事のあり方も伝える親子試食会

献立	材料名(○印は地場産物)	分量(g)	作り方
ごはん	○ 精白米	66g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
鯖のごまみそがけ	鯖切り身	40g	①鯖を焼く。 ②調味料を合わせ加熱し、ごまみそだれを作る。 ③焼いた鯖にごまみそをかける。
	甘味噌	5g	
	みりん	3g	
	砂糖	3g	
	すりごま	3g	
えだまめのサラダ	○ キャベツ	25g	①きゅうりは小口切り、にんじんは千切り、キャベツは太めの千切りにする。 ②野菜をボイルし、冷ます。 ③②の野菜に和風ドレッシングを加えて和える。
	○ きゅうり	15g	
	えだまめ	5g	
	にんじん	3g	
	コーン	3g	
	和風ドレッシング	5g	
まいたけのすまし汁	○ 木綿豆腐	30g	①木綿豆腐はさいの目切り、まいたけは一口大にちぎる、ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、小松菜は2cm幅に切る。 ②まいたけは下ゆでする。 ③釜に水、にんじんを入れて煮る。さらに豆腐、ねぎ、こまつな、まいたけをいれて煮る。 ④調味料を加えて味を調える。
	○ まいたけ	15g	
	小松菜	10g	
	○ 根深ねぎ	10g	
	にんじん	8g	
	かつおだし	0.7g	
	塩	0.4g	
	しょうゆ	2g	
	酒	2g	
ヨーグルト	○ ヨーグルト		

川場村学校給食センター

利根郡川場村谷地2399 TEL.0278-52-2529 FAX.0278-50-1150



実施給食日 平成26年7月14日(月)

献立内容 (小学校)

主食	ごはん(雪ほたか)
主菜	夏やさいのおろし煮
副菜	こんにゃくの甘辛炒め いそあえ
汁	具だくさんのみそ汁
その他(果物/デザート等)	小玉すいか
牛乳	牛乳
使用地場産物	米、牛乳、豚肉、焼き豆腐、なす、こんにゃく、 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、すいか
総使用食材数	24

栄養価

エネルギー	660kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	14.6g
カルシウム	362mg
マグネシウム	105mg
鉄	3mg
亜鉛	2.1mg
ビタミンA	316μgRE
ビタミンB1	0.63mg
ビタミンB2	0.51mg
ビタミンC	36mg
食物繊維	7.4g
食塩相当量	2.6g

学校数・食数 ドライ方式

区分	学校(園)数	食数(食)	給食費(1食当り)
幼稚園	1	30	240
小学校	1	218	260
中学校	1	124	280
養護/特別支援学校			
	3校(園)	372食	
職員数(総人数)	正規職員数(調理員数)	パート職員(調理員数)	その他臨時職員
4	2	2	



左から 調理員/坂牧 次郎
栄養士/遠藤 絵美
調理員/潮 恭季

本日の指導の目標：感謝の心（給食は多くの人々のかかわりで作られており、感謝の気持ちをもつことができる）

○指導内容

給食委員会の児童が、村内の生産者の写真や村の地図などを掲示しながら、野菜栽培の様子やその大変さを知らせ、生産者に対して感謝の心がもてるようにした。また同時に調理の様子も紹介し、多くの人々が関わり、心を込めて作られていることを伝えた。

○アピールポイント

川場小学校では、感謝の気持ちを育むことをねらいとした「ふれあい給食」を行っています。ふれあい給食では、給食時間に児童と調理員さんが、同じテーブルを囲んで会食をします。このような取組を通して、児童は調理員さんから給食についての話を聞くことで給食作りに興味を持ち、残さず食べようという意欲が高まります。子どもたちの食に対する意識が向上したことは、調理員さんにとってもよい刺激となり、給食作りの励みとなっています。

今回の献立では、給食は農家の方や調理員さんなど多くの人々の関わりにより支えられていることを知らせ、感謝の気持ちを持たせたいと思い、地元の食材をできるだけ取り入れました。

川場村は、「雪ほたか」という地元産のブランド米を給食で提供することで、子どもたちに郷土を愛する心を持たせたいと考えています。給食で一年間通して提供できるように価格面での配慮をしてくださっています。給食センターでは、季節や気温に応じて、水の量や火加減

を調整し、よりおいしいごはんを子どもたちに提供できるよう努力しています。また、川場村でもなすを苦手とする子どもたちが多くみられますが、地元の農家の方が一生懸命作ったなすをおいしく食べてもらいたいと思い、夏やさいのおろし煮を取り入れました。調理では、なすの皮が口に残らないように皮をむき、なすの甘みを引き出すために油でよく炒める工夫をしました。さらに、ピーマンやかぼちゃと一緒に彩りよく煮て、食欲をそそるようにし、ごはんに合うさっぱりとした夏らしい煮物にしました。

今後も、献立のねらいをはっきりさせ、子どもへの心づかひや料理に込める想いを大切にしながら全員で共通理解を図り、手作りを心がけ、愛情をこめて給食を作っていきたいと思います。



子どもたちが一番楽しい給食時間

献立	材料名(○印は地場産物)	分量(g)	作り方
ごはん(雪ほたか)	○ 精白米	75g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
夏やさいのおろし煮	油	1g	①焼き豆腐を1cm角、ピーマン・赤ピーマン・黄色ピーマンは5cm角、かぼちゃは1.5cm角に切ります。 ②なすはいちょう切り、しめじは小房に分けます。 ③さやいんげんは、ゆがいて3cm長さに切ります。 ④大根はすりおろします。豚肉は酒をふっておきます。 ⑤釜に油を熱し、豚肉を炒めます。 ⑥豚肉に火が通ったら、なすを入れて炒めます。 ⑦なすに油がまわったら、しめじを加え、ひとまぜしたら、だし汁を加えて煮ます。 ⑧沸騰したら、かぼちゃと調味料を加えて一煮立ちさせ、焼き豆腐、ピーマンを加えます。 ⑨かぼちゃがやわらかくなったら、さやいんげんを加えて、火を止め、煮汁を残して紙カップに入れます。 ⑩釜に残った煮汁に、大根おろしを入れ、一煮立ちさせて、おろしソースを作ります。 ⑪おろしソースを、⑨の上にかけます。
	○ 豚もも肉(脂身なし)小間切れ	30g	
	酒	0.8g	
	○ 焼き豆腐	20g	
	さきしめじ	5g	
	○ なす	10g	
	ピーマン	5g	
	赤ピーマン	3g	
	黄色ピーマン	3g	
	かぼちゃ	15g	
	さやいんげん	5g	
	大根	20g	
	うすくちしょうゆ	5g	
	砂糖	3g	
	紙カップ		
こんにゃくの甘辛炒め	○ 玉こんにゃく	30g	①玉こんにゃくは下ゆでをします。 ②釜に油を熱し、玉こんにゃくを入れて、炒ります。 ③Aの調味料を加え、いりつけます。
	油	0.5g	
	しょうゆ	1.5g	
	みりん	0.8g	
	砂糖	1.5g	
	水	1.5g	
いそあえ	ほうれん草	20g	①ほうれん草は2cm長さ、キャベツは1cm幅、きゅうりは2mm幅の輪切り、にんじんは千切りにします。 ②ほうれん草、キャベツ、きゅうり、にんじんは茹でて冷却します。 ③②の野菜をきざみのり、しょうゆで和え、味を調えます。
	○ キャベツ	20g	
	○ きゅうり	20g	
	にんじん	5g	
	しょうゆ	2.5g	
	きざみのり	0.7g	
具だくさんのみそ汁	酒	0.5g	①だしパックでだしをとっておきます。 ②玉ねぎは1cm幅、じゃがいもと大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め切り、長ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにします。 ③釜を熱し、ごぼうと酒を入れて香りがでるまで炒めます。 ④だし汁と玉ねぎ、じゃがいも、大根、にんじんを加えて煮ます。 ⑤じゃがいもがやわらかくなったら油あげを加え、一煮立ちさせ、みそを加えて味を調えます。 ⑥長ねぎをちらして仕上げます。
	○ 玉ねぎ	20g	
	じゃがいも	20g	
	ごぼう	10g	
	大根	15g	
	油揚げ	4g	
	○ 長ねぎ	6g	
	にんじん	5g	
	○ みそ	12g	
	だし・だしパック		
小玉すいか	○ 小玉すいか	100g	①1/16にカットします。

群馬県立あさひ養護学校

桐生市広沢町間ノ島440 TEL.0277-54-1749 FAX.0277-54-9466



実施給食日 平成26年7月3日(木)

献立内容 (小学校)

主食	はつがまいごはん
主菜	麻婆なす
副菜	小松菜のサラダ
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、豆腐、豚肉、玉ねぎ、なす、小松菜、キャベツ、醤油
総使用食材数	9

栄養価

エネルギー	740kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	23.9g
カルシウム	446mg
マグネシウム	114mg
鉄	3.5mg
亜鉛	3.8mg
ビタミンA	204μgRE
ビタミンB1	0.42mg
ビタミンB2	0.47mg
ビタミンC	47mg
食物繊維	3.8g
食塩相当量	2.5g

学校数・食数 ドライ方式

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	210	小学部280 中学部・高等部職員300
	1校(園)	210食	
職員数(総人数)	正規職員数(調理員数)	パート職員(調理員数)	その他臨時職員
8	1	7	



左から 公仕(主幹)/大友ひろみ
栄養士/田中千阿希
嘱託員/越沢 澄子

本日の指導の目標：心身の健康（心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける）

○指導内容

食べることが学習の一つになっている児童生徒のために、3種類の特別食、普通食という、個々の実態に合わせた食事形態を提供して、自ら食べようとする意欲が持てるよう指導を実施している。

○アピールポイント

あさひ養護学校は、小学部・中学部・高等部からなる、肢体不自由児の特別支援学校です。よりよく生きる力を培うことができるよう、児童生徒の個々の実態を踏まえ、3種類の特別食、普通食という形態の食事を提供しています。特別食は、粒のないペースト状の初期食、舌で押しつぶせるやわらかさの中期食、歯ぐきでつぶせるやわらかさの後期食を提供しています。その他普通食を小さく刻むといった対応も行っています。児童生徒が安全に美味しく給食が食べられるよう、「給食個人カード」を作成し、氏名、食事形態、アレルギーの有無、禁忌食品等食札に記入し各個人に配食し、各教室に運んでいます。

また、給食を食べることも学習の一環になっている児童生徒もあり、4校時から給食が食べられるように、1便11時30分～、2便12時15分の2回に分けて給食を出しています。普通食も、咀嚼・嚥下がしやすいよう、食材や調理方法については特に気を使います。味付けについても、酸味、辛味といった刺激が強くなりすぎないように、味が濃くなりすぎないように気を付けています。

日々使われる給食の食材ですが、小松菜やなすなどの野菜はもち

ろん、醤油などもみどり市にある醤油屋さんのものを使い、できる限り旬の地場産物を使っています。

本日の「麻婆なす」に使われているなすも、皮がかみ切りにくく食べにくい子どもたちのために、なすの量を減らし、豆腐を加えたり、特別食では、なすの皮をむいたり、肉もひき肉ではなくこま切れ肉を使用し、野菜と肉を圧力鍋でやわらかく仕上げ、食べる児童生徒に合わせ、豆板醤など、味の濃い調味料を抜くなど味付けを変えています。

「小松菜のサラダ」はレモンが効いていて、夏の暑い日でもさっぱり食べることができる残菜の少ない子どもたちに人気のメニューのひとつです。

これからも、より安全に衛生的に給食が提供できるよう、また、子どもたちが「食」に興味を持ち、給食が「生きた教材」となるよう、給食室が一致団結して、毎日、調理に取り組んでいきます。



それぞれの児童生徒の実態に合わせた調理と配食

献立	材料名(○印は地場産物)	分量(g)	作り方
はつがまいごはん	○ 精白米	77g	
	発芽玄米	8g	
牛乳	○ 牛乳	206g	
麻婆なす	○ 群馬県産冷凍豆腐	100g	①にら、玉ねぎ、生姜、にんにくはそれぞれみじん切にする。 ②なすはいちょう切りにし、水にさらし良く水けを拭きとる。 ③フライパンに油をしき、みじん切った玉ねぎの3分の1量と豆板醤をよく炒める。 ④なすを油で揚げておく。 ⑤鍋に油を熱し、生姜、にんにくを炒め、さらにひき肉を炒める。 ⑥ひき肉に火が通ったら人参と残りの玉ねぎ、豆腐ニラの順に加え、野菜と豆腐に良く熱を通す。 ⑦野菜、豆腐が煮えたら、③のいためた豆板醤を加える。 ⑧揚げたなすを鍋に戻す。 ⑨赤みそ、醤油、ケチャップ、上白糖、ごま油を加え、味を調える。 ⑩片栗粉を入れ、とろみを付け、仕上げる。
	○ 豚ひき肉	25g	
	○ 玉ねぎ	15g	
	人参	10g	
	○ なす	10g	
	にら	6g	
	生姜	1g	
	にんにく	1g	
	油	1g	
	ごま油	1g	
	豆板醤	0.5g	
	赤みそ	8.5g	
	○ 醤油	4g	
トマトケチャップ	3g		
上白糖	2g		
片栗粉	3.5g		
小松菜のサラダ	○ 小松菜	25g	①キャベツは短冊切り、小松菜は3cmカットし、ボイル、冷却する。 ②ツナは、袋を開け、油を切っておく。 ③調味料を合わせ、ドレッシングを作る。 ④冷却した野菜に、ツナ、ドレッシングを加えて和える。
	○ キャベツ	25g	
	ツナ	10g	
	レモン果汁	1g	
	油	2g	
	穀物酢	1g	
	三温糖	0.9g	
	○ 醤油	1g	
	食塩	0.2g	
	こしょう	0.02g	
果物(オレンジ)	オレンジ	1/4ヶ	①オレンジを1/4にカットする。