

# 学校給食参考献立集

～ 岡山県学校給食会取扱物資を使用した献立集 ～

(第 30 集)

(平成28年度 岡山県学校給食会献立専門委員作成)



公益財団法人 岡山県学校給食会

## 学校給食参考献立集(第30集)の発行に当たって

食育基本法の制定を機に、社会全体で食育が進む中、学校給食には生涯にわたって生き生きとした健全な心身を培い、豊かな人間性を養うことを目指す食育の推進や食文化継承の担い手として、大きな期待が寄せられています。

学校給食の献立は、毎食が食に関する指導の目標を踏まえた望ましい食事のモデル食であり、学校給食自体が、食育の「生きた教材」として、食文化や社会性、食事の重要性などを学ぶ教科書です。

岡山県学校給食会では、県内の栄養教諭・学校栄養職員の方々に構成する献立専門委員会を設置し、給食会取扱物資を使用した献立、学習指導案の作成など、学校給食の充実と多様化に資するための調査研究を行い、食育に関する情報を発信し、学校における食に関する指導を支援しています。

今年度は、「我が校の自慢献立」をテーマに、子どもたちが喜んで食べるよう、様々な工夫がなされた9献立を作成するとともに、今年度から本会の取扱物資として選定されました「ぱぱっとしいたけ」「県産生芋こんにゃく」「ぷちっとモチ玄米」を使用し、平素の学校給食で活用できる献立を作成しました。

あわせて、献立と食育を一体化させた献立計画とするために、それぞれの献立を「生きた教材」として学習指導案も作成しました。

このたび、それら献立例、学習指導案を取りまとめ、「学校給食参考献立集(第30集)」として発刊いたします。

この冊子を平素の学校給食献立作りの参考にしていただくとともに、学校における食に関する指導に活用いただければ幸いです。

最後になりましたが、この献立集の作成に関わっていただきました平成28年度献立専門委員の方々に、厚くお礼申し上げます。

平成29年3月

公益財団法人 岡山県学校給食会  
理事長 三村 修

# 目 次

## — 岡山県学校給食会取扱物資を使用した 「我が校の自慢献立」及び学習指導案 —

頁

<b>「テンペ入りジャージャーめん」</b>	
◎テンペ入りジャージャーめん、牛乳、ほたて入り中華サラダ、 くだもの（みかん） .....	2
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	3
<b>「なすとかぼちゃのチーズ焼き」</b>	
◎岡山っ子こめこパン、牛乳、なすとかぼちゃのチーズ焼き、ビーンズスープ、 ミニトマト .....	4
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	5
<b>「フェイジョアード」</b>	
◎フェイジョアード、牛乳、野菜サラダ、くだもの（バナナ） .....	6
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	7
<b>「そずり鍋」</b>	
◎COCORO米ごはん、牛乳、そずり鍋、ブロッコリーのしょうが和え、 くだもの（新高梨） .....	8
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	9
<b>「夏野菜カレーライス」</b>	
◎夏野菜カレーライス、牛乳、コーンサラダ、くだもの（冷凍みかん） .....	10
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	11
<b>「ひじきサラダ」</b>	
◎クリームスパゲッティ、牛乳、ひじきサラダ、かみかみ大豆(抹茶) .....	12
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	13
<b>「揚げ豆腐のきのこあんかけ」</b>	
◎栗ごはん、牛乳、揚げ豆腐のきのこあんかけ、おひたし、 くだもの（ピオーネ） .....	14
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	15



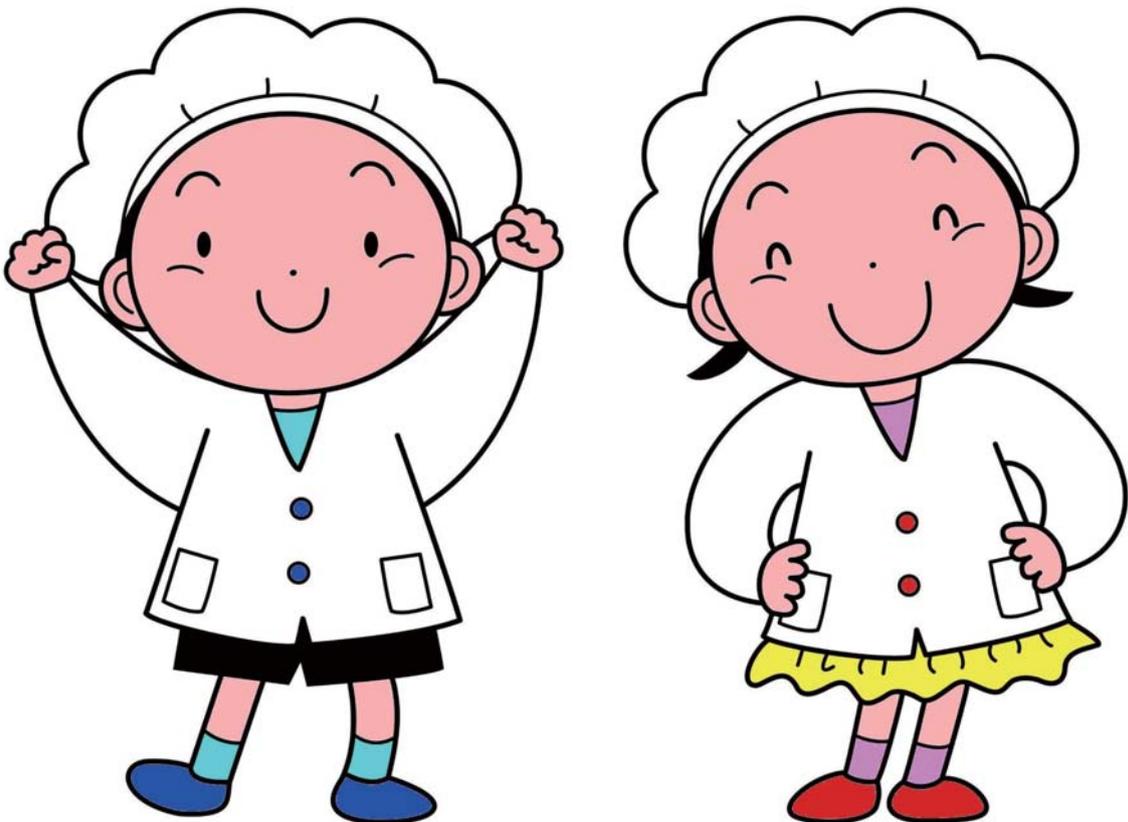
岡山県学校給食会取扱物資を使用した

「我が校の自慢献立」

注)

※献立に使っている材料名の太字は公益財団法人岡山県学校給食会取扱物資名  
(品名)で掲載しています。

※材料名緑色で記載しているものは、28年度からの新規取扱物資であり、この  
たびの献立作成に使用しています。



## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「我が校の自慢献立」

【献立名】 テンペ入りジャージャーめん・牛乳・ほたて入り中華サラダ・くだもの（みかん）

（作成者：清水 由起恵）

料理名	材料名	分量(1人分)											
テンペ入り ジャージャー めん	学校給食用米粉ソフトスパゲティめん	80g	<div style="text-align: center;">  </div> <p><b>【作り方】</b>  <b>【テンペ入りジャージャーめん】</b>                      ① テンペは解凍し、手でほぐしてバラバラにしておく。                      ② 干しいたけは、水でもどしてみじん切りにする。もどし汁はとっておく。                      ③ にんじん、たまねぎ、たけのこは粗みじん切りにする。                      ④ キャベツは5mmの千切りにする。                      ⑤ チンゲンサイは1cm幅に切る。                      ⑥ しょうがはみじん切りにする。                      ⑦ 鍋にごま油を熱し、しょうがを炒め、香りがでたら豚ミンチを加えてよく炒め、Aを加える。                      ⑧ にんじん、たまねぎを加えて炒める。                      ⑨ しいたけ、たけのこ、テンペを加えてさらに炒める。                      ⑩ ⑨に、干しいたけのもどし汁と水を加えて煮る。                      ⑪ キャベツを加え、ひと煮立ちしたら弱火にして、よく溶かしたBを加える。                      ⑫ 食材が煮えて、味がなじんだらチンゲンサイを加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。                      ⑬ めんに⑫をかける。</p> <p><b>【一口メモ】</b>                      ○ テンペは、かきあげに入れたり、カレーに入れたり、さまざまな料理に活用できる食材である。</p> <p><b>【献立の意図】</b>                      ○ テンペはインドネシアの大豆加工食品であり、栄養もたいへん豊富な食品である。しっかりと味のついた、麺料理などに取り入れると、美味しく食べることができる。</p>										
	国産SPF豚肉ミンチ(冷凍)	25g											
	テンペ(岡山県産大豆使用)	10g											
	総社産人参	15g											
	藤田産たまねぎ	50g											
	キャベツ	30g											
	真備産たけのこ レトルト(水煮)	15g											
	岡山県産乾椎茸(大中葉)	1g											
	チンゲンサイ	7g											
	しょうが	1g											
	純正ごま油	1g											
	料理酒(発酵調味料)	1g											
	乾燥にんにく(パウダー)	} A											0.01g
	食塩												0.05g
	コショウ	} B											0.01g
	砂糖(上白)												1g
	こい口しょう油												2g
	中味噌												5g
	赤味噌												5g
	四川豆板醤	0.05g											
でん粉	1g												
水	100g												
牛乳	学校給食用牛乳	206g											
ほたて入り 中華サラダ	ほたて貝柱(フレーク)(水煮)	7g											
	だいこん	40g											
	もやし	10g											
	鳴門産茎わかめ(3mmスライス)	2g											
	純正ごま油	1g											
	砂糖(上白)	1g											
	純米酢	1g											
	こい口しょう油	2g											
洋からし	0.02g												
食塩	0.05g												
くだもの	日生産みかん	60g											
エネルギー	たん白質	脂 肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	レチノール当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
627	27.0	15.5	1454	339	98	4.9	2.8	228	0.86	0.89	48	7.6	3.7



## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「我が校の自慢献立」

【献立名】 岡山っ子こめこパン・牛乳・なすとかぼちゃのチーズ焼き・ビーンズスープ・ミニトマト  
(作成者：湯浅 理恵)

料理名	材料名	分量(1人分)											
岡山っ子こめこパン	学校給食用米粉パン	60g											
牛乳	学校給食用牛乳	206g											
なすと かぼちゃの チーズ焼き	若鶏ひき肉	15g											
	かぼちゃ	40g											
	なす	15g											
	藤田産たまねぎ	25g											
	サラダ油	1g											
	清酒	1g											
	砂糖(上白)	1g											
	こい口しょう油	2g											
	食塩	0.1g											
	コショウ	0.01g											
ピザチーズ	15g												
パセリ	0.3g												
アルミカップ(14号・小判・厚)	1枚												
ビーンズスープ	カットベーコン	5g											
	メイクイン	25g											
	北海道ミックスビーンズ(冷凍)	15g											
	にんじん	10g											
	藤田産たまねぎ	25g											
	キャベツ	15g											
	こまつな	10g											
	県学給岡山森林どりブイヨン(冷凍)	10g											
	こい口しょう油	3g											
	食塩	0.1g											
コショウ	0.01g												
水	85g												
ミニトマト	ミニトマト	20g											
エネルギー	たん白質	脂 肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	レチノール当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
649	25.3	21.2	1003	432	83	2.2	2.9	393	0.68	0.74	50	6.6	2.5

### 【作り方】

#### 【なすとかぼちゃのチーズ焼き】

- ① なすはいちょう切り、かぼちゃは太めのせん切り、たまねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、酒をふる。
- ③ ②にたまねぎ、かぼちゃ、なすを加えて煮る。
- ④ 砂糖、しょうゆで調味し、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ パセリはミックスチーズと混ぜておく。
- ⑥ アルミカップに均等に④を入れ、⑤をのせ、天板に並べ焼く。

### 【献立の意図】

- 夏野菜を多く使った献立を作成し、夏野菜の種類や特徴を伝えたい。

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年7月〇日  
 指導学級 〇〇小学校 2年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 夏野菜について知ろう

2 題材設定の理由

近年、季節を問わず様々な野菜が店頭に出回るようになり、季節感が失われつつある。そのため、児童が給食を食べる様子を見てみると、旬の食材を意識している児童は少ない。

そこで、生活科で夏野菜を栽培した2年生に、夏野菜の種類や特徴を知らせ、すすんで食べようとする意識をもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○夏野菜の種類や特徴を知る。  
 ○夏野菜に関心を持ち、すすんで食べようとする意欲をもつ。

4 食育の視点 ②心身の健康 ◆夏野菜の種類や特徴を知ることができる。  
 ③食品を選択する能力 ◆夏野菜に関心を持ち、すすんで食べようとする  
 ことができる。

5 関連教科等 生活科 単元名 おいしい野菜になあれ

6 献立名 岡山っ子こめこパン・牛乳・なすとかぼちゃのチーズ焼き・ビーンズスープ・ミニトマト

7 展開

過程	学習活動	☆指導 □評価
給食時          (全体7分間)	1 今日の給食は、夏野菜を使った献立であることを知る。	☆今日の給食は、夏野菜を使った献立であることを知らせる。
	夏野菜について知ろう	
	2 夏野菜の種類を知る。	☆今日の給食に含まれる夏野菜や、その他の夏野菜の実物を用いて、見た目・味の特徴や、夏には栄養価が増すことを知らせる。
3 夏野菜を味わって食べる。	☆夏野菜に興味をもちながら給食を食べることができるように声かけをする。  □夏野菜の種類や特徴がわかったか。 □夏野菜を積極的に食べようとする意欲がもてたか。	

8 他の学年への配付資料の工夫 一口メッセージ(掲示資料)の配布

9 実施にあたって 給食だよりで、指導した内容や児童の様子を知らせる。

(作成者:湯浅 理恵)

## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「我が校の自慢献立」

【献立名】 フェイジョアータ・牛乳・野菜サラダ・くだもの（バナナ）

（作成者：花房 千帆）

料理名	材料名	分量(1人分)											
フェイジョアータ	学校給食用精白米(強化米0.3%)	75g											
	きんとき豆ドライパック	20g											
	北海道ミックスビーンズ(冷凍)	20g											
	豚バラスライス肉(1cmカット)	15g											
	カットベーコン(冷凍)	10g											
	ポークウイナー5mmスライス(冷凍)	15g											
	藤田産たまねぎ	60g											
	クッキングワイン(赤)	1.5g											
	コンソメ有塩(ノンアレルギー)	1.2g											
	黒砂糖(粉末)	0.4g											
	こいししょう油	0.8g											
	いそしお	1.2g											
	コショウ	0.04g											
	サラダ油	0.5g											
	水	110g											
牛乳	学校給食用牛乳	206g											
野菜サラダ	ダイスカットチーズ8mm角	8g											
	きゅうり	15g											
	キャベツ	15g											
	藤田産たまねぎ	10g											
	国産コーンカーネル(冷凍)	10g											
	国産アスパラ5cmカット(IQF)(冷凍)	15g											
	砂糖(上白)	0.6g											
	うす口しょう油	0.5g											
	県学給岡山県産レモン果汁100%	1.5g											
	ワインビネガー	1g											
	いそしお	0.4g											
	コショウ	0.02g											
	サラダ油	1g											
くだもの	バナナ	60g											
エネルギー	たん白質	脂 肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	レチノール当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
713	22.6	23.6	1211	355	93	2.4	3.3	113	0.77	0.48	26	5.8	3.1

### 【作り方】

#### 【フェイジョアータ】

- ① たまねぎは1cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚バラ肉を炒め、赤ワインを入れる。
- ③ ベーコン、ウイナーと①のたまねぎを加えさらに炒める。
- ④ 水とコンソメを入れ、たまねぎに火が通る程度まで煮る。
- ⑤ きんとき豆を加え、豆がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥ ミックスビーンズ、黒砂糖を加え5分程度煮る。
- ⑦ Aの調味料で味をととのえる。
- ⑧ ごはんとともに盛り付ける。

#### 【一口メモ】

- 本来はブラジルの黒豆を使用すると黒い煮汁になるが、日本では手に入りにくいいため、色合いは異なるが同じような食感の金時豆で作った。豆は少し煮崩れるくらいがおいしい。

#### 【献立の意図】

- 2016年リオオリンピック開催国であるブラジルの料理。食を通して国際理解につなげたい。



## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「我が校の自慢献立」

【献立名】COCORO米ごはん・牛乳・そずり鍋・ブロッコリーのしょうが和え・くだもの（新高梨）  
（作成者：豊田 純子）

料理名	材料名	分量(1人分)											
COCORO 米ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%) 巨大胚芽米COCORO	90g 6g											<div style="text-align: center;">  </div>
牛乳	学校給食用牛乳	206g											
そずり鍋	県産牛肉スライス(冷凍) サラダ油 清酒 冷凍豆腐(ダイスカット)岡山県産(冷凍) 冷凍油揚げカット(冷凍) 総社産人参 ごぼう ぶなしめじ はくさい みずな(京菜) 白ねぎ(根深ねぎ) うす口しょう油 みりん かつお削りぶし(だし用) 水	40g 1.5g 2g 30g 15g 20g 20g 15g 40g 20g 20g 4g 30g	<p><b>【作り方】</b> <b>【そずり鍋】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、ぶなしめじは石づきを取り小房に分け、はくさいとみずなは2cm幅に切り、白ねぎは斜めに切る。</li> <li>② かつお削りでだしをとる。</li> <li>③ 鍋に油を熱し、牛肉を炒め、酒をふる。</li> <li>④ 牛肉が炒まったら、にんじんとごぼうを入れて炒め、だし汁を加える。</li> <li>⑤ ぶなしめじ、はくさい、油揚げ、豆腐の順に入れて煮ていく。</li> <li>⑥ 火が通ったら、うす口しょう油とみりんを加え、白ねぎとみずなを入れて仕上げる。</li> </ol> <p><b>【一口メモ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ そずりとは、津山の方言で「削ってそぐ」という意味で、そずり肉と野菜をしょうゆ味で煮込んだ鍋が「そずり鍋」である。</li> </ul> <p><b>【献立の意図】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分たちが住んでいる地域の郷土料理を知り、地場産食材に関心をもち、意識して食べることができるよう意欲づけたいと考え、この献立を作成した。</li> </ul>										
ブロッコリーのしょうが和え	国産ブロッコリー(冷凍) 錦糸卵(冷凍) キャベツ だいこん しょうが こい口しょう油 みりん	25g 10g 20g 20g 0.2g 2.5g 1g											
くだもの	新高梨	100g											
エネルギー kcal	たん白質 g	脂 肪 g	ナトリウム mg	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
								レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
806	28.7	25.1	766	400	149	3.4	5.4	287	0.40	0.61	69	7.4	1.9

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年11月〇日  
 指導学級 〇〇中学校 1年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 津山の郷土料理や地場産食材を知ろう

2 題材設定の理由

給食では、郷土料理や地場産食材を取り入れているものの、食生活の洋風化に伴い、家庭で郷土料理を食べていなかったり、自分たちが住んでいる地域の郷土料理や特産物について知っている生徒も少なくなっている現状がある。そこで、地場産食材や郷土に興味をもたせるとともに、郷土料理の伝承や食べ物への感謝の心を育てたいと思い、本題材を設定した。

3 ねらい ○地場産食材への理解を深め、食べ物を大切にしようとする気持ちを養う。  
 ○郷土料理に込められた先人の知恵や工夫を知る。

4 食育の視点 ④感謝の心 ◆自然の恵みや生産者に感謝し、残さずに食べようとする  
 ことができる。  
 ⑥食文化 ◆地域に伝わる郷土料理の特徴を知り、食文化への興味や関心を高めることができる。

5 関連教科等 家庭科 単元名 地域の食材と食文化

6 献立名 COCORO米ごはん、牛乳、そずり鍋、ブロッコリーのしょうが和え、くだもの(新高梨)

7 展開

過程	学習活動	☆指導 □評価
給食時    (全体10分間)	1 今日の給食が郷土料理であることに気づく。	☆給食の献立や食材を確認し、郷土料理の「そずり鍋」や地場産食材がたくさん使われていることに気づかせる。
	<b>津山の郷土料理や地場産食材を知ろう</b>	
	2 郷土料理の「そずり鍋」を知る。	☆「そずり鍋」の由来や特徴を説明する。 ○そずりとは、津山の方言で「削ってそぐ」という意味で、そずり肉と野菜をしょうゆ味で煮込んだ鍋が「そずり鍋」である。
	3 津山の地場産食材について考える。	☆地場産食材をクイズ形式にすることで、興味をもって考えられるように工夫する。 (例)クイズ：今日の給食に使われている地場産食材は何でしょうか? 答 え：米、COCORO米、牛肉、はくさい、白ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、だいこん、しょうが、新高梨
4 今日の給食を味わって食べる。	☆自分たちが住んでいる地域の郷土料理や地場産食材を、意識して食べるできるよう意欲づける。 □郷土料理に関心をもち、先人の知恵や工夫を知ることができたか。 □地場産食材を知り、感謝して食べようとすることができたか。	

8 他の学年への配付資料の工夫 掲示資料(一口メモ)の配布

9 実施にあたって 給食だより等で内容を家庭に知らせる。

(作成者：豊田 純子)

## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「我が校の自慢献立」

【献立名】 夏野菜カレーライス・牛乳・コーンサラダ・くだもの（冷凍みかん）

（作成者：本山 実宮）

料理名	材料名	分量(1人分)											
夏野菜カレーライス	学校給食用精白米(強化米0.3%)	70g											
	切断無圧ペン精麦	5g											
	県産牛肉スライス(冷凍)	30g											
	にんにく	0.7g											
	しょうが	0.8g											
	食塩	0.2g											
	コショウ	0.02g											
	カレー粉	0.1g											
	ローリエ(粉末)	0.02g											
	ナツメグ(粉末)	0.02g											
	加熱レバー缶	2g											
	サラダ油	0.5g											
	かぼちゃ	35g											
	藤田産たまねぎ	30g											
	にんじん	15g											
	ズッキーニ	15g											
	なす	15g											
	冷凍むぎ枝豆(国産)	5g											
	カレールウ(フレーク)	11g											
	水(カレールウ用)	10g											
とんかつソース	3g												
トマトケチャップ	3.4g												
フルーツチャツネ	2g												
県学給牛窓冬瓜シロップ漬(ダイスカット)	20g												
水	130g												
牛乳	学校給食用牛乳	206g											
コーンサラダ	きゅうり	30g											
	国産コーンカーネル(冷凍)	10g											
	にんじん	5g											
	ワインビネガー	2g											
	エキストラバージンオリーブオイル	0.3g											
	三温糖	1g											
	食塩	0.3g											
くだもの	冷凍みかん	80g											
	コショウ	0.01g											
エネルギー	たん白質	脂 肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	レチノール当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
683	22.1	17.3	830	301	96	2.3	4.0	476	0.67	0.50	45	5.4	2.1

### 【作り方】

#### 【夏野菜カレーライス】

- ① 精白米と麦を炊く。
- ② かぼちゃ、にんじん、なす、ズッキーニは2cm角切り、たまねぎは薄切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ レバーと冬瓜は別々にミキサーにかける。
- ④ 鍋に油を熱し、牛肉を炒め、Aを加えて入れて炒める。火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ⑤ ④に水とかぼちゃ、なす、ズッキーニ、冬瓜、フルーツチャツネを入れて、煮込む。かぼちゃがやわらかくなり始めたら枝豆を入れる。
- ⑥ 湯で溶いたカレールウにとんかつソースとトマトケチャップを入れる。
- ⑦ 材料に火が通ったら、⑥を入れる。
- ⑧ ①に⑦をかける。

### 【一口メモ】

- レバーは生臭さを抑えるために、早めに入れる。

### 【献立の意図】

- 夏バテ予防に効果のある夏野菜を児童が好きなカレーライスに入れることで、すすんで食べることができるようにこの献立を作成した。



## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「我が校の自慢献立」

【献立名】 クリームスパゲッティ・牛乳・ひじきサラダ・かみかみ大豆(抹茶)

(作成者：大島 麻里)

料理名	材料名	分量(1人分)							ビタミン				食物繊維	食塩相当量
			亜	鉛	レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g				
クリーム スパゲッティ	学校給食用米粉ソフトスパゲティ式めん シーフードミックス(冷凍) 料理酒(発酵調味料) カットベーコン(冷凍) サラダ油 藤田産たまねぎ 総社産人参 北海道グリーンピース(冷凍) マッシュルームランダムスライス岡山産 普通牛乳 生クリーム ポタージュ 食塩 コショウ 水	80g 30g 1g 8g 0.5g 50g 10g 5g 15g 30g 5g 6.5g 0.4g 0.03g 60g												
牛乳	学校給食用牛乳	206g												
ひじきサラダ	国産乾燥ひじき こい口しょう油 } A 三温糖 } 上乾ソフトちりめん(岡山県産) キャベツ 人参 国産コーンカーネル(冷凍) 食塩 } B 三温糖 } コショウ } 純米酢 } こい口しょう油 } サラダ油 } いりごま }	1.2g 0.8g 0.7g 2.5g 42g 6g 10g 0.1g 0.7g 0.02g 1.5g 1g 0.5g 1g												
かみかみ大豆 (抹茶)	お茶めな大豆	6g												
エネルギー kcal	たん白質 g	脂 肪 g	ナトリ ウム mg	カルシ ウム mg	マグネシ ウム mg	鉄 mg	亜 mg	鉛	レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	食物繊維 g	食塩 相当量 g
655	29.7	20.7	994	389	112	2.9	3.0		377	0.63	0.71	24	6.4	2.5



### 【作り方】

#### 【ひじきサラダ】

- ① ちりめんを炒る。
- ② いりごまを炒る。
- ③ ひじきは水でもどした後、Aと水で煮含め、冷ましておく。
- ④ キャベツは細切りに、にんじんはせん切りにする。
- ⑤ ④ととうもろこしをそれぞれゆで、冷ます。
- ⑥ ①、②、③、⑤をBの調味料で和える。

#### 【一口メモ】

- よくかんで食べることで、いろいろな食材の味や食感を楽しむことができる。

#### 【献立の意図】

- 成長期に必要なカルシウムに注目し、カルシウムの多い食品を多く取り入れた献立を作成した。



## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「我が校の自慢献立」

【献立名】 栗ごはん・牛乳・揚げ豆腐のきのこあんかけ・おひたし・くだもの（ピオーネ）

（作成者：藤井 美穂）

料理名	材料名	分量(1人分)											
栗ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	90g											
	強化白麦	5g											
	蒸し栗(カット)レトルト	25g											
	食塩	0.8g											
	黒いりごま	0.4g											
牛乳	学校給食用牛乳	206g											
揚げ豆腐のきのこあんかけ	木綿豆腐	130g											
	食塩	0.2g											
	でん粉	5g											
	大豆白絞油(揚げ油)	13g											
	岡山県産乾椎茸スライス	2g											
	えのきたけ	15g											
	ぶなしめじ	15g											
	北海道グリーンピース(冷凍)	5g											
	かつお削りぶし(だし用)	1.2g											
	水	40g											
	砂糖(上白)	1g	} A										
	こい口しょう油	4g											
	清酒	1g											
みりん	1g												
でん粉	2.5g												
おひたし	キャベツ	40g											
	国産ほうれん草3cmカット(冷凍)	25g											
	人参	5g											
	こい口しょう油	2.5g											
	かつお削りぶし	1g											
くだもの	ピオーネ	45g											
エネルギー	たん白質	脂 肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
835	27.9	27.8	878	438	114	3.4	3.6	387	0.46	0.53	36	5.7	2.2

### 【作り方】

#### 【揚げ豆腐のきのこあんかけ】

- ① 豆腐は3等分にし、塩をふり、水気をきる。
- ② 乾しいたけは水でもどしておく。
- ③ えのきたけ、しめじは食べやすい大きさに切り、ほぐす。
- ④ グリーンピースはゆでておく。
- ⑤ かつお節でだしをとる。
- ⑥ だし汁に②③を入れ、加熱し、Aの調味料を入れる。
- ⑦ ④を入れ、最後に片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 豆腐に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
- ⑨ ⑧に⑦のあんをかける。

### 【一口メモ】

- 豆腐は1人分1/3丁を使用する。豆腐に片栗粉で衣をつけるときは薄くつけないと固い揚げ豆腐になるので注意する。

### 【献立の意図】

- 学園で作られている食材を知り、食材や給食に関わっている人々に感謝の気持ちを持ち、食べてほしい。



岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「我が校の自慢献立」

【献立名】ビーンズサンド・牛乳・野菜のスープ煮・くだもの（新高梨）

（作成者：田中 知実）

料理名	材料名	分量(1人分)
ビーンズサンド	学校給食用米粉パン(※背割り)	60g
	岡山県産大豆	8g
	国産SPF豚肉ミンチ(冷凍)	30g
	食塩	0.1g
	コショウ	0.01g
	クッキングワイン(赤)	0.5g
	藤田産たまねぎ	30g
	コンソメ有塩(ノンアレルギー)	0.1g
	トマトケチャップ	8g
	中濃ソース	3g
	カレー粉	0.3g
	ピーマン	5g
	米パン粉	1.5g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
野菜のスープ煮	ポークウインナー5mmスライス(冷凍)	5g
	だいこん	20g
	総社産人参	10g
	メークイン	50g
	ぶなしめじ	10g
	キャベツ	20g
	こまつな	7g
	県学給岡山森林どりブイヨン(冷凍)	15g
	食塩	0.1g
	コショウ	0.02g
	こい口しょう油	2g
	水	80g
	くだもの	新高梨



【作り方】

【ビーンズサンド】

- ① 大豆は水でもどし、ゆでる。
- ② たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ ピーマンはさっとゆでる。
- ④ 豚肉をAとともに炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、たまねぎ、コンソメを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑥ ①を加え、さらに炒める。
- ⑦ 全体がなじんできたたら、Bを加える。
- ⑧ ③とパン粉を加え、仕上げる。
- ⑨ パンに⑧をはさむ。

【一口メモ】

- パン粉は水分量を見ながら調節するとよい。

【献立の意図】

- 豆類を苦手と感じる子どもが多いので、子どもが食べやすい味付けにし、パンと一緒に食べることで、しっかり食べることができるようにした。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂 肪 g	ナトリウム mg	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
								レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
640	25.6	18.2	935	339	91	2.7	3.1	203	0.92	0.72	44	6.3	2.4

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年11月〇日  
 指導学級 〇〇小学校 3年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 大豆を食べよう！

2 題材設定の理由

大豆は日本人の食生活に欠かせない食品であり、給食でも大豆製品はほとんど毎日のように使っている。

そこで、国語科の学習で、「すがたをかえる大豆」を学習する第3学年の児童を対象に、実際に給食で大豆料理を食べながら、大豆についての知識や関心を深め、すすんで食べようとする意欲を育てたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○日本人の食生活に欠かせない大豆や大豆製品について知る。  
 ○調理に携わる人に感謝して、すすんで食べようとする意欲を養う。

4 食育の視点 ③食品を選択する能力 ◆大豆や大豆製品がわかる。  
 ④感謝の心 ◆調理に携わる人の苦労や気持ちを知り、すすんで食べようとする意欲をもつことができる。

5 関連教科等 国語科 単元名 すがたをかえる大豆

6 献立名 ビーンズサンド・牛乳・野菜のスープ煮・くだもの(新高梨)

7 展開

過程	学習活動	☆指導 □評価
給食開始5分後 (2分間)	1 「豆」が付く言葉のクイズに答える。	☆「豆」の付く言葉のクイズを出すことで、豆への関心を高める。 (例) どれも同じ漢字が入ります。さて、その漢字は何でしょう？ 【( ) 知しき】 【( ) 電球】 【( ) つぶ】 ☆今日の給食に大豆が入っていることを確認する。
<b>大豆を食べよう！</b>		
(4分間)	2 日本人の食生活と大豆との関わりを知る。	☆一年間に食べている大豆の量を見せ、食生活に欠かせない食品であることに気付かせる。 ☆大豆は、そのままの形だけでなく、様々な加工品に姿を変えて食生活を支えていることを知らせる。 □大豆や大豆製品を知り、日本人の食生活と深い関わりがあることがわかったか。
(2分間)	3 大豆料理を味わって食べる。	☆給食の大豆料理を紹介し、おいしく食べてもらうために、調理員さんが行っている作業を知らせ、すすんで食べようとする意欲を高める。 □大豆料理をすすんで食べようとする意欲や、感謝して食べようとする気持ちをもつことができたか。
(全体8分間)		

8 他の学年への配付資料の工夫 一口メモ(放送資料)を配布する。

9 実施にあたって 給食だよりで指導した内容を家庭に伝える。

(作成者：田中 知実)

## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「我が校の自慢献立」

【献立名】 くさぎなのかけめし・牛乳・ししゃもの天ぷら・白菜の辛味和え・くだもの(みかん)  
 (作成者：峯園 友理)

料理名	材料名	分量(1人分)
くさぎなの かけめし	学校給食用精白米(強化米0.3%)	75g
	切断無圧べん精麦	5g
	くさぎな(乾燥)	3g
	ほぐしささみ(水煮)	30g
	人参	10g
	ごぼう	10g
	錦糸卵(冷凍)	20g
	砂糖(上白)	2.5g
	こい口しょう油	3g
	サラダ油	1g
	水	25g
	葉ねぎ	5g
	煮干(中羽)だし用 こい口しょう油 水	} A
牛乳	学校給食用牛乳	206g
ししゃもの 天ぷら	子持ちシシャモフリッター 大豆白絞油(揚げ油)	20g 2g
白菜の 辛味和え	きゅうり まいたけ もやし 白菜キムチ こい口しょう油	30g 5g 20g 10g 2g
くだもの	日生産みかん	60g



### 【作り方】

#### 【くさぎなのかけめし】

- ① 精白米と麦を炊く。
- ② くさぎなは水洗いし、やわらかくなるまでゆで、みじん切りにする。(ミキサー可)
- ③ ごぼうはさがきに、にんじんは千切りにする。
- ④ 錦糸卵とほぐしさを蒸す。
- ⑤ ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、③を入れて炒める。
- ⑦ ⑥に②と蒸したほぐしさを入れ、調味料と水を入れて煮る。
- ⑧ ⑦に蒸した錦糸卵を入れて混ぜる。
- ⑨ 別の鍋にAと⑤を入れてかけ汁を作る。
- ⑩ ごはんの上に⑧のをせ、⑨をかけて仕上げる。

### 【一口メモ】

- 「くさぎなのかけめし」は、昔から吉備中央町に伝わる猟師の料理である。くさぎなは県下の山野に自生している「くさぎ」という木の若葉で、独特の香りが特徴である。ゆでてあく抜きをし、乾燥させて保存する。

### 【献立の意図】

- 地域の食材や伝統食について知らせることで、自分たちが住む地域への興味関心を高めたい。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂 肪 g	ナトリウム mg	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
								レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
644	27.9	18.4	1022	353	100	2.1	3.2	290	0.60	0.64	32	4.4	2.6

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年1月〇日  
 指導学級 〇〇小学校 3年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 地域の食材や伝統食を味わおう！

## 2 題材設定の理由

吉備中央町は自然豊かで農産物の盛んな地域ではあるが、日常の食生活のなかで、地域で生産された食材や、これまで食べ継がれてきた伝統食が食卓に上る機会が少なくなっている。そこで、地域の食材を献立に取り入れたり、地域の伝統食を給食で再現したりすることで、身近な農産物や自然、地域の歴史に目を向け、関心をもって食べようとする気持ちをもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○吉備中央町の農産物や伝統食に関心をもち、日常の食事と関連付けて考えることができる。  
 ○吉備中央町の食材を味わい、感謝の心を養う。

4 食育の視点 ⑥食文化 ◆地域の食材や食文化に関心をもち、日常の生活と関連づけて考える。  
 ④感謝の心 ◆食べ物を大切に、感謝の気持ちをもって残さず食べる。

5 関連教科等 総合的な学習の時間 単元名 大好き円城～百姓王国～

6 献立名 くさぎなのかけめし・牛乳・ししゃもの天ぷら・白菜の辛味和え・くだもの(みかん)

## 7 展開

過程	学習活動	☆指導 □評価
給食時    (全体10分間)	1 本時のめあてを確認する。	☆今日の給食は地域の伝統料理であり、地域で生産される食材がたくさん使われていることを伝える。
	<b>地域の食材や伝統食を味わおう！</b>	
	2 くさぎなのかけめしについて知る。 また、本日の給食に使われている吉備中央町の地場産物を知る。	☆くさぎなのかけめしは古くから吉備中央町に伝わる猟師の料理であることを伝える。 ☆今日の使用食材の中で、どの食材が地場産物であるか問いかける。 (答え：米・くさぎな・ごぼう・にんじん・キムチ)
	3 地場産物の特徴を知る。 ・旬の野菜を知る。 ・生産者の工夫や願いを知る。	☆地場産の食材活用の意義について話す。 ・新鮮でおいしい ・季節を感じる ・地域の方の心がこめられている
	4 本日の給食を味わって食べる。	□地産地消のよさや地域の伝統食について理解できたか。

8 他の学年への配付資料の工夫 一口メモ(放送資料)の配布と地場産物クイズ

9 実施にあたって 給食だよりやホームページで地場産物給食の様子を知らせる。

(作成者：峯園 友理)

# 平成28年度岡山県学校給食会 新規取扱物資を使用した献立

— ご は ん —

# 中華大豆ごはん

(作成者：大村 裕一)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
学校給食用精白米 (強化米0.3%)	80g	① 米は洗ってざるにあげておき、かために炊く。 ② 焼き豚は1cm角程度の色紙切りにする。 ③ にんじん、たまねぎは小さい角切りにする。 ④ ねぎは小口切りにする。 ⑤ 鍋にごま油を熱し、②③を炒め、とうもろこしと大豆水煮を加える。 ⑥ 野菜に火が通ったら、ぱぱっとしいたけを加え、調味料Aで味付けをし、ねぎを入れて仕上げる。 ⑦ ①のごはんに混ぜる。  <b>【一口メモ】</b> ○ 摂取しにくい大豆を取り入れることで栄養価が上がる。  <b>【献立の意図】</b> ○ 大豆の苦手な子どもが食べやすいように、混ぜご飯にした。
焼き豚	20g	
純正ごま油	0.5g	
水煮大豆(国産)	10g	
藤田産たまねぎ	10g	
ぱぱっとしいたけ	3g	
総社産人参	10g	
国産コーンカーネル (冷凍)	10g	
葉ねぎ	5g	
オイスターソース無添加	2g	
こい口しょう油	4g	
食塩	0.2g	
コショウ	0.01g	

エネルギー kcal	たん 白質 g	脂肪 g	ナトリ ウム mg	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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
366	11.2	3.4	615	21	46	1.2	1.7	85	0.50	0.12	4	3.1	1.6

【モデル献立】 中華大豆ごはん・牛乳・ワンタンスープ・杏仁豆腐

## 学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年11月〇日  
 指導学級 〇〇小学校 3年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 大豆のよさについて知ろう

2 題材設定の理由

大豆は「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく源として、日々の食生活の中で欠かすことのできない食品である。学校給食でも大豆や大豆製品を使用する機会が多い。そこで、大豆について学習することで大豆の栄養について知らせ、すすんで食べることができるようにしたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○大豆のよさを知り、すすんで食べようとする気持ちをもつことができる。

4 食育の視点 ②心身の健康 ◇大豆に含まれる栄養素とその働きがわかる。  
 ③食品を選択する能力 ◇大豆のよさについて知り、すすんで食べようとする  
 ことができる。

5 関連教科等 国語科 単元名 すがたをかえる大豆

6 献立名 中華大豆ごはん・牛乳・ワンタンスープ・杏仁豆腐

(作成者：大村 裕一)

— 汁 物 —

## モチ玄米入り繊維たっぷりミネストローネ（作成者：木下 芳）



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
カットベーコン（冷凍）	5g	① モチ玄米を15分～20分程ゆでた後、水切りしておく。 ② パセリ、にんにくをみじん切りにする。 ③ にんじんはいちょう切り、たまねぎは、1cmの角切りにする。さつまいもは彩りに皮をつけたまま1～2cm角に切る。セロリは薄切りにする。 ④ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒めた後、香りが出たらベーコンを加えて炒める。 ⑤ たまねぎ、にんじん、セロリを加え軽く炒める。 ⑥ 水を加え、煮立ったら白花豆とさつまいもを入れて煮る。 ⑦ さつまいもに火が通ったら、①、トマトダイスカットと調味料Aを加える。 ⑧ 火が通ったら、最後にパセリを加える。  【一口メモ】 ○ モチ玄米は、やわらかくなるまで戻しておく。  【献立の意図】 ○ 玄米や豆・野菜をふだんに使い、不足しがちな食物繊維をとることができるスープにした。
ぶちっとモチ玄米	20g	
藤田産たまねぎ	30g	
白花豆ドライパック	10g	
さつまいも	20g	
にんじん	10g	
セロリ	4g	
パセリ	0.5g	
にんにく	0.5g	
サラダ油	0.5g	
トマト缶（ダイスカット）	15g	
トマトケチャップ	6g	
コンソメ有塩（ノンアレルギー）	3g	
食塩	0.3g	
コショウ	0.02g	
水	120g	

エネルギー kcal	たん 白質 g	脂肪 g	ナトリ ウム mg	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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
163	3.5	2.8	765	29	39	0.5	0.4	71	0.07	0.01	10	3.6	1.9

【モデル献立】岡山っ子こめこパン・牛乳・鮭のムニエル・ブロッコリーサラダ・モチ玄米入り繊維たっぷりミネストローネ

## 学級活動（給食の時間）学習指導案

日時 平成〇年10月〇日  
 指導学級 〇〇小学校 2年生〇名  
 指導者 栄養教諭（学校栄養職員）

1 題材名 食物せんの大切さを知ろう

2 題材設定の理由

給食の全体の残食は少ないが、野菜が中心の献立になると残食が目立つ。献立によって個人差が見られるが、なかなか自分からすすんで食べることができない。食べ物には大切な栄養素や働きがあることを知り、すすんで食べようとする意欲をもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○食物繊維の多い食品や、食物繊維の体の中での働きを知り、すすんで食べようとすることができる。

4 食育の視点 ②心身の健康 ◇食物繊維の多い食品に関心を持ち、すすんで食べようとする。  
 ③食品を選択する能力 ◇食物繊維の働きや食物繊維の多い食品がわかる。

5 関連教科等 学級活動

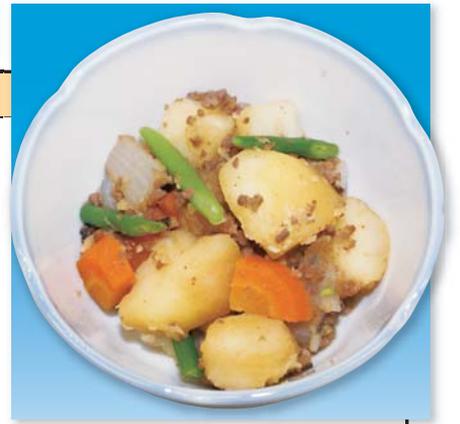
6 献立名 岡山っ子こめこパン・牛乳・鮭のムニエル・ブロッコリーサラダ・モチ玄米入り繊維たっぷりミネストローネ

（作成者：木下 芳）

— 煮 物 —

# じゃがいものそぼろ煮

(作成者：中嶋 町子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
牛ももひき肉	25g	① ジャがいもは、皮をむいて一口大に切り、水にさらす。 ② にんじんは、厚めのいちょう切り、たまねぎは角切りにする。 ③ さやいんげんは斜めに切り、熱湯でゆでておく。 ④ 鍋に油を熱して、肉を炒める。 ⑤ 肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、少し煮たところに、ぱぱっとしいたけと砂糖 2/3 程度と調味料を加え、味をととのえ煮込む。 ⑥ 野菜が煮えてきたら残りの調味料を加え、味をととのえ煮込む。 ⑦ 最後に、いんげんを加える。  <b>【一口メモ】</b> ○ ひき肉としいたけの区別がつきにくいので、しいたけが苦手な児童も残さず食べることができる。  <b>【献立の意図】</b> ○ 和食のよさに気づき、食材に興味をもち、すすんで日常の食生活に取り入れることができる。
サラダ油	0.5g	
メイクイン	70g	
藤田産たまねぎ	40g	
ぱぱっとしいたけ	1g	
にんじん	20g	
さやいんげん	10g	
砂糖 (上白)	4g	
こい口しょう油	7g	
清酒	1g	

エネルギー kcal	たん 白質 g	脂肪 g	ナトリ ウム mg	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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
159	7.2	4.2	418	24	33	0.7	1.6	160	0.06	0.11	30	2.6	1.1

【モデル献立】 わかめごはん・牛乳・じゃがいものそぼろ煮・きゅうりの酢の物・くだもの (ピオーネ)

## 学級活動 (給食の時間) 学習指導案

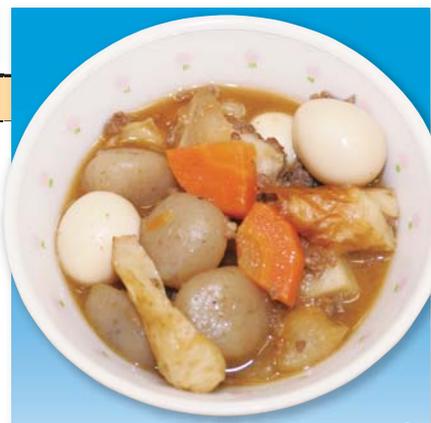
日時 平成〇年9月〇日  
 指導学級 〇〇小学校 6年生〇名  
 指導者 栄養教諭 (学校栄養職員)

- 1 題材名 和食のよさを知ろう
- 2 題材設定の理由  
 和食を苦手とし、敬遠する児童の姿が見られる。  
 そこで、家庭でもよく食べられている身近な料理を通し、和食のよさに気づき、今後の食生活に取り入れる姿勢を養いたいと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい ○和食のよさに気づき、先人の知恵に感謝する。  
 ○和食は栄養素のバランスもよいので、自分の食生活に取り入れる姿勢を養う。
- 4 食育の視点 ②心身の健康 ◇食材、調理方法からバランスのよさがわかる。  
 ③食品を選択する能力 ◇和食に興味関心をもち、すすんで食べることができる。
- 5 関連教科等 家庭科 単元名 生活を見直そう
- 6 献立名 わかめごはん・牛乳・じゃがいものそぼろ煮・きゅうりの酢の物・  
 くだもの (ピオーネ)

(作成者：中嶋 町子)

# コロコロ肉みそおでん

(作成者：小峠 知恵)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
輸入牛肉ミンチ (冷凍)	15g	① 昆布でだしをとる。 ② 鍋にサラダ油を熱し、牛ひき肉を入れ炒め、砂糖と赤味噌で煮て肉みそをつくる。 ③ にんじん、だいこん、さといもはいちょう切りにする。ちくわは乱切りにする。 ④ 玉こんにゃくは下ゆでしておく。 ⑤ ①に、③と④とうずら卵を入れ、砂糖としょうゆで味をつけて煮る。 ⑥ ⑤に②の肉みそを入れ、少し煮て味をととのえる。  <b>【一口メモ】</b> ○ 肉みそは別に作り、できあがったおでんと混ぜる。  <b>【献立の意図】</b> ○ 冬が旬の食べ物に興味、関心をもたせたいと考え、だいこんやさといもなどを取り入れた献立とした。
サラダ油	0.3g	
砂糖 (上白)	2g	
赤味噌	4g	
人参	15g	
だいこん	35g	
さといも	30g	
岡山県産生芋こんにゃく (玉)	30g	
うずら卵200個入レトルト (水煮)	20g	
冷凍ちくわ	10g	
砂糖 (上白)	1g	
こい口しょう油	3g	
利尻昆布 (だし用)	0.4g	
水	30g	

エネルギー kcal	たん 白質 g	脂肪 g	ナトリ ウム mg	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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
141	8.1	5.8	674	50	28	1.7	1.5	206	0.07	0.14	7	2.6	1.7

【モデル献立】 ごはん・牛乳・コロコロ肉みそおでん・はくさいの甘酢和え・くだもの (みかん)

## 学級活動 (給食の時間) 学習指導案

日時 平成〇年12月〇日  
 指導学級 〇〇小学校 2年生〇名  
 指導者 栄養教諭 (学校栄養職員)

- 1 題材名 冬がしゅんの食べ物について知ろう
- 2 題材設定の理由  
 日本には四季があり、それぞれの季節ごとに「旬」の食べ物がある。旬の時季には栄養価が高くなる、味がよくなる、安価になるなどのよさがある。  
 そこで冬が旬の食べ物について知らせ、関心をもってすすんで食べようとする気持ちをもたせたいと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい ○冬が旬の食べ物について知り、すすんで食べようとする気持ちをもつことができるようになる。
- 4 食育の視点 ③食品を選択する能力 ◆旬の食べ物をすすんで食べようとするすることができる。  
 ④感謝の心 ◆自然の恵みに感謝して食べることができる。
- 5 関連教科等 生活科 単元名 冬だってやさいは元気
- 6 献立名 ごはん・牛乳・コロコロ肉みそおでん・はくさいの甘酢和え・くだもの (みかん)

(作成者：小峠 知恵)

— 焼 き 物 —

# ぷちっとモチ玄米と豆のグラタン

(作成者：青木 彩)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
ぷちっとモチ玄米	20g	① モチ玄米は、30分間水に浸けた後、15分間ゆでて水気を切っておく。 ② にんにくとパセリはみじん切りにする。マッシュルームは薄切りにする。 ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら豚ひき肉を加え炒める。 ④ 肉の色が変わったら、きんとき豆、ひよこ豆、マッシュルーム、①を順に入れて炒める。塩、こしょうで味をととのえる。 ⑤ ④に牛乳、スープストックを入れ、少量のぬるま湯で溶いたホワイトルウを加え煮る。パセリを加える。 ⑥ 紙カップに⑤を入れ、パン粉と粉チーズをのせ、200℃で10分焼く。  <b>【一口メモ】</b> ○ モチ玄米は、炒める前にしっかり戻しておく。  <b>【献立の意図】</b> ○ 普段なかなかか摂りにくい豆を食べやすくなるようグラタンにした。
豚ひき肉	15g	
サラダ油	0.5g	
岡山県産にんにく	1g	
きんとき豆 ドライパック	10g	
ひよこ豆 ドライパック	10g	
マッシュルーム(生) ホワイト	5g	
パセリ	1g	
食塩	0.2g	
コショウ	0.02g	
ホワイトルウ(フレーク)	6g	
水	10g	
普通牛乳	20g	
スープストック(ノンアレルギー)	0.2g	
パン粉	1g	
クラスメイト(粉チーズ)	3g	
紙カップ	1g	

エネルギー kcal	たん 白質 g	脂肪 g	ナトリ ウム mg	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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
203	8.2	7.2	367	56	39	0.8	1.2	21	0.20	0.10	1	3.5	0.9

【モデル献立】岡山っ子こめこパン・牛乳・ぷちっとモチ玄米と豆のグラタン・野菜スープ・くだもの(みかん)

## 学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年10月〇日  
 指導学級 〇〇小学校 3年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

- 1 題材名 豆の栄養とよさを知ろう
- 2 題材設定の理由  
 豆類は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル等の栄養素をバランスよく含んでいる。また、食物繊維やポリフェノール等の機能性成分も豊富で毎日の健康づくりに役立つ優れた食品である。しかし豆類が苦手な児童は多い。そこで、豆の種類や栄養素とその働きを知らせることで、豆類をすすんで食べようとする意欲をもたせたいと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい  
 ○豆の種類や豆類に含まれる栄養素と働きについて知り、関心をもつことができる。  
 ○豆類のよさを知り、健康のためにすすんで食べようとする意欲をもつことができる。
- 4 食育の視点  
 ③食品を選択する能力      ◆豆の種類と豆類に含まれる栄養素の働きがわかる。  
 ②心身の健康                      ◆豆類に関心をもち、すすんで食べることができる。
- 5 関連教科等 学級活動
- 6 献立名 岡山っ子こめこパン・牛乳・ぷちっとモチ玄米と豆のグラタン・野菜スープ・くだもの(みかん)

(作成者：青木 彩)

— 炒 め 物 —

# こんにゃくのチャプチェ

(作成者：赤木 寛子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
国産SPF豚肉ミンチ(冷凍)	15g	① こんにゃくを下ゆでしておく。 ② にんじん、たまねぎはせん切り、にんにく、しょうがはみじん切り、にはら2cm程度に切る。 ③ 鍋ににんにく、しょうが、豆板醬、ごま油を熱し、香りがでたら、豚ひき肉、酒、塩、こしょうを加えて肉の色が変わるまで炒める。 ④ たまねぎ、にんじんを加えてよく炒め、①としめじも順に炒める。 ⑤ Aを加え、炒め煮る。 ⑥ 青にらを加え、仕上げにいりごまをふる。  <b>【一口メモ】</b> ○ 生芋こんにゃくを下ゆでした後、乾煎りしておく、より味がしみこみやすくなる。  <b>【献立の意図】</b> ○ 古くから交流のある韓国の食文化に興味をもたせるために、韓国料理で使われる太めの春雨を、岡山県産の生芋糸こんにゃくで代用して、チャプチェにした。
岡山県産生芋こんにゃく(糸)	50g	
人参	10g	
玉ねぎ	20g	
ぶなしめじ	10g	
にんにく	0.5g	
しょうが	1g	
青にら	5g	
いりごま	1g	
純正ごま油	1g	
清酒	1g	
三温糖	3g	
こい口しょう油	4g	
オイスターソース無添加	2g	
四川豆板醬	0.1g	
食塩	0.1g	
コショウ	0.01g	

エネルギー kcal	たん 白質 g	脂肪 g	ナトリ ウム mg	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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
84	3.4	3.7	350	104	19	0.7	0.7	86	0.15	0.09	4	2.6	0.9

【モデル献立】 ごはん・牛乳・さわらのヤンニョムジャン焼き・こんにゃくのチャプチェ・わかめスープ・くだもの(ぼんかん)

## 学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年2月〇日  
 指導学級 〇〇小学校 6年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 韓国の食文化について知ろう

2 題材設定の理由

世界には、その土地の気候にあった様々な料理がある。韓国は、日本のとなりの国であり、古くから交流がある。そして韓国料理は日本人に身近な料理である。

韓国料理で食べることで、韓国に興味や関心を持ち、国際理解につなげたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○韓国料理を味わうことで、食事を通じて国際理解を深める。

4 食育の視点 ⑥食文化 ◆韓国料理を味わうことで、食事を通じて国際理解を深めることができる。

5 関連教科等 社会科 単元名 日本とつながりの深い国々

6 献立名 ごはん・牛乳・さわらのヤンニョムジャン焼き・こんにゃくのチャプチェ・わかめスープ・くだもの(ぼんかん)

(作成者：小峠 知恵)

えびボールとこんにゃくのコロコロチリソース (作成者：赤木 寛子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
えび入りボール (冷凍)	35g	① こんにゃくを下ゆでし、Aで20分程度煮る。 ② えびボールを170℃の油で3分程度揚げる。 ③ トマトは湯むきし、1cm程度の角切り、根深ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。 ④ チンゲンサイは1cm程度のざく切りにし、ゆでておく。 ⑤ 鍋にごま油、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて熱し、香りがでたら根深ねぎ、③のトマト、B、水を加え、弱火で煮込み味をととのえる。 ⑥ 水溶き片栗粉を、⑤に加えてろみをつける。 ⑦ ⑥に①と②と④を合わせ、皿に盛り付ける。  <b>【一口メモ】</b> ○ こんにゃくは下ゆでをした後、しっかり水気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げてもよい。  <b>【献立の意図】</b> ○ 岡山県産のこんにゃく、にんにく、チンゲンサイを使うことで地産地消のよさを伝える。また児童の好むチリソース味にすることで、かみごたえのあるこんにゃくも楽しみながら食べることができる献立にした。
大豆白絞油 (揚げ油)	3g	
岡山県産生芋こんにゃく (玉)	35g	
三温糖	1g	
こい口しょう油	3g	
水	30g	
チンゲンサイ	10g	
トマト	7g	
根深ねぎ	5g	
岡山県産にんにく	0.2g	
しょうが	0.5g	
純正ごま油	0.5g	
四川豆板醤	0.1g	
トマトケチャップ	13g	
三温糖	1g	
でん粉	0.3g	
水	5g	

エネルギー kcal	たん 白質 g	脂肪 g	ナトリ ウム mg	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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
117	5.9	7.0	539	52	20	0.4	0.3	30	0.02	0.03	6	1.5	1.4

【モデル献立】 ごはん・牛乳・えびボールとこんにゃくのコロコロチリソース・中華スープ・くだもの (新高梨)

## 学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年10月〇日  
 指導学級 ○〇小学校 5年生〇名  
 指導者 栄養教諭 (学校栄養職員)

- 1 題材名 地産地消について知ろう
- 2 題材設定の理由  
 給食には様々な食材を使っているが、産地について知る機会が少ない。そこで、毎日の給食に使われている食材がどこで作られ、どのような人々の手によって作られているのかを知ることで、地産地消への関心をもたせたいと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい  
 ○地産地消のよさに気づき、自らすすんで食べようとするすることができる。  
 ○生産者に感謝し、食べ物を大切に、残さず食べようとする意欲をもたせる。
- 4 食育の視点  
 ③食品を選択する能力 ◆地産地消のよさについて知り、すすんで食べることができる。  
 ④感謝の心 ◆感謝の気持ちをもって食べることができる。
- 5 関連教科等 社会科 単元名 これからの食料生産とわたしたち
- 6 献立名 ごはん・牛乳・えびボールとこんにゃくのコロコロチリソース・中華スープ・くだもの (新高梨)

(作成者：赤木 寛子)

— 揚 げ 物 —

# 豆腐ボール

(作成者：中嶋 町子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
しぼり豆腐	40g	① 豆腐はしっかり水をきり、小さくほぐす。 ② にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。 ③ ボールに①②とぱぱっとしいたけ、若鶏、えび、片栗粉、卵、塩を入れ、しっかり混ぜる。 ④ スプーン等を使い、一口大の大きさに丸めて油で揚げる。 ⑤ 調味料Aを煮立て、合わせ酢を作り④をからめる。  <b>【一口メモ】</b> ○ 揚げ物料理ではあるが、さっぱりとした味付けで食べやすく、ぱぱっとしいたけを加えることで味に深みが出る。  <b>【献立の意図】</b> ○ 大豆の加工食品について知り、健康を考えて食事に取り入れることができ、大豆製品の摂取が増える。
若鶏ももひき肉	20g	
ニュームキエビ200-300	15g	
ぱぱっとしいたけ	1g	
人参	5g	
葉ねぎ	3g	
鶏卵	5g	
食塩	0.2g	
でん粉	6g	
大豆白絞油 (揚げ油)	3g	
砂糖 (上白)	1.5g	
こい口しょう油	3g	
純米酢	1.5g	
水	1g	

エネルギー kcal	たん 白質 g	脂肪 g	ナトリ ウム mg	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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
152	9.9	8.2	315	66	26	0.8	0.6	64	0.05	0.08	1	0.8	0.8

【モデル献立】 ごはん・牛乳・豆腐ボール・青菜としめじのおひたし・わかめのみそ汁

## 学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年1月〇日  
 指導学級 〇〇小学校 1年生〇名  
 指導者 栄養教諭 (学校栄養職員)

- 1 題材名 とうふはなにからできている？
- 2 題材設定の理由  
 1年生の中には、豆腐がどのように作られているのかわからない児童もいる。そこで大豆から豆腐が作られていることを知らせ、大豆に親しみをもたせたいと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい  
 ○豆腐の原料は大豆であることを知り、大豆について興味をもつ。  
 ○大豆や豆腐を使った料理をすすんで食べようとする意欲をもつ。
- 4 食育の視点  
 ③食品を選択する能力      ◆大豆について知る。  
 ⑥食文化                              ◆大豆の加工品に興味をもつ。
- 5 関連教科等 総合的な学習
- 6 献立名 ごはん・牛乳・豆腐ボール・青菜としめじのおひたし・わかめのみそ汁

(作成者：中嶋 町子)

— 和 え 物 —





## 学校給食参考献立集作成委員名簿

氏 名	勤 務 地 （ 所 属 ） 職 名	備 考
井 原 玲 子	岡山市立大宮小学校副主査栄養技師	委員長
清 水 由起恵	岡山市立津島小学校栄養教諭	第二分科会幹事
高 橋 美 幸	倉敷市教育委員会保健体育課栄養技師	第一分科会幹事
湯 浅 理 恵	岡山市立横井小学校栄養教諭	
大 村 裕 一	岡山市立高島小学校学校栄養主任	
赤 木 寛 子	岡山市立福田小学校栄養教諭	
花 房 千 帆	岡山県立岡山支援学校栄養教諭	
小 峠 知 恵	倉敷市立連島東小学校栄養技師	
青 木 彩	倉敷市立下津井東小学校栄養技師	
中 嶋 町 子	倉敷市立琴浦西小学校主任	
豊 田 純 子	津山市立草加部学校食育センター栄養教諭 (津山市立勝北中学校)	
本 山 実 宮	玉野市立学校給食センター東児調理場栄養教諭 (玉野市立胸上小学校)	
大 島 麻 里	井原市学校給食センター栄養教諭 (井原市立井原小学校)	
藤 井 美 穂	岡山県健康の森学園支援学校栄養教諭	
田 中 知 実	浅口市学校給食センター栄養教諭 (浅口市立寄島小学校)	
木 下 芳	鏡野町学校給食共同調理場学校栄養職員 (苫田郡鏡野町立鏡野中学校)	
峯 園 友 理	吉備中央町立円城小学校栄養教諭	

(注) 所属は平成29年3月1日現在