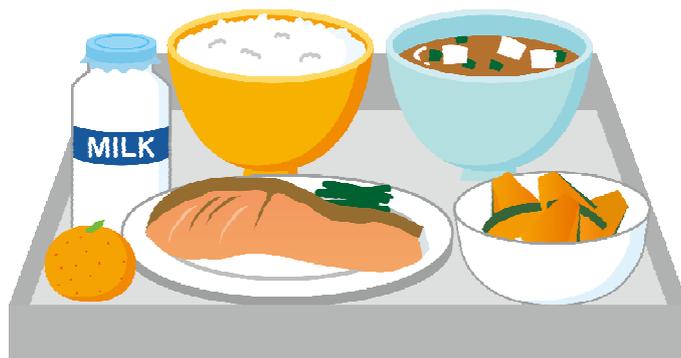


令和3年度（第49回）

学校給食献立調理発表会作品集



公益財団法人 佐賀県学校給食会

はじめに

令和3年度(第49回)学校給食献立調理発表会(コンクール)は「学校給食の献立調理について、日頃実践していることを発表し、学校給食関係者の資質向上、日本型食生活、地場産物の活用と普及、推進を目指し、学校給食における食育の推進を図り、食事内容の充実、食文化について理解を深めることを目的とする」を趣旨として、佐賀県教育委員会、佐賀県学校栄養士会に御後援を賜り、今回はコロナ禍の影響で、試食審査が伴わない書面で開催いたしました。

佐賀県学校栄養士会から御推薦いただいた、課題(県産品活用)7チーム、自由(創作料理)6チーム 計13チームの出品の中から、令和4年3月18日に給食会で審査会を開催し、7名の審査員(別添参照)に、厳選な審査を賜り、課題・自由それぞれ最優秀賞、優秀賞、優良賞に6チームが入賞されました。

今回出品された13チームの献立等をまとめた冊子を配布することにいたしました。

本冊子を佐賀県下学校給食の充実・発展と食育推進等にご活用いただければ幸いです。

また、コロナ禍で大変御多用中にもかかわらず、献立を出品いただいた栄養教諭、学校栄養職員の皆様に感謝を申し上げますと共に、審査、御後援を賜った各関係各位の皆様に重ねて、感謝を申し上げます。

今後共、給食会の取組に対して御支援・御協力をお願いいたします。

令和3年度(第49回) 学校給食献立調理発表会(コンクール)

実施要項

1 趣 旨

学校給食の献立調理について、日頃実践していることを発表し、学校給食関係者の資質向上、日本型食生活、地場産物の活用と普及、推進を目指し、学校給食における 食育の推進を図り、食事内容の充実、食文化について理解を深めることを目的とする。

2 主 催

公益財団法人佐賀県学校給食会

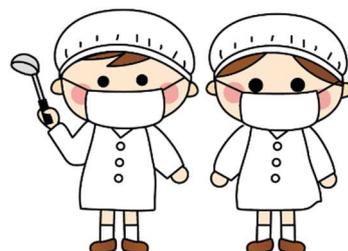
3 後 援

佐賀県教育委員会

佐賀県学校栄養士会

4 出品者

栄養教諭・学校栄養職員(士)



5 応募献立の内容

- ・ 学校、施設で日頃実践し、食育の推進を図り、食事内容の充実、食文化について理解を深める献立とする。(学校給食として1食分1日で提供した献立に限る)
- ・ 主食は、米飯・パンいずれも可。
- ・ 課題は、県産食品を活用すること。(県学校給食会取扱物資活用も可)
- ・ 自由は、創作料理とする。
- ・ 学校給食摂取基準に基づいていること。
- ・ 応募献立は別紙様式 1、2 にて作成して提出すること。
(県産品使用の場合は、様式1(県産品)に○で記入すること。)
- ・ 応募様式には献立の写真を添付。

6 審査委員

所 属 名	職 名	氏 名
杵藤保健福祉事務所	係 長	友 清 雅 子
佐賀県教育庁保健体育課	指 導 主 事	林 佳 代 子
佐 賀 県 P T A 連 合 会	母 親 委 員 長	山 口 ま き 子
佐 賀 県 学 校 栄 養 士 会	理 事 長	田 中 恵
小 城 市 立 牛 津 小 学 校	調 理 員	江 口 桂 子
佐賀市中部学校給食センター	所 長	藤 田 要
武 雄 市 立 川 登 中 学 校	栄 養 教 諭	森 真 由 美

7 表彰(課題・自由)

最優秀賞 2点 優 秀 賞 2点 優 良 賞 2点

令和3年度（第49回） 学校給食献立調理発表会 入賞一覧表

課題

県産品活用

最優秀賞	有田町立 有田中部小学校
優秀賞	小城市立 砥川小学校
優良賞	唐津市立 西唐津小学校

自由

創作料理

最優秀賞	唐津市立 鬼塚小学校
優秀賞	上峰町立 上峰小学校
優良賞	鹿島市立学校給食センター

課題(県産品活用)入賞献立

最優秀賞

有田町立 有田中部小学校



優秀賞

小城市立 砥川小学校



優良賞

唐津市立 西唐津小学校



自由(創作料理)入賞献立

最優秀賞

唐津市立 鬼塚小学校



優秀賞

上峰町立 上峰小学校



優良賞

鹿島市立学校給食センター



課 題

(県産品活用)

課 題
(県産品活用)

No.	出品学校・センター名	出品者氏名	献立名
1	鳥栖市学校給食センター	齋藤 かおり	<ul style="list-style-type: none"> ・とりこどん ・れんこんと厚揚げの味噌汁 ・果物(みかん) <p style="text-align: right;">・牛乳</p>
2	佐賀市立 嘉瀬小学校	川内 紗智	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・和風グラタン ・豆腐のすまし汁 ・手作りひじきふりかけ ・佐賀みかんゼリー <p style="text-align: right;">・牛乳</p>
3	小城市立 砥川小学校	北川 美千代	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・諸石さんちのレンコンのはさみ揚げ ・小城の野菜のかりかり豆サラダ ・まごわやさしいみそ汁 <p style="text-align: right;">・牛乳</p>
4	有田町立 有田中部小学校	古川 恵美子	<ul style="list-style-type: none"> ・伊万里産もち麦入りごはん ・れんこんの肉はさみ揚げ ・ほうれんそうの佐賀のり和え ・戸矢かぶと冬野菜のまるやかみそ汁 ・有田産みかん <p style="text-align: right;">・牛乳</p>
5	武雄市立 若木小学校	奥 由里子	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ペンネグラタン ・じゃこサラダ ・ふわふわ卵スープ <p style="text-align: right;">・牛乳</p>
6	唐津市立 西唐津小学校	前田 和子	<ul style="list-style-type: none"> ・唐津産鯛めし ・千草焼き ・春菊と蓮根のツナマヨ和え ・豚汁 <p style="text-align: right;">・牛乳</p>
7	佐賀県立 唐津商業高等学校	池田 雅美	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・さといもコロケ ・れんこんのきんぴら ・野菜スープ <p style="text-align: right;">・牛乳</p>

課題 No.1

鳥栖市学校給食センター

出品者 学校栄養職員 齊藤 かおり

実施時季… 冬

献立名		とりこどん(鶏肉のごま唐揚げ、うずら卵入り野菜ソテー)・牛乳・れんこんと厚揚げの味噌汁・果物(みかん)															
使用食品名	県産品	A 純 使用 量 g	B 廃 棄 率 %	C 購 入 量 g <small>A/(100-B) ×100</small>	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	カル シ ウ ム mg	マグ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維 g	食 塩 相 当 量 g
												A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
[とりこどん]																	
精白米	○	80.00	0	80.00	286	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	0.0
強化米		0.24	0	0.24	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.29	0.01	0	0.0	0.0
<鶏肉のごま唐揚げ>																	
鶏もも肉	○	40.00	0	40.00	82	6.6	5.7	2	8	0.2	0.6	16	0.04	0.06	1	0.0	0.1
清酒		0.90	0	0.90	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
食塩		0.10	0	0.10	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
片栗粉		2.00	0	2.00	7	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごま(いり)		0.55	0	0.55	3	0.1	0.3	7	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
ひまわり油		3.50	0	3.50	32	0.0	3.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
<うずら卵入り野菜ソテー>																	
うずら卵		16.07	0	16.07	29	1.8	2.3	8	1	0.5	0.3	77	0.00	0.05	0	0.0	0.1
ソテーオニオン	○	14.71	0	14.71	6	0.2	0.0	3	1	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0
カットアスパラガス	○	7.90	20	9.88	2	0.2	0.0	2	1	0.1	0.0	2	0.01	0.01	1	0.1	0.0
ホールコーン粒(スーパースイート)		5.00	0	5.00	5	0.1	0.1	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
ダイカットポテト15mmカット		12.50	0	12.00	9	0.2	0.0	0	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	3	0.2	0.0
にんじん		5.36	3	5.53	2	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	39	0.00	0.00	0	0.2	0.0
北海道シュレッドチーズ		2.83	0	2.83	11	0.7	0.9	20	1	0.0	0.1	10	0.00	0.01	0	0.0	0.0
トマトケチャップ		10.00	0	10.00	12	0.2	0.0	2	2	0.1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.3
中濃ソース		0.80	0	0.80	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
三温糖		0.30	0	0.30	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
こいくちしょうゆ		0.30	0	0.30	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
食塩		0.10	0	0.10	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
こしょう		0.01	0	0.01	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
サラダ油		0.20	0	0.02	2	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
[牛乳]																	
牛乳		206.00	0	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
[れんこんと厚揚げの味噌汁]																	
スライスれんこん	○	10.00	0	10.00	7	0.2	0.0	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	5	0.2	0.0
ミニ絹厚揚げ		13.46	0	13.46	18	1.0	0.8	15	11	0.4	0.1	0	0.09	0.01	0	0.1	0.0
玉葱	○	12.00	15	14.12	4	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
冷凍ほぐしエノキ茸		5.00	0	5.00	1	0.1	0.0	0	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0
カットほうれん草	○	9.50	0	9.50	2	0.3	0.0	10	5	0.1	0.0	42	0.01	0.01	2	0.3	0.0
いりこ		1.00	0	1.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
削り節		1.00	0	1.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
みそ	○	8.00	0	8.00	16	0.9	0.4	7	5	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.9
水		100.00	0	100.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
[果物]																	
みかんS	○	60.00	20	75.00	27	0.3	0.1	10	7	0.1	0.1	52	0.04	0.02	21	0.4	0.0
合 計																	
					705	24.7	22.8 エネルギー 比率 (%)	324	91	2.9	3.1	320	0.68	0.52	38	3.4	1.8
基 準 値																	
					650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	5	1.9

【献立名】

ごはん、牛乳
とりこどん（鶏肉のごま唐揚げ・
うずら卵入り野菜ソテー）
れんこんと厚揚げの味噌汁
みかん



《調理方法》

（ごはん）

- ①洗米する
- ②浸水し、炊飯する

（牛乳）

- ①業者より納入
- ②冷蔵庫で保管する

（とりこどん・鶏肉のごま唐揚げ）

- ①肉に下味をつける ②衣をつける
- ③フライヤーで揚げる

（とりこどん・うずら卵入り野菜ソテー）

- ・人参(1cm角)・アスパラガス(2cm)
- ①人参、ソテーオニオンを炒める
 - ②じゃがいも、コーンを加える
 - ③うずら卵、アスパラガスを加える
 - ④調味する

（れんこんと厚揚げの味噌汁）

- ・蓮根(短冊切り)・厚揚げ(油抜き)
- ・玉葱(1/2スライス)・ほうれん草(2cm)

- ①だしを取る
- ②だして材料を煮る
- ③火の通りを確認する
- ④火を弱め、みそを溶く
- ⑤ねぎを加える

（みかん）

- ①流水で3回洗浄する

★食に関する指導の視点

- ・佐賀県の特産品【食材】を知ること、地産地消を理解し生産に携わる方々に感謝する心を持つとともに、食べ物を大切にすることを育てる。<感謝の心><食文化><社会性>
- ・給食を通して、主食・主菜・副菜・汁物がそろったバランスのよい食事をするのが大切であることを知らせる。<食事の重要性><心身の健康><食品を選択する能力>

★献立作成にあたっての考察

- ・毎日使用している玉葱が県の特産品であることを知らせ、みかんも多く生産されていることを伝える。
- ・れんこん・アスパラガスも多く生産されており、佐賀県の特産品が給食で多く利用されていることへの理解が深まるよう知らせる。

★人気の理由

- ・鳥栖市のご当地グルメを給食に取り入れ、児童の好きな唐揚げとケチャップライスの具にも使用している野菜ソテーを取り入れることでよく食べています。

★審査会のコメント

- ・地域のB級グルメ「とりこどん」を給食に取り入れるなど、斬新なメニュー提供がなされている。「とりこどん」は鶏肉のごま唐揚げ、うずら卵入り野菜ソテーが乗っており、食べた時に色々な食材の味と食感が楽しめる。
- また、子ども達が好きなケチャップ味にしたことで、全体的に塩分を抑えた献立となっている。大量調理の中でも県産品の使用が工夫され、見た目も鮮やかで食欲をそそる献立であった。

課題 No. 2

佐賀市立 嘉瀬小学校

出品者 学校栄養職員 川内 紗智

実施時季…12月

献立名	ごはん 牛乳 和風グラタン 豆腐のすまし汁 手作りひじきふりかけ 佐賀みかんゼリー																	
	使用食品名	県産品	A 純 使用 量 g	B 廃 棄 率 %	C 購 入 量 g <small>A/ (100-B) ×100</small>	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	カル シ ウ ム mg	マグ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維 g	食 塩 相 当 量 g
													A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
【ごはん】																		
精白米	○	80.00	0	80.00	286	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1	0	0.04	0.01	0	0.4	0.0	
強化米		0.20	0	0.20	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.17	0.01	0	0.0	0.0	
【牛乳】																		
牛乳	○	206.00	0	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	63	0.06	0.23	1	0.0	0.2	
【和風グラタン】																		
鶏肉	○	18.00	0	18.00	46	3.1	3.4	1	3	0.2	0.3	7	0.01	0.03	0	0.0	0.0	
れんこん	○	11.00	20	13.75	7	0.2	0.0	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	3	0.2	0.0	
さといも	○	12.00	15	14.12	7	0.2	0.0	1	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0	
玉葱		20.00	10	22.22	7	0.2	0.0	4	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.3	0.0	
おろしにんにく		0.30	0	0.30	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
サラダ油		0.40	0	0.40	4	0.0	0.4	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
米粉	○	3.00	0	3.00	11	0.2	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
米みそ	○	3.50	0	3.50	8	0.3	0.1	3	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.2	
豆乳		30.00	0	30.00	14	1.1	0.6	5	8	0.4	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
だし汁 (かつお・こんぶ)		7.00	0	7.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
エッグケアマヨネーズ		7.00	0	7.00	44	0.1	4.6	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
パン粉		1.00	0	1.00	4	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
みりん		2.00	0	2.00	5	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
【豆腐のすまし汁】																		
ほうれん草	○	10.00		10.00	2	0.2	0.0	5	7	0.2	0.1	28	0.01	0.02	2	0.3	0.0	
冷凍豆腐	○	22.00	0	22.00	17	1.0	0.6	6	14	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0	
玉葱		20.00	10	22.22	7	0.2	0.0	4	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.3	0.0	
にんじん		5.00	3	5.15	2	0.0	0.0	1	1	0.0	0.0	29	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
ぶなしめじ		4.00	10	4.44	1	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
かつお節 (だし用)		2.00	0	2.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
こんぶ (だし用)		1.00	0	1.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
薄口醤油		3.50	0	3.50	2	0.2	0.0	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	
一の塩		0.10	0	0.10	0	0.0	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
水		105.00	0	105.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
【手作りひじきふりかけ】																		
ひじき		1.00	0	1.00	1	0.1	0.0	10	6	0.1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.5	0.0	
刻みのり	○	0.30	0	0.30	1	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	6	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
乾燥カリカリ梅		0.70	0	0.70	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
いりごま		1.00	0	1.00	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
濃口醤油	○	1.00	0	1.00	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
みりん		1.40	0	1.40	3	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
三温糖		0.70	0	0.70	3	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
【佐賀みかんゼリー】																		
佐賀みかんゼリー		50.00	0	50.00	35	0.2	0.1	6	3	0.0	0.0	0	0.01	0.01	4	0.3	0.0	
合 計					663	20		294	99	2.1	2.6	136	0.35	0.33	12	3.4	1.5	
基準値					650	24.4		350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.0	

【献立名】

ごはん、牛乳
和風グラタン
豆腐のすまし汁
手作りひじきふりかけ
佐賀みかんゼリー



《調理方法》

（ごはん）

・委託業者より納入

（牛乳）

・委託業者より納入

（和風グラタン）

- ①れんこん、さといもは角切り、玉ねぎは1/2スライスにする。
- ②れんこん、さといもはスチコンで蒸す。
- ③油を熱し、鶏肉、玉ねぎを炒める。米粉を加えて豆乳でのばし、れんこん、さといも、枝豆を加え調味する。
- ④マヨネーズにパン粉、みりんを加えてソースを作る。
- ⑤③を紙カップにつき分けて上からマヨネーズソースをかける。
- ⑥240℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。（4分程度）

（豆腐のすまし汁）

- ①玉ねぎは1/2スライス、ほうれん草は2cm幅、人参はいちょう切り、しめじは小房に分ける。
- ②ほうれん草は下茹でする。
- ③だしで材料を煮て、調味する。
- ④最後にほうれん草を加え仕上げる。

（手作りひじきふりかけ）

- ①ひじきは水で戻す。
- ②ひじきと乾燥うめに調味料を加えて炒める。
- ③水分がなくなったら、刻みのりとごまを加える。

（佐賀みかんゼリー）

- ①提供当日の朝に冷蔵庫で解凍する。

★食に関する指導の視点

- ・給食時間に佐賀県産の食材クイズを出題し、給食を食べながら地産地消を理解し感謝する心、食べ物を大切にすることを育てる。（感謝の心）（食文化）
- ・毎日の給食を通してバランスのよい食事をするのが大切であることを知らせる。（食事の重要性）（心身の健康）（食品を選択する能力）

★献立作成にあたっての考察

- ・佐賀県産の食材を多く使ったメニューを全校児童に食べてもらいたいと考え、本校で対応しているアレルギー食材（卵・乳・魚）を使用しないメニューを開発した。

★人気の理由

- ・グラタンにすることで苦手な食材も食べやすくなり、ふりかけもごはんがおいしく食べられるので人気です。

★審査会のコメント

- ・グラタンは、味噌、豆乳、出し汁などの和の食材を使用し工夫が見られ、ご飯、すまし汁とも合う。また、手作りふりかけにはひじき、乾燥梅、ごまなどが入っており食感に幅が出来て大変良い。
- ・アレルギー食材を使用しないことで、全校児童が同じメニューを食べることが出来る。
- ・給食時間を活用した「食材クイズ」等は佐賀県産の食材が楽しく学習できる様、食育活動が積極的に行われている。

課題 No.3

小城市立 砥川小学校

出品者 栄養教諭 北川 美千代

実施時季…冬季

献立名	ご飯 牛乳 諸石さんちのレンコンのはさみ揚げ 小城の野菜のかりかり豆サラダ まごわやさしいみそ汁																	
	使用食品名	県産品	A 純使用量 g	B 廃棄率 %	C 購入量 A/(100-B) g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
													A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
【ご飯】																		
精白米	○	80.00	0	80.00	286	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	0.0	
強化米		0.24	0	0.24	1	0.0	0.0	0	0	0.6	0.0	0	0.36	0.01	0	0.0	0.0	
【牛乳】																		
牛乳	○	206.00	0	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
【諸石さんちのレンコンのはさみ揚げ】																		
れんこん	○	20.00	20	25.00	13	0.4	0.0	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.00	10	0.4	0.0	
豚ひき肉	○	18.00	0	18.00	42	3.2	3.1	1	4	0.2	0.5	2	0.12	0.04	0	0.0	0.0	
いんげんペースト		7.00	0	7.00	5	0.3	0.0	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0	
おから	○	1.20	0	1.20	5	0.3	0.2	4	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.5	0.0	
玉葱	○	5.00	6	5.32	2	0.1	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
しょうが		0.29	20	0.36	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
食塩	○	0.05	0	0.05	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
こしょう		0.02	0	0.02	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
薄力粉	○	6.00	0	6.00	22	0.5	0.1	1	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	
水		4.70	0	4.70	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
パン粉		6.00	0	6.00	22	0.9	0.4	2	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1	
白絞油		2.80	0	2.80	26	0.0	2.8	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
中濃ソース		2.00	0	2.00	3	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
【小城の野菜とかりかり豆サラダ】																		
きゅうり	○	10.00	2	10.20	1	0.1	0.0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
キャベツ	○	17.00	15	20.00	4	0.2	0.0	7	2	0.1	0.0	1	0.01	0.01	7	0.3	0.0	
アスパラガス	○	3.00	20	3.75	1	0.1	0.0	1	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
えだまめむきみ		3.50	0	3.50	6	0.5	0.3	3	3	0.1	0.0	1	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
にんじん	○	3.00	3	3.09	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
和風ドレッシング		4.50	0	4.50	21	0.1	2.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
いり大豆	○	1.60	0	1.60	7	0.6	0.3	3	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
【まごわやさしいみそ汁】																		
生揚げ	○	20.00	0	20.00	30	2.1	2.3	48	11	0.5	0.2	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0	
こまつな	○	6.50	15	7.65	1	0.1	0.0	11	1	0.2	0.0	17	0.01	0.01	3	0.1	0.0	
おわらふ		1.50	0	1.50	6	0.4	0.0	0	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
玉葱	○	15.00	6	15.96	6	0.2	0.0	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
さつまいも	○	4.00	10	4.44	5	0.0	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
かぼちゃ		11.00	10	12.22	10	0.2	0.0	2	3	0.1	0.0	36	0.01	0.01	5	0.4	0.0	
にんじん	○	5.00	3	5.15	2	0.0	0.0	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
しめじ		2.00	10	2.22	0	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
えのきたけ	○	2.00	15	2.35	0	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
乾燥わかめ		1.20	0	1.20	2	0.2	0.0	10	5	0.1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3	
葉ねぎ	○	2.00	6	2.13	1	0.0	0.0	2	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
すりごま		0.10	0	0.10	1	0.0	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
煮干し	○	1.20	0	1.20	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合わせみそ(丸秀)	○	5.47	0	5.47	11	0.5	0.2	4	3	0.2	0.0	0	0.00	0.01	0	0.3	0.6	
合わせみそ(宮島)	○	3.65	0	3.65	7	0.4	0.2	3	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.4	
かつおぶし(碎片)		0.10	0	0.10	0	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
水		125.00	0	125.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計					688	23.4	20.6 エネルギー 比率(%) 26.9	351	93	3.4	2.9	201	0.73	0.43	32	5.6	1.8	
基準値					650	21~32 g	20~30 %	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5g 以上	2g 未満	

【献立名】

ごはん、牛乳
諸石さんちのレンコンのはさみ揚げ
小城の野菜のかりかり豆サラダ
まごわやさしいみそ汁



【調理方法】

（ごはん）

- ①業者より納入

（牛乳）

- ①業者より納入

（諸石さんちのレンコンのはさみ揚げ）

- ①レンコンは人数分にスライスし、残りは刻んで具に混ぜる。
- ②玉ねぎ・生姜はみじん切りにする。他の具材を入れて肉だねを作り人数分に分けてレンコンではさむ。
- ③衣をつけてカラリと揚げる。
- ④れんこんのはさみ揚げにソースをかけて配缶する。

（小城の野菜のかりかり豆サラダ）

- ①きゅうり、にんじんはサイコロ状に切る。
アスパラは1cm幅、キャベツは色紙に切る。
- ②野菜を蒸して加熱し、冷却する。
- ③野菜を合わせてドレッシングで和える。
- ④ロースト大豆を入れて混ぜ合わせる。

（まごわやさしいみそ汁）

- ①煮干しでだしをとる。わかめと麩は戻し水気をきる。
- ②厚揚げは油抜きし、さいの目に切る。小松菜は1cm幅に切り下茹でする。えのきは1/3に切る。しめじは小房に他の野菜やイモは短冊に切る。
- ③だし汁に、煮えにくい順に具材を入れみそを溶き鰹節とすりゴマ、小松菜とねぎを入れて仕上げる。
- ⑤ねぎを加える

★食に関する指導の視点

- ・レンコン農家の紹介・調理員の想い・給食が出来上がる様子を教室に伝えることで、食べ物や食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を育む。（食への感謝）
- ・朝食内容の改善と和食のよさを伝えるため、給食時間や学級活動等で「まごわやさしい」を活用した食に関する指導を繰り返し行っている。また【みそ玉】を親子で作る機会を設け家庭へ繋げた事で、朝食内容にわずかだが改善傾向が見られてきた。更に献立を通して理解を深めている。（食文化）（食事の重要性）

★献立作成にあたっての考察

- ・地元の直売所より届く新鮮な地場産物を活用しながら、不足しがちな鉄分と食物繊維を、おいしくとれるように工夫した。
- ・野菜や豆が苦手な子どもたちも残さず食べられるように、料理形態や色合いや食感を大切に考えた。

★人気の理由

手づくりの美味しい給食を食べさせたいという想いと、生産者のこだわり食材を使った食感が楽しめるおいしさ。

★審査会のコメント

- ・地元の食材や県産品の使用も多く、地産地消が細やかに行われている。地場産物を活かして子ども達に愛される身近な献立として興味関心を高めることに期待できるネーミングになっている。また、多様な食品を使い食事摂取基準も良い。
- ・汁物だけで「まごわやさしい」を取り入れたり、給食時間や学級活動等で繰り返し指導を行い、家庭への啓発活動に繋げ朝食活動に改善見られたことは素晴らしい。

課題 No. 4

有田町立 有田中部小学校

出品者 栄養教諭 古川 恵美子

実施時季…12月

献立名		伊万里産もち麦入りごはん 牛乳 れんこんの肉はさみ揚げ ほうれんそうの佐賀のり和え 戸矢かぶと冬野菜のまるやかみそ汁 有田産みかん																
使用食品名	県産品	A 純使用量 g	B 廃棄率 %	C 購入量 g <small>A/(100-B)</small>	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g	
												A μGRAE	B1 mg	B2 mg	C mg			
【伊万里産もち麦入りごはん】																		
精白米	○	70.00	0	70.00	239	4.3	0.6	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0	
強化米	○	0.21	0	0.21	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.25	0.01	0	0.0	0.0	
もち麦	○	5.00	0	5.00	16	0.4	0.1	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0	
黒米	○	1.00	0	1.00	4	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
【牛乳】																		
牛乳	○	206.00	0	206.00	126	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
【れんこんの肉はさみ揚げ】																		
豚ひき肉	○	20.00	0	20.00	42	3.5	3.4	1	4	0.2	0.6	2	0.14	0.04	0	0.0	0.0	
パン粉		2.00	0	2.00	7	0.3	0.1	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
牛乳	○	2.00	0	2.00	1	0.1	0.1	2	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
卵(全卵)	○	4.00	15	4.71	6	0.5	0.4	2	0	0.1	0.0	8	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
塩		0.10	0	0.10	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
こしょう		0.01	0	0.01	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
れんこん	○	30.00	20	37.50	20	0.6	0.0	6	5	0.2	0.1	0	0.03	0.00	14	0.6	0.0	
薄力粉	○	4.00	0	4.00	14	0.3	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
卵(全卵)	○	4.00	15	4.00	3	0.5	0.4	2	0	0.1	0.0	8	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
パン粉		8.00	0	8.00	30	1.2	0.5	3	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	0.1	
揚げ油		4.00	0	4.00	35	0.0	4.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
トマトケチャップ		5.00	0	5.00	5	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
ウスターソース		2.00	0	2.00	2	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
【ほうれんそうの佐賀のり和え】																		
ほうれんそう	○	30.00	10	33.00	5	0.7	0.1	15	21	0.6	0.2	105	0.03	0.06	11	0.8	0.0	
切干大根		3.00	0	3.00	8	0.3	0.0	15	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.6	0.0	
にんじん	○	3.00	3	3.09	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
三温糖		0.30	0	0.30	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
濃い口しょうゆ	○	1.80	0	1.80	1	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
きざみのり	○	1.00	0	1.00	2	0.4	0.0	3	3	0.1	0.0	23	0.01	0.02	2	0.4	0.0	
【戸矢かぶと冬野菜のまるやかみそ汁】																		
生揚げ		20.00	0	20.00	29	2.1	2.3	48	11	0.5	0.2	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0	
戸矢かぶ	○	20.00	9	21.98	4	0.1	0.0	5	2	0.1	0.0	0	0.01	0.01	4	0.3	0.0	
里芋	○	15.00	15	17.65	8	0.2	0.0	2	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
白菜	○	15.00	6	15.96	2	0.1	0.0	6	2	0.0	0.0	1	0.00	0.00	3	0.2	0.0	
小松菜	○	10.00	15	11.76	1	0.2	0.0	17	1	0.3	0.0	26	0.01	0.01	4	0.2	0.0	
豆乳		10.00	0	10.00	4	0.4	0.2	2	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
米味噌	○	5.00	0	5.00	10	0.5	0.2	4	2	0.2	0.0	0	0.00	0.01	0	0.3	0.3	
麦みそ	○	5.00	0	5.00	9	0.5	0.2	4	3	0.2	0.0	0	0.00	0.01	0	0.3	0.5	
水		110.00	0	120.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
煮干し		3.00	0	3.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
だし昆布		1.00	0	1.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
【有田産みかん】																		
みかん	○	80.00	20	100.00	37	0.6	0.1	17	9	0.2	0.1	67	0.08	0.02	26	0.8	0.0	
合計																		
					673	24.9		20.6 <small>球根- 比率 (%)</small>	392	118	3.8	3.2	343	0.74	0.55	68	6.8	2.0
					640	21.1 ~ 32.5		14.4 ~ 21.7	350	50	3.0	2.0	200	0.4	0.4	25	5	2.0
基準値																		

【献立名】

伊万里産もち麦入りごはん、牛乳
れんこんの肉はさみ揚げ
ほうれんそうの佐賀のり和え
戸矢かぶと冬野菜のまろやかみそ汁
有田産みかん



【調理方法】

（伊万里産もち麦入りごはん）

- ①精白米、もち麦を洗米する。
- ②強化米を加え炊飯する。

（牛乳）

- ①納入後は、専用冷蔵庫で保管する。（5℃以下）

（れんこんの肉はさみ揚げ）

- ①れんこんの皮をむき、一人2枚どりになるように輪切りに切る。
- ②豚ひき肉、卵、牛乳、パン粉、塩コショウを混ぜ合わせてよくこねて種をつくる。
- ③うすく小麦粉をまぶしたれんこんに肉種をはさむ。
- ④小麦粉を卵水で溶いた衣を③にからませ、パン粉をまぶす。
- ⑤油で揚げる。

（ほうれんそうの佐賀のり和え）

- ①切り干し大根はぬるま湯で戻した後、丁寧に洗淨し、3cm長さに切る。
- ②ほうれんそうは根を落とし、丁寧に洗淨して3cm幅に切る。にんじんは、千切りに切る。
- ③野菜類は全て、加熱、冷却し水気を絞る。
- ④野菜類をよく混ぜ合わせ、調味液とのりで和える。

（戸矢かぶと冬野菜のまろやかみそ汁）

- ①煮干しと昆布でだしをとる。
- ②戸矢かぶは、皮をむかず1センチ幅のいちょう切り。
- ③白菜は、短冊切り。さつまいもはいちょう切り。小松菜は、短冊切りにして、ゆがいておく。
- ④厚揚げは、油抜きをして、さいの目に切る。
- ⑤だして、小松菜以外の野菜を煮る。
- ⑥豆乳と味噌を加え調味し、小松菜を加える。

（有田産みかん）

- ①みかんは流水で3回洗淨し、水気を切る。

★食に関する指導の視点

- ・地場産物（もち麦、黒米、れんこん、ほうれんそう、のり、戸矢かぶ、みかん等）を知ることで、地域への理解を深め、郷土愛の育成につなげる。特に郷土野菜である「戸矢かぶ」にまつわる伝説を伝え、尊重する心をもたせる。【食文化】
- ・ごはんを中心とした日本型食生活を見直し、栄養バランスよくとることの大切さを知らせる。【食事の重要性】
- ・生産者の苦勞や思いを伝えることにより、感謝する心を育成する。【感謝の心】

★献立作成にあたっての考察

- ・本献立は、地場産物を多く使用した「ふるさと食の日」の献立である。地域の旬の食材や有田の郷土野菜である「戸矢かぶ」を知らせ、野菜が苦手な児童でもおいしく食べることができるよう、食べやすい味つけにし、全体の色どりにも配慮した。実物の戸矢かぶを児童玄関ホールに置いたり、ホームページで家庭へ知らせたりして家庭や地域への啓発につなげた。

★人気の理由

- ・生産者の顔が見える「地産地消」の献立のため、給食への関心も高く、野菜が苦手な子どもたちにも好評である。

★審査会のコメント

- ・野菜をはじめ食材数が多く、特に県産品を多く使用されており、はさみ揚げのレンコン、みそ汁の戸矢かぶと形を残しながら見た目も彩りも良く、食欲をそそるメニューとなっている。
- ・調理形態も工夫され味のバリエーションも期待でき、カルシウム、鉄、VC、食物繊維は基準値を上回り素晴らしい。是非、食べたい献立であった。
- ・地域の伝統野菜を給食に提供し、郷土愛の育成に視点をおき、地域や家庭への啓発に繋げる食育への取組が高くなされている。

課題 No.5

武雄市立 若木小学校

出品者 学校栄養職員 奥 由里子

実施時季…冬

献立名	ご飯 牛乳 ペンネグラタン じゃこサラダ ふわふわ卵スープ																		
	使用食品名	県産品	A 純 使用 量 g	B 廃 棄 率 %	C 購 入 量 g <small>A / (100 - B) × 100</small>	エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ぱ く 質 g	脂 質 g	カ ル シ ウ ム mg	マ グ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維 g	食 塩 相 当 量 g	
													A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg			
(ご飯)																			
精白米	○		75.00	0	75.00	269	4.6	0.7	4	17	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	0.0	
(牛乳)																			
牛乳	○		206.00	0	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
(ペンネグラタン)																			
ペンネ			10.12	0	10.12	38	1.2	0.2	2	6	0.1	0.2	0	0.02	0.01	0	0.3	0.0	
豚ひき肉	○		15.18	0	15.18	36	2.7	2.6	1	3	0.2	0.4	1	0.10	0.03	0	0.0	0.0	
玉ねぎ			19.03	6	20.24	7	0.2	0.0	4	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0	
にんじん			2.95	3	3.04	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	21	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
クラッシュ大豆	○		10.12	0	10.12	18	1.5	1.0	8	10	0.2	0.2	0	0.02	0.01	0	0.7	0.0	
しいたけ	○		8.10	20	10.13	2	0.2	0.0	0	1	0.0	0.1	0	0.01	0.02	0	0.3	0.0	
切り干し大根			1.30	0	1.30	4	0.1	0.0	7	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
ケチャップ			4.05	0	4.05	5	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1	
米粉	○		2.02	0	2.02	8	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
有塩バター			1.52	0	1.52	11	0.0	1.2	0	0	0.0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
豆乳	○		20.24	0	20.24	9	0.7	0.4	3	5	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0	
コンソメ			0.50	0	0.50	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
シュレッドチーズ			7.00	0	7.00	30	1.8	2.4	52	2	0.0	0.3	23	0.00	0.03	0	0.0	0.1	
アルミカップ																			
(じゃこサラダ)																			
キャベツ	○		20.00	15	23.53	5	0.3	0.0	9	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
きゅうり	○		14.88	2	15.18	2	0.1	0.0	4	2	0.0	0.0	4	0.00	0.00	2	0.2	0.0	
ちりめんじゃこ	○		5.06	0	5.06	10	2.0	0.2	26	7	0.0	0.2	12	0.01	0.00	0	0.0	0.3	
コーン			5.06	0	5.06	5	0.1	0.1	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
にんじん			2.95	3	3.04	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	21	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
和風ドレッシング			5.06	0	5.06	4	0.2	0.0	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
(ふわふわ卵スープ)																			
木綿豆腐	○		15.00	0	15.00	11	1.0	0.6	13	20	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
玉ねぎ			19.03	6	20.24	7	0.2	0.0	4	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0	
ごぼう	○		13.66	10	15.18	9	0.2	0.0	6	7	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.8	0.0	
鶏卵	○		17.30	15	20.35	26	2.1	1.8	9	2	0.3	0.2	26	0.01	0.07	0	0.0	0.1	
パン粉			2.02	0	2.02	8	0.3	0.1	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
にんじん			3.93	3	4.05	2	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	28	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
小松菜	○		12.90	15	15.18	2	0.2	0.0	22	2	0.4	0.0	34	0.01	0.02	5	0.2	0.0	
うすくちしょうゆ	○		4.05	0	4.05	2	0.2	0.0	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	
かたくり粉			1.00	0	1.00	3	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
鶏ガラだし			3.00	0	3.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
水			90.00	0	90.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
こしょう			0.10	0	0.10	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計						674	26.9	19.1 25.5 75.4	408	121	2.3	3.8	259	0.39	0.54	21	4.9	2.0	
基準値						650	26.0	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	

【献立名】

ごはん、牛乳
ペンネグラタン
じゃこサラダ
ふわふわ卵スープ



【調理方法】

（ごはん）

- ①洗米する
- ②浸水し、炊飯する

（牛乳）

- ①業者より納入

（ペンネグラタン）

- ①ペンネは下茹でしておく。人参は千切り。玉ねぎ・しいたけはスライス。切り干し大根は戻して3cm幅に切る。
- ②窯にバターを熱し、豚ひき肉、人参、しいたけ、玉ねぎ、切り干し大根を炒める。
- ③米粉をふりかけ炒め、豆乳を入れ調味する。
- ④カップに入れてチーズをかける。
- ⑤鉄板に並べ180℃で10分～15分焼く。

（じゃこサラダ）

- ①キャベツ、人参は千切り。きゅうりは輪切り。
- ②野菜はボイルし、冷却・脱水する。じゃこは乾煎りする。
- ③ドレッシングで野菜を和え、じゃこを入れる。

（ふわふわ卵スープ）

- ①玉ねぎはスライス。人参は千切り。ごぼうはさががきし水にさらしておく。豆腐はサイコロ。小松菜は2cm幅に切り下茹でしておく。
- ②卵を割卵し、パン粉と合わせておく。
- ③野菜を水で煮る。豆腐を入れ加熱。
- ④調味し、水溶き片栗粉を入れ、卵を入れる。
- ⑤最後に小松菜を入れる。

★食に関する指導の視点

- ・地元の野菜や佐賀県の野菜を使い地産地消に取り組み学校でとれたお米を近くの水車で精米し、若木ならではのの水車米で給食を提供し給食時間や配膳表で知らせることにより感謝の心や郷土愛の育成を図っている。

★献立作成にあたっての考察

- ・グラタンに切り干し大根やスープにごぼうを入れることにより、よく噛んで食べるように工夫した。
- ・サラダに乾煎りしたじゃこを入れることにより、触感に変化を持たせた。

★人気の理由

- ・噛み応えがある物を好きなメニューに入れることで、しっかり噛んで食べてくれている。

★審査会のコメント

- ・子ども達の好きなグラタンに大豆や切干大根を入れ咀嚼を促す献立にアレンジしたり、牛乳や小麦粉の代わりに米粉や豆乳を使用し、材料や調理法に工夫が見られる。
- ・野菜や地場産物をたくさん使用され、また、若木町ならではのの水車米を給食米として提供され、毎日の給食時間を通じて知らせることで郷土愛の育成が育まれている。

課題 No.6

唐津市立 西唐津小学校

出品者 栄養教諭 前田 和子

実施時季… 秋～冬

献立名	唐津産鯛めし 牛乳 千草焼き 春菊と蓮根のツナマヨ和え 豚汁																	
	使用食品名	県産品	A 純使用量 g	B 廃棄率 %	C 購入量 g <small>A/(100-B) ×100</small>	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
													A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
[唐津産鯛めし]																		
精白米	○	65.00	0	65.00	231	4.0	0.6	3	15	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
強化米	○	0.18	0		1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.22	0.01	0	0	0.0	
まだい	○	30.00	0	30.00	43	6.2	1.7	3	9	0.1	0.1	2	0.03	0.02	0	0	0.0	
だし昆布(だし)		1.25	0	1.25	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	
水		78.00	0	78.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	
酒		1.80	0	1.80	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	
塩		0.17	0	0.17	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.2	
薄口しょうゆ	○	2.35	0	2.35	1	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.4	
濃口しょうゆ	○	1.17	0	1.17	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.2	
三つ葉		3.00	8	3.26	1	0.0	0.0	1	1	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
サラダ油		0.30	0	0.30	3	0.0	0.3	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	
[牛乳]																		
牛乳	○	206.00	0	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0	0.2	
[千草焼き]																		
千草焼き40g		40.00	0	40.00	60	3.3	4.2	17	4	1.2	0.4	4	0.01	0.10	0	0.04	0.3	
[春菊と蓮根のツナマヨ和え]																		
春菊	○	20.00	1	20.20	4	0.5	0.1	24	5	0.3	0.0	150	0.02	0.03	4	0.6	0.0	
れんこん	○	20.00	20	25.00	13	0.4	0.0	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.00	10	0.4	0.0	
にんじん		2.00	15	2.35	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	30	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
ライトツナ油漬けチャンクR		8.00	0	8.00	21	1.3	1.7	0	2	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0	0.1	
ノンエッグハーフ		6.60	0	6.60	21	0.2	1.9	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.2	
[豚汁]																		
煮干し(だし)		3.00	0	3.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	
豚肉(もも脂身なし生)	○	20.00	0	20.00	30	4.3	1.2	1	5	0.1	0.0	1	0.19	0.04	0	0	0.0	
油揚げ		6.00	0	6.00	23	1.1	2.0	18	8	0.3	0.1	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0	
さつまいも	○	25.00	10	27.78	33	0.3	0.1	10	6	0.2	0.1	1	0.03	0.01	7	0.6	0.0	
だいこん	○	20.00	10	22.22	4	0.1	0.0	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0	
こんにゃく		15.00	0	15.00	1	0.0	0.0	6	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
ごぼう	○	8.00	10	8.89	5	0.1	0.0	4	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0	
にんじん		5.00	15	5.88	2	0.0	0.0	1	1	0.0	0.0	75	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
ねぎ	○	3.00	10	3.33	1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
酒		1.00	0	1.00	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	
米みそ	○	7.00	0	7.00	16	1.8	0.2	6	2	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.4	
水		100.00	0	100.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	
合計					658	31	21.8 エネルギー- 比率 (%) 29.8%	336	92	3.3	2.6	356	0.67	0.55	26.0	4	2.1	
基準値					650	学校給食摂取 エネルギー量 の13~20%	学校給食摂取 エネルギー量 の20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	5	2.0	

【献立名】

唐津産鯛めし、牛乳
千草焼き
春菊と蓮根のツナマヨ和え
豚汁



【調理方法】

(唐津産鯛めし)

- ① 昆布でだしをとる
- ② 塩をした鯛を①に入れ煮て、ざるに上げる
- ③ 鯛の身をほぐし、②の煮汁を濾す
- ④ 釜に煮汁を沸かし、調味料とほぐした鯛の身を加える
- ⑤ 洗って浸漬した米を④に加え混ぜる
- ⑥ 蓋をして3分やや強火⇒混ぜる⇒蓋をして2分⇒混ぜる⇒蓋をして弱火で20分炊く⇒混ぜる⇒15秒強火にしたら火を止めて20分蒸らす
- ⑦ 三つ葉を加熱し温度を計ったら、炊き上がったご飯に混ぜる

(牛乳)

(千草焼き)

- ① 沸騰した湯の中に入れ、再度沸騰してから20分ほど加熱する。
- ② 温度確認を行い配缶する

(春菊と蓮根のツナマヨ和え)

- ① 春菊は3cm程度、蓮根と人参はイチョウに切る。
- ② 春菊と人参をゆでる。
- ③ 蓮根は酢を加えた湯でゆでる。
- ④ 冷却、脱水を行ったら、エッグケアで和える。

(豚汁)

- ① 煮干しと昆布でだしをとる。
- ② 酒で揉んだ豚肉、大根、ごぼう、こんにゃく、さつまいもを加え煮る。
- ③ 煮えたら、人参を加えさらに煮る
- ④ 油抜きをした油揚げを加える。
- ⑤ 調味料を加え調味する。
- ⑥ 葱を加えて、温度を確認する。

★食に関する指導の視点

- 【感謝の心】食べ物を大切に、食料の生産にかかわるすべての人々へ感謝する心をもつ。
【食文化】各地域の産物、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。

★献立作成にあたっての考察

・炊飯器が無い当施設でも、回転釜を使用することで炊き込みご飯を提供することができる。
また、回転釜の数に限られた中においては、学校給食会の冷凍調理品を利用することで栄養量を確保できる。佐賀県の有名な蓮根は、和え物、揚げ物、汁もの、炒め物等たくさんの味わい方があることを、給食を通して届けたい。また苦味があり敬遠されがちな春菊もツナの油漬けやマヨネーズと和えることで低学年でも食べられる。

★人気の理由

釜でできたおこげが香ばしくおいしい。

★審査会のコメント

炊飯器やフライヤーがない施設であっても学校給食基準を遵守した献立を工夫されていた。特に回転釜で作る「鯛めし」は唐津を代表する魚であり、豚汁の中にも沢山の地元の食材が入っており、地場産物の活用がされていて。また、子供の苦手な春菊をツナマヨにし低学年でも食べやすくされており良かった。

課題 No.7

佐賀県立 唐津商業高等学校

出品者 主任学校栄養職員 池田 雅美

実施時季…冬

献立名	麦ご飯 牛乳 さといもコロッケ れんこんのきんぴら 野菜スープ																		
	使用食品名	県産品	A 純使用量 g	B 廃棄率 %	C 購入量 g <small>A/(100-B) ×100</small>	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩相当量 g	
													A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg			
【麦ご飯】																			
精白米	○	90	0	90.00	320	5.5	0.8	5	2	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0		
強化米		0.27	0	0.27	1	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.34	0.01	0	0.0	0.0		
精麦	○	5	0	5.00	17	0.4	0.2	1	1	0.1	0.1	0	0.06	0.03	0	0.4	0.0		
【牛乳】																			
牛乳	○	206	0	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		
【さといもコロッケ】																			
さといも	○	70	15	80.00	40	1.0	0.0	7	13	0.3	0.2	1	0.04	0.01	4	1.6	0.0		
鮭		30	0	30.00	40	6.6	1.2	4	8	0.1	0.1	3	0.04	0.05	0	0.0	0.0		
たまねぎ		40	6	42.00	15	0.4	0.0	8	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0		
えだまめ(冷)		5	0	5.00	3	0.7	0.4	4	4	0.1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.4	0.0		
薄力粉	○	8	0	8.00	30	0.7	0.2	2	2	0.1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.2	0.0		
鶏卵	○	10	15	12.00	15	1.2	1.0	5	1	0.2	0.1	15	0.01	0.04	0	0.0	0.0		
パン粉		15	0	15.00	56	2.2	1.0	5	6	0.2	0.1	0	0.02	0.00	0	0.6	0.1		
油		6.4	0	6.40	59	0.0	6.4	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
濃厚ソース		6	0	6.00	8	0.1	0.0	4	2	0.1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.3		
トマトケチャップ		12	0	12.00	14	0.2	0.0	2	2	0.1	0.0	13	0.01	0.00	1	0.2	0.3		
キャベツ	○	40	15	46.00	9	0.5	0.1	17	6	0.1	0.1	3	0.02	0.01	16	0.7	0.0		
黄ピーマン		5	10	6.00	1	0.0	0.0	0	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	8	0.1	0.0		
トマト		30	3	30.00	6	0.2	0.0	2	3	0.1	0.0	27	0.02	0.01	5	0.3	0.0		
青じそドレッシング		5	0	5.00	5	0.2	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3		
【れんこんのきんぴら】																			
れんこん	○	40	20	48.00	26	0.8	0.0	8	6	0.2	0.1	0	0.04	0.00	19	0.8	0.0		
にんじん		8	3	8.00	3	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	120	0.00	0.00	0	0.2	0.0		
ごま		3	0	3.00	17	0.6	1.6	36	11	0.3	0.2	0	0.03	0.01	0	0.3	0.0		
サラダ油		2	0	2.00	18	0.0	2.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
三温糖		1.5	0	1.50	6	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
濃口醤油	○	2.5	0	2.50	2	0.2	0.0	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3		
清酒		1	0	1.00	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
【野菜スープ】																			
チキンコンソメ		0.6	0	0.60	2	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		
かぶ	○	20	9	22.00	4	0.1	0.0	5	2	0.1	0.0	0	0.01	0.01	4	0.3	0.0		
にんじん		8	3	8.00	3	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	120	0.00	0.00	0	0.2	0.0		
たまねぎ	○	20	6	21.00	7	0.2	0.0	4	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0		
パセリ		0.5	10	0.50	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
薄口醤油		2	0	2.00	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3		
一の塩	○	0.3	0	0.30	0	0.0	0.0	3	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		
合計					867	28.8		355	105	2.9	3.4	387	0.84	0.52	65	7.8	2.7		
基準値					860	20~30%		360	130	4.0	3.0	310	0.50	0.60	35	7.5	2.5		

【献立名】

麦ご飯、牛乳
さといもコロッケ
れんこんのきんぴら
野菜スープ



【調理方法】

（麦ご飯）

- ①米は計量し、洗米する
- ②浸水し、麦を混ぜて炊飯する

（牛乳）

- ①牛乳冷蔵庫に保管する

（さといもコロッケ）

- ①里芋は、ひと口大に切りゆでて、熱いうちにつぶす
- ②たまねぎはみじん切りにして、蒸す
- ③えだまめはゆでる
- ④鮭はオーブンで焼き、ほぐしておく
- ⑤里芋、鮭、えだまめを混ぜ合わせる
- ⑥割卵し、攪拌する
- ⑦小判型に成形し、小麦粉、卵液、パン粉をつけて揚げる
- ⑧キャベツ、ピーマンはせん切りにして蒸し、冷却する
- ⑨トマトはssv処理し、くし形に切る
- ⑩キャベツ、ピーマンはドレッシングで和える
- ⑪ケチャップ、ソースを混ぜ加熱

（れんこんのきんぴら）

- ①れんこんは半月切り、にんじんはせん切りにする
- ②れんこん、にんじんを炒めて調味する
- ③ごまを入れる

（野菜スープ）

- ①かぶ、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする
- ②かぶ、にんじん、たまねぎをスープで煮る
- ③調味し、パセリを入れる

★食に関する指導の視点

- ・地場産物や特産物の紹介をして、食材の季節を知り、食品への興味関心を高める。
- ・健康になるためには、栄養のバランスを考えて、好き嫌いをなく食べることの大切さを知る。

★献立作成にあたっての考察

佐賀県産の食材を多く使用して、旬の知ってもらうために考案した。
さといもは苦手な生徒もいる中で、煮物ではなく、コロッケにすることで食べやすくなるようにした。

★人気の理由

コロッケにすることで、食感が変わり、好んで食べることができた。

★審査会のコメント

- ・小さい学校の良さを活かしてコロッケなど手作りが行われている。
- ・煮物や汁物によく使用する里芋をコロッケにするなど調理方法に工夫が見られる。
- ・野菜が多く使用されており、ボリュームのある高校生ならではの献立であった。

自 由

(創 作 料 理)

自由
(創作料理)

No.	出品学校・センター名	出品者氏名	献立名
1	上峰町立 上峰小学校	酒井 佐和子	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ご飯 ・豆腐の田楽焼き ・鶏肉とピーマンの中華炒め ・豆乳入り味噌汁
2	佐賀市立 金立小学校	松永 沙知	<ul style="list-style-type: none"> ・ハイジトースト ・佐賀れんこんのカレーソテー ・ビュンドナーゲルシュッテンズuppe ・佐賀みかん
3	鹿島市立学校給食センター	野口 朱音	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・さつまいもときのこのカレー ・豆まめサラダ ・福神漬け
4	白石町立 福富小学校	田中 祐子	<ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・手作りぎょうつげ ・白菜巻き ・切干大根スープ ・ミニトマト
5	唐津市立 鬼塚小学校	佐々木 えりか	<ul style="list-style-type: none"> ・栗とひらたけの炊き込みごはん ・唐津産あじの竜田揚げ ・ゆずの香り和え ・のっぺい汁
6	佐賀県立 有田工業高等学校	池田 和美	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・豚肉のねぎみそ焼き ・ブロッコリーとりのりの和え物 ・じゃがいもの大豆そぼろ煮 ・切干大根のすまし汁

実施時季... 秋

献立名	玄米ご飯			牛乳	豆腐の田楽焼き			鶏肉とピーマンの中華炒め				豆乳入り味噌汁					
	県産品	A 純使用量 g	B 廃棄率 %	C 購入量 g <small>A/(100-B)</small>	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩相当量 g
		μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg												
[玄米ご飯]																	
精白米	○	70.0	0	70.0	239	4.3	0.6	4	16	0.6	1.0	0	0.04	0.01	0	0.4	0.0
玄米		10.0	0	10.0	35	0.7	0.3	1	11	0.2	0.2	0	0.03	0.00	0	0.3	0.0
[牛乳]																	
牛乳		206.0	0	206.0	126	6.8	7.8	227	21	0.2	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
[豆腐の田楽焼き]																	
鶏ひき肉	○	26.0	0	26.0	44	4.6	3.1	2	6	0.3	0.3	8	0.02	0.03	0	0.0	0.0
木綿豆腐	○	32.0	0	32.0	18	1.6	1.0	10	22	0.0	0.2	0	0.03	0.01	0	0.1	0.0
ソテーオニオン	○	6.0	0	6.0	2	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
小ねぎ	○	2.0	10	2.2	1	0.0	0.0	2	0	0.1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.0
冷凍全卵		6.0	0	6.0	9	0.8	0.7	3	1	0.1	0.1	9	0.00	0.02	0	0.0	0.0
三温糖		1.7	0	1.7	7	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合わせみそ	○	1.7	0	1.7	4	0.2	0.1	1	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
濃い口しょうゆ	○	1.1	0	1.1	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
パン粉		1.0	0	1.0	4	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
片栗粉		1.1	0	1.1	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合わせみそ	○	1.1	0	1.1	2	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
いりごま		1.0	0	1.0	7	0.2	0.6	14	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
三温糖		1.0	0	1.0	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
みりん		0.6	0	0.6	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
片栗粉		0.2	0	0.2	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
水		3.5	0	3.5	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
[鶏肉とピーマンの中華炒め]																	
鶏肉	○	15.0	0	15.0	29	2.5	2.1	1	3	0.1	0.2	5	0.01	0.02	0	0.0	0.0
ピーマン		5.0	15	6.0	1	0.0	0.0	1	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0
赤ピーマン		5.0	10	5.5	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	4	0.00	0.01	4	0.1	0.0
黄ピーマン		5.0	10	5.5	1	0.0	0.0	0	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	4	0.1	0.0
さつまいも	○	25.0	10	27.5	32	0.3	0.1	9	6	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.6	0.0
玉葱	○	20.0	6	21.0	7	0.2	0.0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
たけのこ		10.0	0	10.0	3	0.4	0.0	2	1	0.0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.3	0.0
ウスターソース		1.0	0	1.0	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
濃い口しょうゆ		1.0	0	1.0	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
塩		0.1	0	0.1	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
中華味		0.1	0	0.1	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごま油		0.1	0	0.1	1	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
[豆乳入り味噌汁]																	
豚肉	○	15.0	0	15.0	26	3.0	1.6	1	3	0.1	0.3	0	0.06	0.02	0	0.0	0.0
玉葱	○	20.0	6	21.0	7	0.2	0.0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
なす		15.0	10	16.5	3	0.2	0.0	3	3	0.0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.3	0.0
小松菜		15.0	15	17.3	2	0.2	0.0	29	2	0.4	0.0	31	0.01	0.01	3	0.3	0.0
にんじん		10.0	3	10.3	4	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	58	0.00	0.00	0	0.3	0.0
しょうが(おろしたもの)		0.1	0	0.1	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調整豆乳		10.0	0	10.0	6	0.3	0.4	3	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合わせみそ	○	12.0	0	12.0	25	1.2	0.4	10	4	0.4	0.1	0	0.00	0.01	0	0.7	0.7
いりこ(だし用)	○	2.0	0	2.0	3	0.4	0.2	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
水		140.0	0	140.0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計					661	28.6	19.2 %	336	117	3.2	3.5	199	0.33	0.48	21	4.7	1.6
基準値					650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

【献立名】

玄米ご飯、牛乳
豆腐の田楽焼き
鶏肉とピーマンの中華炒め
豆乳入り味噌汁



《調理方法》

（玄米ご飯）

- ①精白米、玄米を混ぜる。
- ②分量の水を入れて炊飯する。

（牛乳）

- ①クラスごと分配する。

（豆腐の田楽焼き）

- ①ねぎを下処理し、切る。
- ②木綿豆腐は水気を切り、つぶす。
- ③冷凍全卵とソーテオニオンは解凍する。
- ④材料を混ぜて天板にのびし、焼く。
- ⑤] の材料で田楽たれを作る。
- ⑥焼きあがったら配缶し、たれをかける。

（鶏肉とピーマンの中華炒め）

- ①ピーマン、さつまいも、玉葱、たけのこを角切りにする。
- ②ピーマンは下茹でする。
- ③鶏肉を炒め、野菜類を加えて調味する。

（豆乳入り味噌汁）

- ①だしをとる。
- ②野菜類を切る。小松菜は下茹でする。
- ③材料を煮て、しょうが、豆乳、味噌で調味する。
- ④小松菜を加える。

★食に関する指導の視点

- ・日本の食文化で重要な大豆製品の多様性を知り、先人の工夫を尊重する心を養う。
- ・ピーマンや、なすなど、苦手とする食材も調理方法や味付けで食べることができたという経験を通して、好き嫌いなく食べることの喜びと食材への興味を持たせる。

★献立作成にあたっての考察

- ・大豆やピーマンなど、子どもたちにとってなじみがなかったり、苦手としている食材をおいしく食べてほしいと思い、取り入れた。
- ・田楽焼きは調理作業に手間がかかるので頻回にはできないが、人気の献立のひとつ。
- ・各教科との連携を図る。

★人気の理由

- ・豚骨スープみたい、と味噌汁の感想が。
- ・田楽焼きはふわふわの食感がよい。

★審査会のコメント

- ・県産品や多くの食材が使用され、調理方法や食材の工夫、彩りも良い。たんぱく質を多く摂れる工夫や鉄分、VC、食物繊維が多く、塩分も1.6gと基準値より抑えられていたバランスの良い献立。
- ・「豆腐の田楽焼き」は大豆製品の多様性が献立に生かされており、給食時間や教科の時間に関連させ連携が図られている。

実施時季… 冬

献立名	ハイジトースト 牛乳 佐賀れんこんのカレーソテー ビュンドナーゲルシュッテンズuppe 佐賀みかん																	
	使用食品名	県産品	A 純使用量 g	B 廃棄率 %	C 購入量 A/(100-B) g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
													A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
【ハイジトースト】																		
食パン	○	55	0	55.00	260	7.2	4.6	35	17	0.8	0.5	0	0.16	0.07	0	1.7	1.0	
スライスチーズCaFe		18	0	18.00	52	3.4	3.9	252	3	3.5	0.6	47	0.01	0.07	0	0.0	0.6	
【牛乳】																		
牛乳	○	206	0	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
【佐賀れんこんのカレーソテー】																		
豚肉	○	20	0	20.00	37	4.1	2.0	1	5	0.1	0.4	1	0.18	0.04	0	0.0	0.0	
蓮根	○	10	20	12.50	7	0.2	0.0	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	5	0.2	0.0	
キャベツ	○	20	15	23.53	5	0.3	0.0	9	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
玉葱		20	6	21.28	7	0.2	0.0	4	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0	
ピーマン		10	15	11.76	2	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	8	0.2	0.0	
人参		5	3	5.15	2	0.0	0.0	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
油		0.4	0	0.40	4	0.0	0.4	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
カレー粉		0.04	0	0.04	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
塩	○	0.04	0	0.04	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
こしょう		0.01	0	0.01	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
【ビュンドナーゲルシュッテンズuppe】																		
ベーコン	○	8	0	8.00	32	1.0	3.1	0	1	0.0	0.1	0	0.04	0.01	3	0.0	0.2	
じゃが芋		25	10	27.78	19	0.4	0.0	1	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	9	0.3	0.0	
玉葱		30	6	31.91	11	0.3	0.0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	
人参		5	3	5.15	2	0.0	0.0	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
葉ねぎ	○	3	6	3.19	1	0.1	0.0	2	1	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
もち麦	○	8	0	8.00	27	0.5	0.1	1	2	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0	
バター		1.5	0	1.50	11	0.0	1.2	0	0	0.0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
牛乳	○	40	0	40.00	27	1.3	1.5	44	4	0.0	0.2	15	0.02	0.06	0	0.0	0.0	
ホワイトソース(粉)		8	0	8.00	8	0.1	0.5	3	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
生クリーム		1	0	1.00	4	0.0	0.4	1	0	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ブイヨン		0.1	0	0.10	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
水		60	0	60.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
【佐賀みかん】																		
みかん	○	50	20	62.50	23	0.3	0.1	9	6	0.1	0.1	44	0.04	0.02	18	0.4	0	
合計					679	26.3	29.8 E補給 比率 (%) 35.1	600	78	5.0	3.0	277	0.59	0.60	58	5.1	2.1	
基準値					640	24.4	29.8	350	50	3.0	2.0	200	0.4	0.4	20	5	2.0	

【献立名】

ハイジトースト、牛乳
佐賀れんこんのカレーソテー
ビュンドナーゲルシュッテンズッペ
佐賀みかん



《調理方法》

(ハイジトースト)

- ①鉄板にパンを並べ、チーズをのせる。
- ②オーブンで焼く。

(牛乳)

- ①業者より納入

(佐賀れんこんのカレーソテー)

- ①キャベツは短冊切り、玉葱、ピーマン、蓮根は千切りにする。
- ②豚肉を炒める。
- ③野菜を加えて炒め、調味する。

(ビュンドナーゲルシュッテンズッペ)

- ①ベーコンは短冊切り。じゃが芋、人参は角切り。玉葱は千切り。ねぎは小口切り。
- ②ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱をバターで炒める。
- ③湯をさし、スープで②を煮る。
- ④牛乳を加える。
- ⑤ボールに移したホワイトソース(粉)を④のスープで溶かして入れる。
- ⑥調味する。
- ⑦ねぎともち麦を加える。

(佐賀みかん)

- ①よく洗浄し、クラス人数ごとに数える。

★食に関する指導の視点

- ・図書館とのコラボ給食にすることで、料理や使用されている食品に興味・関心を持つことができる。(食事の重要性)
- ・海外の郷土料理を提供することで、日本とは違う食文化に触れることができる。(食文化)
- ・佐賀県の食材を知ることで、地産地消を理解し感謝する心を持つとともに、食べ物を大切にすることを育てる。(感謝の心)

★献立作成にあたっての考察

- ・児童図書「アルプスの少女ハイジ」の中から、作品の舞台場所であるスイスの郷土料理を取り入れました。
- ・スイスの郷土料理ですが、佐賀県の地場産物のもち麦を使用できるスープなので、副菜や果物に佐賀の蓮根やみかんなどの地場産物を取り入れました。

★人気の理由

- ・絵本の中から出てくる給食なので、初めての食材や苦手な食材でも興味・関心を持って食べてくれます。
- ・苦手な野菜もカレー味にすることで、進んで野菜を食べます。

★審査会のコメント

- ・トーストにCa・Fe強化のチーズを使用するなど工夫がみられ、給食摂取基準も確保されており栄養バランスがとれている。「アルプスの少女ハイジ」からスイス郷土料理につなげ、さらに佐賀県産地場産物が取り入れたテーマ性のある献立となっている。
- ・食に関する指導では絵本を教材として、外国の食文化と日本の食文化の違いを学ぶ効果的な指導に取組まれたと思う。

実施時季…秋

献立名	麦ごはん 牛乳 さつまいもときのこのカレー 豆まめサラダ 福神漬け																	
	使用食品名	県産品	A 純 使用 量 g	B 廃 棄 率 %	C 購 入 量 g <small>A/(100-B) ×100</small>	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	カル シ ウ ム mg	マグ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維 g	食 塩 相 当 量 g
													A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
【麦ごはん】																		
水稲穀粒(精白米)	○	80.00	0	80.00	286	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.0	0.0	
強化米		0.24	0	0.24	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
押し麦		8.00	0	8.00	27	0.6	0.2											
【牛乳】																		
普通牛乳	○	206.00	0	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.2	0.2	
【さつまいもときのこのカレー】																		
豚肉		20.00	0	20.00	51	3.4	3.8	1	4	0.1	0.5	1	0.13	0.05	0	0.0	0.0	
にんにく		0.20	8	0.22	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
さつまいも		30.00	10	33.33	40	0.4	0.1	11	7	0.2	0.1	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0	
にんじん		20.00	10	22.22	7	0.2	0.0	5	2	0.0	0.0	138	0.01	0.01	1	0.5	0.0	
玉葱		50.00	6	53.19	19	0.5	0.1	11	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.8	0.0	
ぶなしめじ		10.00	10	11.11	2	0.3	0.1	0	1	0.1	0.1	0	0.02	0.02	0	0.3	0.0	
エリンギ		5.00	8	5.43	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	
(冷)グリーンピース		5.00	0	5.00	5	0.3	0.0	1	2	0.1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.5	0.0	
SBカレールー		7.00	0	7.00	38	0.6	2.7	3	4	0.1	0.1	1	0.01	0.00	0	0.3	0.7	
ディナーカレー		5.00	0	5.00	25	0.4	1.6	4	0	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	
脱脂粉乳		1.50	0	1.50	5	0.5	0.0	17	2	0.0	0.1	0	0.00	0.02	0	0.0	0.0	
粉チーズ		1.50	0	1.50	8	0.6	0.6	13	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
トマトケチャップ		2.00	0	2.00	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
リンゴピューレ		8.00	0	8.00	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
こいくちしょうゆ		0.60	0	0.60	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
ウスターソース		1.00	0	1.00	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
サラダ油		0.50	0	0.50	5	0.0	0.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
鳥がらだし		80.00	0	80.00	6	0.7	0.3	1	1	0.1	0.0	1	0.01	0.03	0	0.0	0.1	
【豆まめサラダ】																		
(冷)枝豆		5.00	0	5.00	8	0.7	0.4	4	4	0.1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.4	0.0	
ミックスドビーンズ		3.00	0	3.00	5	0.3	0.1	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0	
キャベツ	○	25.00	15	29.41	6	0.3	0.1	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0	
きゅうり	○	10.00	2	10.20	1	0.1	0.0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
とうもろこし缶(ホル)		5.00	0	5.00	4	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
ドレッシングサウザンアイランド		5.50	0	5.50	23	0.1	2.3	1	0	0.0	0.0	1	0.00	0.01	0	0.0	0.2	
こしょう混合		0.02	0	0.02	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
【福神漬け】																		
国産福神漬け		15.00	0	15.00	20	0.4	0.0	5	2	0.2	0.0	1	0.00	0.02	0	0.6	0.8	
合計					738	22.3	21.4 <small>エネルギー 比率 (%)</small> 26.1%	325	83	2.0	3.2	231	0.42	0.57	29	5.7	2.7	
基準値					650	21 ~32%	20 ~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	1.9	

【献立名】

麦ごはん、牛乳
さつまいもときのこのカレー
豆まめサラダ
福神漬け



《調理方法》

（麦ごはん）

①委託業者から納入

（牛乳）

①委託業者から納入

（さつまいもときのこのカレー）

- ①だしをとる。
- ②釜に油を熱し、豚肉・にんにくを炒める。
- ③玉葱を加えてさらに炒め、さつまいも・人参・しめじ・エリンギ・湯を加え煮る。
- ④火が通ったら、グリーンピース・調味料を加え、味を調える。

（豆まめサラダ）

- ①野菜・豆類はそれぞれ茹でて冷却する。
- ②とうもろこし缶は流水洗浄後、開缶する。
- ③ドレッシングと和えて仕上げる。

（福神漬け）

- ①総重量を計量し、各クラスへ配缶する。

★食に関する指導の視点

- ・旬の食材の良さを知り、食に関する興味関心を高める。（食文化）
- ・鹿島市では星やハートの形にくり抜いた人参を入れた「ハッピーキャロット給食」を毎月提供している。少しでも食に興味を持ってもらい、給食時間の楽しさを知ってほしいと考えている。（食文化）
- ・毎日の給食を通して、佐賀県・鹿島市には、たくさんのおいしい食べ物があることを知らせ、また、給食に関わっている人々や食べ物に感謝する心を育てる。（感謝の心）

★献立作成にあたっての考察

- ・カレーは、子供たちが苦手とするきのこをさつまいもと一緒にカレーにすることで食べやすくし、少しでも残菜が減るように工夫しました。
- ・豆まめサラダは、大豆などの豆類が苦手な児童にも食べてもらえるよう、ドレッシングの味付けを工夫し、残菜が少しでも減るようにしました。

★人気の理由

- ・「ハッピーキャロット給食」としてカレーやシチュー等を提供し、星やハート型の人参を見つけることが楽しく、毎月人気のメニューとなっている。

★審査会のコメント

- ・子ども達の大好きなカレーの中に、旬の食材（きのこ、さつまいも）、苦手な食材を組合せることで残菜が減るような工夫やハッピーキャロット等、喜んで食べてもらえるようにされている。また、不足しがちな豆類もサラダに入れたことで無理なく食べることができており良い。
- ・毎日の給食時間を通じて鹿島市の食材を学ぶ活動へ繋がられている。

実施時季… 冬

献立名		御飯・牛乳・手作りぎょうろっけ・白菜巻き・切干大根スープ・ミニトマト															
使用食品名	県産品	A 純 使用 量 g	B 廃 棄 率 %	C 購 入 量 g <small>A/(100-B)</small>	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	カ ル シ ウ ム mg	マ グ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維 g	食 塩 相 当 量 g
												A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
【御飯】																	
学校給食用精白米	○	80.00	0	80.00	286	4.9	0.7	4	0	0.6	0.0	0	0.35	0.03	0	0.4	0.0
強化米		0.24	0	0.24	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.29	0.01	0	0.0	0.0
水		96.00	0	96.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
【牛乳】																	
牛乳		206.00	0	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
【手作りぎょうろっけ】																	
魚のすり身		40.00	0	40.00	45	4.8	1.7	24	7	0.4	0.2	0	0.01	0.08	0	0.0	0.6
おろししょうが		0.50	0	0.50	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
にんじん		3.00	3	31.00	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
玉葱		10.00	6	11.00	4	0.1	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
キャベツ		10.00	15	12.00	2	0.1	0.0	4	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.0
干ひじき(ステンス釜、乾)		0.20	0	0.20	0	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
カレー粉		0.40	0	0.40	2	0.1	0.0	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
シママース		0.20	0	0.20	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
かたくり粉		2.00	0	2.00	7	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
料理酒		1.00	0	1.00	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
パン粉(乾燥)		8.00	0	8.00	30	1.2	0.5	3	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	0.1
白絞油		5.00	0	5.00	46	0.0	5.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
【白菜巻き】																	
はくさい	○	30.00	6	32.00	4	0.2	0.0	13	3	0.1	0.1	2	0.01	0.01	6	0.4	0.0
ほうれんそう	○	10.00	10	11.00	2	0.2	0.0	5	7	0.2	0.1	35	0.01	0.02	4	0.3	0.0
ごま(乾)		2.00	0	2.00	12	0.4	1.0	24	7	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.2	0.0
味ぼん		3.00	0	3.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
【切干大根スープ】																	
豚モモ(脂肪なし)	○	10.00	0	10.00	15	2.2	0.6	0	3	0.1	0.2	0	0.09	0.02	0	0.0	0.0
刻みキクラゲ		1.00	0	1.00	2	0.1	0.0	3	2	0.4	0.0	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
錦糸卵		6.00	0	6.00	13	0.7	0.8	3	1	0.1	0.1	8	0.00	0.02	0	0.0	0.0
切干しだいこん		3.00	0	3.00	9	0.3	0.0	15	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.6	0.0
玉葱		20.00	6	21.00	7	0.2	0.0	4	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
にんじん		8.00	3	8.00	3	0.1	0.0	2	1	0.0	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0
たけのこ(水煮缶詰)		5.00	0	5.00	1	0.1	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
キャベツ		8.00	15	9.00	2	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	3	0.1	0.0
チンゲンツァイ		8.00	15	9.00	1	0.0	0.0	8	1	0.1	0.0	14	0.00	0.01	2	0.1	0.0
中華スープストック		0.50	0	0.50	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
うすくちしょうゆ		4.50	0	4.50	2	0.3	0.0	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
料理酒		0.80	0	0.80	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
おろししょうが		0.20	0	0.20	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
鶏ガラ		25.00	0	25.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
鳥がらだし		120.00	0	120.00	8	1.3	0.2	2	2	0.6	0.0	0	0.02	0.11	0	0.0	0.1
【ミニトマト】																	
ミニトマト	○	30.00	2	30.00	9	0.3	0.0	4	4	0.1	0.1	24	0.02	0.02	10	0.4	0.0
合計					654	24.5		357	76	3.2	1.9	242	0.94	0.67	36	4.7	1.9
基準値					650	23.3		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

【献立名】

ごはん、牛乳
手作りぎょうりゃく
白菜巻き
切干大根スープ
ミニトマト



《調理方法》

（ごはん）

- ①白石給食センターより納入

（牛乳）

- ①業者より納入

（手作りぎょうりゃく）

- ①ひじきは、戻す。キャベツ、人参、玉ねぎは、粗みじん切りにする。
- ②具を合わせてよくまぜて計量する
- ③形成し、パン粉で衣をつけ、油で揚げる。

（白菜巻き）

- ①野菜を茹でる
- ②冷却後ほうれん草を中心に白菜で巻く

（切干大根スープ）

- ①鶏ガラでスープをとる。錦糸卵は解凍し、ほぐしておく。
- ②豚肉を炒めキクラゲ・人参・たまねぎ・タケノコを入れる。
- ③スープを入れ調味料を入れ、キャベツ・錦糸卵を入れ、味を整える。
チンゲンサイを加え、仕上げる。

（ミニトマト）

- ①取り扱い時に、いたまないよう丁寧に扱う。
3回洗浄後 s s v に漬ける。

★食に関する指導の視点

- ・たくさんの食材を使って給食を作ることにより、栄養のバランスを考えることができるようにしたい。（心身の健康）
- ・食事にかかわる人たちや自然の恵みに感謝し残さず食べようようにしたい。（感謝の気持ち）
- ・地域の食材を使うことで食糧生産流通消費について教えてたい。（食文化）

★献立作成にあたっての考察

- ・彩りよくたくさんの食材を使い見た目からも食欲をそそる献立にしている。
- ・不足しがちな鉄やカルシウム、食物繊維が豊富に含まれている献立にしている。
- ・野菜をたくさん使うことで野菜嫌いを減らしたい。

★人気の理由

- ・白いご飯に合う手作りぎょうりゃくは、子どもたちが好きなカレー風味の味付けだから。

★審査会のコメント

- ・「切干大根のスープ」の中に沢山の食材が入り食感や彩りを工夫され良かった。
- ・「白菜巻き」も手の込んだ献立であるが目先を変えることで野菜を食べるように創意工夫見られた。
- ・多様な食品を使用され、給食摂取基準もよい。

実施時季…秋～冬

献立名		栗とひらたけの炊き込みごはん/牛乳/唐津産あじの竜田揚げ/ゆずの香りとえ/のっぺい汁															
使用食品名	県産品	A 純 使用 量 g	B 廃 棄 率 %	C 購 入 量 g <small>A/(100-B)</small>	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	カル シ ウ ム mg	マグ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維 g	食 塩 相 当 量 g
												A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
[栗とひらたけの炊き込みごはん]																	
精白米	○	73.00	0	73.00	261	4.5	0.7	4	17	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
強化米		0.20	0	0.20	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.24	0.01	0	0.0	0.0
鶏もも肉	○	10.00	0	10.00	13	1.9	0.5	1	2	0.1	0.2	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
ひらたけ	○	12.00	10	13.33	2	0.3	0.1	0	1	0.1	0.1	0	0.02	0.02	0	0.4	0.0
蒸し粟		12.00	0	12.00	15	0.2	0.0	3	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	3	0.8	0.0
ちりめんじゃこ	○	0.70	0	0.70	1	0.3	0.0	4	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
にんじん	○	3.00	3	3.09	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
うすくちしょうゆ	○	2.00	0	2.00	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
食塩		0.26	0	0.26	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
清酒		1.00	0	1.00	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
昆布		1.30	0	1.30	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
[牛乳]																	
牛乳	○	206.00	0	206	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
[唐津産あじの竜田揚げ]																	
まあじ	○	40.00	0	40.00	50	7.9	1.8	26	14	0.2	0.4	3	0.05	0.05	0	0.0	0.1
しょうが	○	0.40	20	0.50	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
こいくちしょうゆ	○	2.40	0	2.40	2	0.2	0.0	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
本みりん		1.50	0	1.50	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
酒		1.60	0	1.60	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
じゃがいもでん粉		6.00	0	6.00	20	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油		3.00	0	3.00	28	0.0	3.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
[ゆずの香りとえ]																	
はくさい		17.00	6	18.08	2	0.1	0.0	7	2	0.1	0.0	1	0.01	0.01	3	0.2	0.0
かぶ		17.00	9	18.68	3	0.1	0.0	4	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	3	0.3	0.0
こまつな	○	20.00	15	23.52	3	0.3	0.0	34	2	0.6	0.0	52	0.02	0.03	8	0.4	0.0
ゆず		2.30	0	2.30	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
うすくちしょうゆ	○	1.50	0	1.50	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
酢		1.00	0	1.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
上白糖		0.50	0	0.50	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
本みりん		0.50	0	0.50	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
[のっぺい汁]																	
鶏モモ肉	○	10.00	0	10.00	13	1.9	0.5	1	2	0.1	0.2	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
生揚げ		22.00	0	22.00	33	2.4	2.5	53	12	0.6	0.2	0	0.02	0.01	0	0.2	0.0
おきさといも	○	12.00	0	12.00	7	0.2	0.0	1	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
にんじん	○	10.00	3	10.30	4	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0
だいこん	○	20.00	10	22.22	4	0.1	0.0	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0
ごぼう		10.00	10	11.11	7	0.2	0.0	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0
板こんにゃく		5.00	0	5.00	0	0.0	0.0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
葉ねぎ	○	3.00	6	3.19	1	0.1	0.0	2	1	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0
乾しいたけ		1.00	20	1.25	2	0.2	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.4	0.0
油	○	1.00	0	1.00	9	0.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
こいくちしょうゆ	○	1.00	0	1.00	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
本みりん		1.50	0	1.50	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
うすくちしょうゆ	○	1.50	0	1.50	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
食塩		0.10	0	0.10	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
じゃがいもでん粉		1.50	0	1.50	5	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
昆布		0.80	0	0.80	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かつお削り節/水100		0.80	0	0.80	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計					643	28.2	17.9 エネルギー 比率 (%) 25.1	385	98	2.8	3.1	238	0.59	0.53	25	4.9	2.1
基準値					650	21~ 32.5	20~ 30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2未満

【献立名】

栗とひらたけの炊き込みごはん、牛乳
唐津産あじの竜田揚げ
ゆずの香りและ
のっぺい汁



≪調理方法≫

(栗とひらたけの炊き込みごはん)

ごはんは自校炊飯。釜で炊く。

- ①洗米し30分間浸水させる。
- ②鶏肉や野菜類を炒め、出し汁を入れ加熱させ調味し、沸騰したら米を加えて混ぜる。
- ③蓋をし、強火にして沸騰したら弱火にし約15分ほど炊く。

(牛乳)

- ①業者より納入
- ②冷蔵庫にて保管

(唐津産あじの竜田揚げ)

- ①しょうがはおろす。
- ②あじ(解凍)を納品後に下味をつけておく。
- ③片栗粉をしっかりとつけて色よく揚げる。

(ゆずの香り和え)

- ①ゆずは5倍酢を使用し流水後皮を薄く切り千切りにする。
- ②調味液は加熱して冷やす。ゆずのしぼり汁も別に冷蔵庫保管。
- ③白菜、小松菜は1cm幅で千切りに、かぶはいちょう切りにして、それぞれを茹でて水冷し冷却しておく。
- ④水気を切った材料を調味液・ゆずの皮・絞り汁で和える。

(のっぺい汁)

- ①だしをとる。昆布は前日から水につけて冷蔵庫保管。
- ②大根・人参・里芋はいちょう切り、こんにゃくは一口大にする。
- ③ごぼうは縦1/2通して0.5cm幅で切る。
- ④厚揚げはさいの目に切る。ねぎは小口切りにする。
- ⑤油を熱して鶏肉を入れ野菜を加え炒めて香りを出す。出し汁を加え火が通ったら、厚揚げを入れ調味し、ねぎを入れて味を調える。

★食に関する指導の視点

- ・食文化 自分の住んでいる地域で採れた食べ物を知る。今の季節においしく食べることができる食材を知る。季節にちなんだ料理があることを知る。だしのとり方や和食の料理の方法を知る。
- ・心身の健康 献立をもとに日本型食生活の良さを知り健康に過ごすことを意識して、様々な食べ物を好き嫌いせずに食べようとする事ができる。

★献立作成にあたっての考察

- ・秋から冬にかけて地元でとれる食材を豊富に使用した献立とした。
- ・おだしをしっかりととり、和食のうまみを感じる献立にした。
- ・子どもたちに食べてほしい唐津産のあじを使用し食べやすい竜田揚げにした。

★人気の理由

- ・季節を感じる炊き込みごはんはやさしい味にします。子どもたちの食も進みます。

★審査会のコメント

唐津らしく魚介類を使用しており、県産品の使用も多く、多様な食材を小学生でも食べやすい調理法に工夫がみられる。また、昆布やカツオ節でしっかりとダシを取り、薄味で素材の味を活かした食欲をそそる、彩りの美しい季節感のある献立構成となっている。衛生上の留意点も詳しく書かれており非常に良い。給食を通して心身の健康等を学習し、子ども達の成長に繋がっている。

実施時季… 冬

献立名		もち麦ごはん・牛乳・豚肉のねぎみそ焼き、ブロッコリーとりのりのおえ物、じゃがいもの大豆そぼろ煮、切干大根のすまし汁、りんご															
使用食品名	県産品	A 純使用 量 g	B 廃棄 率 %	C 購入 量 g <small>A/(100-B) ×100</small>	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	カル シ ウ ム mg	マ グ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維 g	食 塩 相 当 量 g
												A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
精白米	○	85.0	0	85.00	291	5.2	0.8	4	20	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.4	0.0
強化米		0.25	0	0.25	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.31	0.01	0	0.0	0.0
もち麦	○	5.00	0	5.00	17	0.4	0.1	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.4	0.0
牛乳	○	206.0	0	206.00	126	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
豚肉	○	70.00	0	70.00	133	14.8	8.3	4	17	0.2	1.3	4	0.53	0.11	1	0.0	0.1
小ねぎ	○	2.00	10	2.20	1	0.0	0.0	2	0	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0
生姜		1.00	10	1.10	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
米みそ	○	4.00	0	4.00	7	0.5	0.2	4	3	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.5
三温糖		2.00	0	2.00	8	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
みりん		1.00	0	1.00	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
酒		1.00	0	1.00	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ブロッコリー	○	20.00	35	30.70	7	1.1	0.1	10	6	0.3	0.2	15	0.03	0.05	28	1.0	0.0
キャベツ	○	20.00	15	23.50	4	0.3	0.0	9	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
きゅうり	○	10.00	2	10.20	1	0.1	0.0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0
水菜	○	5.00	15	5.80	1	0.1	0.0	11	2	0.1	0.0	6	0.00	0.00	3	0.2	0.0
コーン(冷)		5.00	0	5.00	5	0.2	0.1	0	2	0.0	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0
焼きのり	○	4.00	0	4.00	12	1.7	0.1	11	12	0.4	0.1	92	0.03	0.09	8	1.4	0.0
ごま		1.00	0	1.00	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
穀物酢		3.00	0	3.00	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
濃口しょうゆ		2.00	0	2.00	2	0.2	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
ごま油		1.20	0	1.20	11	0.0	1.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
食塩	○	0.10	0	0.10	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
こしょう		0.03	0	0.03	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
じゃがいも		60.00	1	60.60	31	1.1	0.1	2	11	0.6	0.1	0	0.05	0.02	17	5.9	0.0
人参		13.00	3	13.40	5	0.1	0.0	4	1	0.0	0.0	94	0.01	0.01	1	0.4	0.0
たまねぎ		10.00	6	10.63	3	0.1	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
茹で大豆	○	20.00	0	20.00	33	3.0	2.0	16	20	0.4	0.4	0	0.03	0.02	0	1.7	0.0
さやいんげん		10.00	0	10.00	3	0.2	0.0	6	2	0.1	0.0	5	0.01	0.01	1	0.3	0.0
濃口しょうゆ		2.80	0	2.80	2	0.2	0.0	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
三温糖		1.30	0	1.30	5	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
酒		1.00	0	1.00	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
みりん		1.00	0	1.00	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
サラダ油		1.00	0	1.00	9	0.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
だし汁		50.00	0	50.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
でんぷん		1.00	0	1.00	3	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
切干大根		4.00	0	4.00	11	0.4	0.0	20	6	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.9	0.0
ごぼう		20.00	10	22.22	10	0.3	0.0	10	8	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	1.2	0.0
小松菜	○	20.00	15	23.52	3	0.3	0.0	34	2	0.6	0.0	52	0.02	0.03	8	0.4	0.0
油揚げ		6.00	0	6.00	23	1.4	2.1	19	9	0.2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
干しいたけ	○	1.00	20	1.25	3	0.2	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.02	0	0.5	0.0
薄口しょうゆ		1.80	0	1.80	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
塩	○	0.70	0	0.70	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
だし昆布		1.50	0	1.50	2	0.1	0.0	6	11	0.1	0.0	2	0.00	0.01	0	0.7	0.1
かつお節		2.00	0	2.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
水		130.00	0	130.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
りんご		50.00	8	54.34	27	0.1	0.1	2	2	0.1	0.0	1	0.01	0.00	2	0.7	0.0
合計					814	39.2	24.5 エネルギー 比率 (%) 26.9%	421	171	4.6	4.8	357	1.23	0.75	83	17.6	2.6
基準値					860	13%~ 20%	20%~ 30%	360	130	4.0	3.0	310	0.50	0.60	35	7.5	2.5未満

【献立名】

もち麦ごはん、牛乳、豚肉のねぎみそ焼き
ブロッコリーとのりの和え物
じゃがいもの大豆そぼろ煮
切干大根のすまし汁、りんご



《調理方》

(もち麦ごはん)

- ①米は洗米して浸漬する。
- ②強化米、もち麦を入れて混ぜ、炊飯する。

(牛乳)

- ①検収後は、専用の冷蔵庫に入れ保管する。

(豚肉のねぎみそ焼き)

- ①ねぎは小口切り、生姜はみじん切りにする。
- ②豚肉に酒をふる。
- ③調味料、ねぎ、しょうがを合わせる。
- ④豚肉を調味料につける。
- ⑤天板に並べて、オーブンで焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切る。

(ブロッコリーとのりの和え物)

- ①ブロッコリーは小房に切り、茹でて冷却する。
- ②キャベツは短冊に切り、茹でて冷却する。
- ③きゅうりは輪切りにし、茹でて冷却する。
- ④水菜は3cm長さに切り、茹でて冷却する。
- ⑤コーンは、茹でて冷却する。
- ⑥調味料を合わせて、加熱する。
- ⑦野菜を絞ってのり、調味料を入れて和える。

(じゃがいもの大豆そぼろ煮)

- ①じゃがいもは角切り、人参は乱切りにする。
- ②たまねぎはみじん切り、茹で大豆はみじん切りにする。
- ③さやいんげんは小口切りにし、茹でる。
- ④たまねぎ、茹で大豆を炒める。
- ⑤じゃがいも、人参を入れて炒める。
- ⑥だし汁、砂糖、みりん、酒を入れて煮る。
- ⑦しょうゆを入れて煮含める。
- ⑧水で溶いたでんぷんとじる。
- ⑨茹でたさやいんげんを入れて、温度を確認する。

(切干大根のすまし汁)

- ①昆布とかつお節でだしをとる。
- ②切干大根は水で戻して、3cm長さに切る。
- ③ごぼうは、大きくさがきにする。
- ④干しいたけは水で戻して、線切りにする。
- ⑤小松菜は2cm長さに切り、茹でる。
- ⑥油揚げは線切りにする。
- ⑦だしに干しいたけ、切干大根、ごぼう、油揚げを入れて煮る。
- ⑧野菜に火が通たら、調味する。
- ⑨小松菜を入れて温度を確認する。

(りんご)

- ①SSV消毒をして、切る。

★食に関する指導の視点

- ・毎日の給食を通して、主食・主菜・副菜・汁物が揃ったバランスの良い食事をする事で、健康な体がつくられる事を知る。
- ・旬の食材の良さを知り、野菜を意識して食べる。
- ・手作りの良さや自分たちが作った食品を味わい、食事の楽しさを知る。

★献立作成にあたっての考察

- ・大豆をそぼろ煮にする事で、豆が苦手な生徒も食べやすい。
- ・だしをしっかりと取り、野菜をたっぷり入れた汁物は、野菜が苦手な生徒も食べることができる。また、カルシウムが摂れるようにした。

★人気の理由

- ・生徒が作った「手作りみそ」を使ったリクエスト給食として実施した。麴がたくさん入った手作りみそを使うことで、とてもみその香りがよく、肉も柔らかくいただくことができる。

★審査会のコメント

茹で大豆を刻んだそぼろ煮やすまし汁に切干大根を使用するなど、生徒が苦手な食材を食べやすいように調理法を工夫されている。生徒が作った「手作りみそ」、野菜をはじめ、食材が多く使用されており、多様な味の組合せて、色々な味が楽しめる栄養価が高いボリュームある献立構成だった。