

# 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 29 集)

(平成27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29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、「岡山っ子元気ハツラツ献立」をテーマに、地場産物をしっかり使い、子どもたちが元気ハツラツとなるような7献立を作成するとともに、今年度から本会の取扱物資等として選定されました「国産親鶏素焼きスライス」「冷凍豆腐」「蒸し挽き割り大豆」「国産蒸し栗」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29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27年度献立専門委員の方々に、厚くお礼申し上げます。

平成28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、 「岡山っ子!元気ハツラツ献立」及び学習指導案 —

頁

### 「夏ばて知らずの元気チヂミ」

- ◎キムチラーメン、牛乳、夏ばて知らずの元気チヂミ、くだもの（すいか） …… 2  
学級活動（給食の時間）学習指導案 …… 3

### 「元気ハツラツ！たっぷり野菜の卵とじ」

- ◎ごはん、牛乳、ままかりの三杯酢、元気ハツラツ！たっぷり野菜の卵とじ、  
くだもの（みかん） …… 4  
学級活動（給食の時間）学習指導案 …… 5

### 「岡山テンペとごぼうの元気揚げ」

- ◎中華丼、牛乳、岡山テンペとごぼうの元気揚げ、くだもの（みかん） …… 6  
学級活動（給食の時間）学習指導案 …… 7

### 「野菜たっぷり元気ハツラツ☆ラタトゥイユ」

- ◎COCOROパン、牛乳、たこの香草揚げ、  
野菜たっぷり元気ハツラツ☆ラタトゥイユ、ごぼうサラダ、いちじくジャム …… 8  
学級活動（給食の時間）学習指導案 …… 9

### 「岡山たっぷり黒豆寿司」

- ◎岡山たっぷり黒豆寿司、牛乳、白菜のおかか和え、生麩入りすまし汁、  
くだもの（みかん） …… 10  
学級活動（給食の時間）学習指導案 …… 11

### 「まるごと岡山かきあげ丼」

- ◎まるごと岡山かきあげ丼、牛乳、こまつなの和え物、花切大根の味噌汁、  
くだもの（りんご） …… 12  
学級活動（給食の時間）学習指導案 …… 13

### 「元気！岡山ドライカレー」

- ◎元気！岡山ドライカレー、牛乳、じゃこサラダ、レタスとトマトのスープ、  
くだもの（ぶどう） …… 14  
学級活動（給食の時間）学習指導案 …… 15

— 平成27年度岡山県学校給食会新規取扱物資等を使用した献立及び学習指導案 —

使用物資名	<b>国産親鶏素焼きスライス（真空） 500g</b>	料理区分							
特徴	国産の親鶏（もも、むね）肉を素焼きにし、和え物などに使いやすいように薄くスライスしています。	ごはん	汁物	煮物	焼き物	炒め物	揚げ物	和え物	デザート
献立名	親鶏の酸辣湯 …………… 19頁 かみかみきんぴら …………… 25 親鶏入り中華サラダ …………… 29		●						
					●				
							●		
使用物資名	<b>冷凍豆腐（ダイスカット）Lサイズ 1kg</b>	料理区分							
特徴	国産大豆100%使用の冷凍豆腐です。ダイス状にカットしているのでそのままご使用いただけます。煮詰めても固くならないのが特徴です。	ごはん	汁物	煮物	焼き物	炒め物	揚げ物	和え物	デザート
献立名	ほっこりあったかとうふスープ …………… 20頁 豆腐のホワイトグラタン …………… 23 ころころ和え …………… 30		●						
				●					
							●		
使用物資名	<b>蒸し挽き割り大豆 1kgレトルト</b>	料理区分							
特徴	大豆を八分挽きにして蒸しあげました。加圧加熱殺菌されていますので、そのまま他の具材に混ぜてご使用いただけます。	ごはん	汁物	煮物	焼き物	炒め物	揚げ物	和え物	デザート
献立名	かぼちゃと畑の肉そぼろ …………… 21頁 鶏肉のかわり揚げ …………… 27 中華まん …………… 31			●					
							●		
									●
使用物資名	<b>国産蒸し栗（カット）レトルト 1kg</b>	料理区分							
特徴	素材としてご使用いただけるよう、糖度を抑えたうえ、肉質、風味、香味にこだわりました。また、硬めに仕上げているため袋から取り出しやすく、調理しやすく作っております。	ごはん	汁物	煮物	焼き物	炒め物	揚げ物	和え物	デザート
献立名	蒜山おこわ …………… 17頁 びっ栗巾着入り秋の煮物 …………… 22 栗とさつまいもの黒糖蒸しパン …………… 32	●							
				●					
									●



岡山県学校給食会取扱物資を使用した、  
「岡山っ子！元気ハツラツ献立」

## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「岡山っ子!元気ハツラツ献立」

【献立名】 キムチラーメン・牛乳・夏ばて知らずの元気チヂミ・くだもの（すいか）

（作成者：中池 久美）

料理名	材料名	分量(1人分)
キムチラーメン	学校給食用米粉中華めん	80g
	豚バラ薄切り肉	20g
	人参	15g
	藤田産たまねぎ	25g
	白菜キムチ(1.5cmカット)	12g
	岡山県産あらげきくらげ	5g
	チンゲンサイ	15g
	岡山県産にんにく	0.2g
	しょうが	1g
	県学給岡山森林どりブイヨン(冷凍)	15g
	中味噌	10g
	純正ごま油	1g
	清酒	1g
	みりん	1g
	食塩	0.1g
コショウ	0.01g	
牛乳	学校給食用牛乳	206g
夏ばて知らずの 元気チヂミ	真いか短冊切児島・下津井産(冷凍)	8g
	純正ごま油	1g
	国産乾燥桜海老	1g
	メークイン	20g
	にら	8g
	岡山県産冷凍液卵(冷凍)	12g
	薄力粉	12g
	岡山県産米粉	3g
	食塩	0.1g
	純正ごま油	1g
	コチジャン	0.05g
	水	8g
ポン酢(10ml)	10g	
くだもの	牛窓産すいか	60g



### 【作り方】

#### 【夏ばて知らずの元気チヂミ】

- ① いかは解凍し、ごま油で炒める。
- ② ジャがいもは、半分はせん切りにして水にさらし、水気をきっておく。残り半分はすりおろしておく。
- ③ にはら2cm程度に切る。
- ④ Aとすりおろしたじゃがいもを合わせて衣を作る。じゃがいもの水分量によって水は加減する。
- ⑤ 衣にいか、桜えび、せん切りにしたじゃがいも、にはらを混ぜ、オープンシートを敷いた天板に薄くのばす。
- ⑥ 200℃のオーブンで12分焼き、人数分に切る。

#### 【一口メモ】

- ジャがいもをすりおろしてチヂミの衣に使用することで、もちもちした食感を出した。

#### 【献立の意図】

- 食欲の落ちる夏に、食欲を増進させ、暑い夏を元気に乗り切ることができる献立にした。

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
								レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
663	26.8	16.5	910	323	88	2.4	2.1	304	0.79	0.67	24	5.4

# 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 6年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 夏ばて知らずの食事をしよう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

日本の夏は高温多湿のため、梅雨を迎えるころから食欲が落ちることが多く、給食の残量も増えがちになる。また、家庭での食生活もあっさりしたものや冷たくてのど越しのよいものを摂取する機会が増えてくる。

そこで、夏を元気に乗り切るための食事のとり方を知らせることで、旬の食べ物を中心に、いろいろな食べ物を組み合わせて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 ○夏ばてしないための食事のとり方を知り、バランスよく食べようとする意欲をもつ。  
 ○食べ物には旬があり、夏が旬の食べ物を知る。

4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆夏を健康に過ごすための食事のとり方がわかる。  
 ③食品を選択する能力 ◆夏が旬の食べ物がわかり、すすんで食べようとする  
 ことができる。

5 関連教科 体育科(保健領域) 単元名 病気の予防

6 献立名 キムチラーメン・牛乳・夏ばて知らずの元気チヂミ・くだもの(すいか)

7 展開

過程	学習活動	☆指導 □評価
給食時          (全体8分間)	1 暑い時に、どんな食べ物が食べたくなるか発表する。	☆児童の意見から、あっさりしたものや冷たいものを食べたくなることが多いことに気づかせる。
	<b>夏ばて知らずの食事をしよう</b>	
	2 給食にはいろいろな食べ物が使われていることに気づく。	☆今日の給食にどんな食べ物が入っているか発表させることで、給食にはいろいろな食べ物が使われていることに気づくことができるようにする。
	3 暑さに負けない食事について知る。	☆食べ物はそれぞれ働きがあることを知らせることで、暑さに負けないためには、給食のようにいろいろな食べ物を組み合わせて食べるのが大切であることに気づくことができるようにする。
	4 夏を元気に過ごすために、食生活で気をつけることを考える。	☆あっさりしたものや冷たいものばかりを食べていると、夏ばてにつながることを知らせることで、いろいろな食べ物を食べようとする意欲をもたせる。 ☆給食には旬の食べ物も使われていることを知らせる。 <input type="checkbox"/> 夏ばてしないための食事のとり方がわかったか。 <input type="checkbox"/> 夏が旬の食べ物がわかり、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 各学級に給食ニュース(ひとくちメモ)を配布。

9 実施にあたって 給食だよりで指導の内容や児童の様子を知らせる。

(作成者: 中池 久美)

## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「岡山っ子!元気ハツラツ献立」

【献立名】 ごはん・牛乳・ままかりの三杯酢・元気ハツラツ!たっぷり野菜の卵とじ・くだもの (みかん)  
 (作成者: 宮宗 香織)

料理名	材料名	分量(1人分)										
ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	110g										
牛乳	学校給食用牛乳	206g										
ままかりの三杯酢	ままかり(冷凍)	20g										
	清酒	0.5g										
	穀物酢	0.5g										
	備前岡山のほん塩	0.05g										
	でん粉	3g										
	大豆白絞油(揚げ油)	3g										
	三温糖	1g										
	穀物酢	2g										
	こい口しょう油	2g										
元気ハツラツ! たっぷり野菜の卵とじ	岡山県産冷凍液卵(冷凍)	35g	<p><b>【作り方】</b>  <b>【元気ハツラツ!たっぷり野菜の卵とじ】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 煮干しでだしをとる。</li> <li>② 干ひじきを水につけてもどす。</li> <li>③ 乾しいたけをぬるま湯でもどす。</li> <li>④ ジャガイモ、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形切りにする。</li> <li>⑤ こまつなは1.5cm程度に切り、ゆでて冷ます。</li> <li>⑥ サラダ油で④を炒め、だし汁を入れる。②③と高野豆腐を入れ、Aを加え、煮含める。</li> <li>⑦ 最後に卵を入れ、⑤を加える。</li> </ol> <p><b>【一口メモ】</b>                      ○ ひじきは下ゆでしておくとお臭みがとれる。</p> <p><b>【献立の意図】</b>                      ○ 岡山の食材を使った献立を通して、成長期の栄養について理解を深めさせたい。</p>									
	岡山県産冷凍液卵(冷凍)	35g										
	高野豆腐(サイコロ)	7g										
	岡山県産丸じゃがいも	50g										
	人参	20g										
	藤田産たまねぎ	50g										
	国産乾燥ひじき	1g										
	岡山県産乾椎茸スライス	1g										
	こまつな	25g										
	サラダ油	1g										
	煮干(中羽)だし用	1g										
	水	50g										
	三温糖	2g										
	こい口しょう油	6g										
みりん	1g											
備前岡山のほん塩	0.1g											
くだもの	日生産みかん	70g										
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
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
823	28.4	20.8	698	427	103	4.1	3.7	415	0.76	0.65	57	4.7

# 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 地域の食材で、体の中から元気になろう！

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

急激に体が成長する中学3年間の食事のとり方が、生涯にわたる体作りにおいて重要である。特に、健康な骨作りや貧血の予防について理解を深め、成長期の望ましい栄養のとり方について伝えたいと考えた。また、岡山の地場産物や身近な地域の食材の栄養的特徴について知らせ、自分の体作りと身近な食材を関連づけてとらえさせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○成長期の望ましい栄養のとり方について知る。  
 ○地域の旬の食材について知り、すすんで食べる。

4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆成長期に特に必要な栄養素について知り、健康な体作り  
 に意欲をもつことができる。  
 ⑥食文化 ◆地域の食材を理解し、日常の食事と関連づけて考えることができる。

5 関連教科 家庭科 単元名 食生活と自立  
 保健体育科 単元名 健康な生活と病気の予防

6 献立名 ごはん・牛乳・ままかりの三杯酢・元気ハツラツ! たっぷり野菜の卵とじ・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 成長期の急激な成長に気づく。	☆自身の身長や体重などを振り返らせ、入学から卒業までの3年間で、体が大きく成長する(している)ことに気づかせる。 ☆今日の給食献立には成長期に大切な栄養をとるための秘訣があることを伝え、自分の体の成長と、これから食べる食事の内容に関心をもたせる。
	<b>地域の食材で、体の中から元気になろう！</b>	
	2 体の成長にあわせた栄養をとることの大切さを知る。	☆体の成長にともない骨や血管も大きく成長することを伝え、骨や血液を作るために大切な栄養素を特に多くとる必要があることに気づかせる。
	3 身近な地域の食材の栄養的特徴を知る。	☆今日の給食に使われている食品の中で、骨や血液を作るために大切な栄養素(カルシウムや鉄など)を多く含むものを紹介し、身近な地域の食材にも成長期に大切な栄養素が含まれていることに気づかせる。
	4 自分の体の成長と地域の食材を関連づけてとらえ、給食をすすんで食べる。	☆地域の食材をとり入れた給食をすすんで食べるのが、健康な体づくりにつながることを伝え、すすんで食べるよう意欲づけを行う。 □成長期に大切な栄養素について理解できているか。 □地域の食材に関心をもって食べているか。

8 他の学年への配付資料の工夫 掲示資料を各クラスに配布し、給食委員や担任による呼びかけを行う。

9 実施にあたって 給食だより・食育だより等で家庭・地域に知らせる。

(作成者：宮宗 香織)

## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「岡山っ子!元気ハツラツ献立」

【献立名】 中華丼・牛乳・岡山テンペとごぼうの元気揚げ・くだもの（みかん）

（作成者：森本 好子）

料理名	材料名	分量(1人分)										
中華丼	学校給食用精白米(強化米0.3%)	80g										
	豚もも薄切り肉	20g										
	しょうが	0.2g										
	サラダ油	0.5g										
	真いか短冊切児島・下津井産(冷凍)	10g										
	岡山県産あらげきくらげ	3g										
	うずら卵200個レトルト(水煮)	10g										
	藤田産たまねぎ	30g										
	人参	15g										
	真備産たけのこ(小)(水煮)	10g										
	はくさい	50g										
	葉ねぎ	8g										
	食塩	0.3g										
	コショウ	0.02g										
でん粉	2g											
こい口しょう油	2g											
水	10g											
牛乳	学校給食用牛乳	206g										
岡山テンペと ごぼうの元気 揚げ	ごぼう	30g										
	食塩	0.1g										
	テンペカット(岡山県産大豆)(冷凍)	25g										
	岡山県産米粉	3g										
	大豆白絞油(揚げ油)	3g										
	しょうが	0.1g										
	砂糖(上白)	1g										
	こい口しょう油	1.2g										
	みりん	1g										
	水	1.2g										
	いりごま(白)	1g										
くだもの	日生産みかん	70g										
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
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
681	25.6	18.5	488	337	118	2.5	3.7	318	0.79	0.49	41	7.9

### 【作り方】

#### 【岡山テンペとごぼうの元気揚げ】

- ① ごぼうは拍子木切りにし、ゆでて塩をふる。
- ② Aとみじん切りにしたしょうがを煮てタレを作る。
- ③ ごぼう、テンペの順に米粉をまぶし油で揚げ、たれと炒ったごまで和える。

### 【一口メモ】

- キューブ状にカットされたテンペをこわさないように注意して揚げ、たれと和える。

### 【献立の意図】

- 岡山県産大豆を発酵させて作られたテンペを使うことで、地産地消の利点を知らせたいと考え、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、「岡山っ子!元気ハツラツ献立」

【献立名】 COCOROパン・牛乳・たこの香草揚げ・野菜たっぷり元気ハツラツ☆ラタトゥイユ・ごぼうサラダ・いちじくジャム

(作成者：西 順子)

料理名	材料名	分量(1人分)										
COCOROパン	学校給食用COCOROパン(胚芽入り)	70g										
牛乳	学校給食用牛乳	206g										
たこの香草揚げ	岡山県産真たこカット(冷凍)	40g										
	岡山県産米粉	5g										
	パセリ(乾燥)	0.2g										
	食塩	0.07g										
	コショウ	0.01g										
野菜たっぷり 元気ハツラツ☆ ラタトゥイユ	大豆白絞油(揚げ油)	4g										
	カットベーコン	10g										
	クッキングワイン(赤)	1g										
	なす	30g										
	藤田産たまねぎ	35g										
	メークイン	50g										
	人参	10g										
	ズッキーニ	15g										
	マッシュルームランダムスライス岡山産	5g										
	冷凍むぎ枝豆(国産)(冷凍)	10g										
	クラスメイト(粉チーズ)	3g										
	国産トマトケチャップ	15g										
	県学給桃太郎トマトピューレ(濃縮タイプ)	8g										
	コンソメ有塩(ノンアレルギー)	0.6g										
	食塩	0.2g										
コショウ	0.02g											
水	25g											
ごぼうサラダ	ごぼう	30g										
	キャベツ	15g										
	国産コーンカーネル(冷凍)	5g										
	ねりごま(白)	1g										
	三温糖	1.2g										
	こい口しょう油	1.6g										
	純正ごま油	0.1g										
いちじくジャム	県学給元気いちじくマンジャム	15g										
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
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
606	26.8	26.7	1056	318	120	1.8	3.4	191	0.41	0.47	46	7.3

### 【作り方】

#### 【野菜たっぷり元気ハツラツ☆ラタトゥイユ】

- ① なす、じゃがいも、にんじん、ズッキーニは2cm角に切る。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ ベーコンを炒め、赤ワインを入れる。
- ④ ③に、①と②、マッシュルームを加えたあと、水を入れて沸騰させる。
- ⑤ Aを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ えだ豆をいれる。
- ⑦ 塩、こしょうで味を整える。

### 【一口メモ】

- 冬はズッキーニやなすの代わりにれんこんや大根を入れてもよい。

### 【献立の意図】

- かむことに関連のある食品に興味関心をもつことができるように、たこやごぼうを取り入れた献立とした。

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年6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 かみかみ名人になろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

近年では、食の欧米化やライフスタイルの変化による食事時間の短縮、柔らかい食べ物を好む人達の増加により、咀嚼回数が減少している。

しかし、よくかんで食べることは、脳や胃の働きの活性化、肥満防止、食材本来のうま味を知ることができるなどの利点がある。

そこで、よくかんで食べる意欲をもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○よくかんで食べることで、様々な食材に対して興味関心をもつ。  
 ○かむことの大切さに気づき、意識してかむことができるようにする。

4 食に関する指導の目標 ③食品を選択する能力 ◆かみごたえのある食品を知り、自ら選択して食べることができる。  
 ②心身の健康 ◆かむことの大切さを知り、よくかんで食べることができる。

5 関連教科 理科 単元名 動物のからだのはたらき

6 献立名 COCOROパン・牛乳・たこの香草揚げ・野菜たっぷり元気ハツラツ☆ラクトゥイユ・ごほうサラダ・いちじくジャム

7 展開

過程	学習活動	☆指導 □評価
給食時    (全体8分間)	1 今と昔では咀嚼回수에どれだけの違いがあるかを知ることによって咀嚼回数が少ないことに気づく。	☆咀嚼回数のクイズを出すことで、今と昔ではかむ回数が減っていることを知らせる。 ☆食べ物を口に入れた時の、望ましい咀嚼回数も知らせる。
	<b>かみかみ名人になろう</b>	
	2 かむことの大切さを知る。	☆かむことは体に良い影響を与えることを知らせる。 ○肥満予防、むし歯を防ぐ、消化吸収をよくする、脳の活性化など。
	3 食べ物には固さがあり、意識してかむことの大切さを理解する。	☆給食の中に入っている食品を確認することで、かみごたえのある食品について知らせる。 ☆柔らかい食べ物の時にも意識してかまなければいけないことに気づかせる。
	4 かむことについて理解を深める。	☆クイズを出すことで本時の振り返りとし、知識の定着を図る。 □よくかんで食べる意欲をもつことができたか。 □かみごたえのある食べ物を知ることができたか。

8 他の学年への配付資料の工夫 放送資料を配付

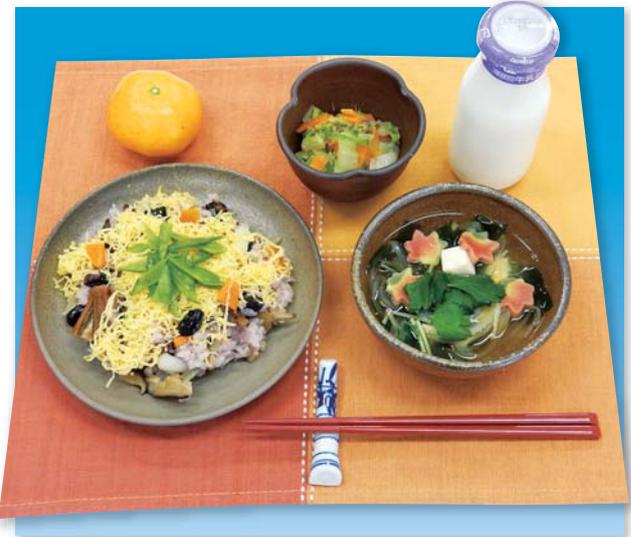
9 実施にあたって 学年だよりで指導した内容や児童の様子を知らせる。

(作成者：西 順子)

## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「岡山っ子!元気ハツラツ献立」

【献立名】 岡山たっぷり黒豆寿司・牛乳・白菜のおかか和え・生麩入りすまし汁・くだもの（みかん）

（作成者：妹尾 綾子）

料理名	材料名	分量(1人分)										
岡山たっぷり 黒豆寿司	学校給食用精白米(強化米0.3%)	70g										
	県学給ローストおかやま黒まめ	10g										
	穀物酢	11g										
	砂糖(上白)	7.7g										
	食塩	1.1g										
	真いか短冊切児島・下津井産(冷凍)	20g										
	ごぼう	8g										
	れんこん	10g										
	人参	10g										
	岡山県産乾椎茸(スライス)	2g										
	砂糖(上白)	1.5g										
	こい口しょう油	1g										
	食塩	0.3g										
	あなご外焼き(岡山県産)短冊切(冷凍)	10g										
錦糸玉子(冷凍)	20g											
国産きぬさや(冷凍)	10g											
牛乳	学校給食用牛乳	206g										
白菜のおかか 和え	はくさい	50g										
	人参	5g										
	糸かつお	1g										
	こい口しょう油	2g										
生麩入り すまし汁	藤田産たまねぎ	20g										
	絹ごし豆腐	25g										
	生麩スライス(もみじ)(冷凍)	10g										
	えのきたけ	5g										
	鳴門産生わかめ	3g										
	根みつば	5g										
	食塩	0.2g										
	こい口しょう油	3g										
	かつお削りぶし(だし用)	3g										
	利尻昆布(だし用)	0.5g										
水	110g											
くだもの	日生産みかん	70g										
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
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	レチノール当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
651	28.4	14.9	1284	347	124	3.2	3.6	387	0.71	0.62	46	6.5

### 【作り方】

#### 岡山たっぷり黒豆寿司

- ① 精白米を洗い、黒豆を上のにのせて炊く。
- ② Aで合わせ酢を作る。
- ③ 乾しいたけは、水でもどす。
- ④ ごぼうはさがき、れんこん、にんじんはいちょう切りにする。
- ⑤ ③と④をBの調味料で炊き、最後にいかを加えてさらに加熱する。
- ⑥ あなごは、蒸して冷ます。
- ⑦ 錦糸玉子は、蒸して冷ます。
- ⑧ きぬさやは、せん切りにし、ゆでて冷ます。
- ⑨ ごはんが炊き上がったら②の合わせ酢を加える。⑤と⑥を混ぜ合わせる。
- ⑩ 最後に錦糸玉子ときぬさやをのせて仕上げる。

### 【一口メモ】

- 作業時間に余裕があれば、乾しいたけは別炊きにし、味をしみ込ませると良い。
- いかに色を付けたくない場合は、別に酒煎りすると良い。
- 黒大豆のアントシアニンと酸が反応することで、ピンク色の寿司になる。

### 【献立の意図】

- 旬の食べ物への興味関心をもたせたいと考え、黒豆、ごぼう、れんこん、人参、白菜、みかん等の旬の食べ物を取り入れた献立とした。

# 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 〇〇支援学校〇〇部門〇年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 旬の食べ物を知ろう！

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

本校には農作物を育てる実習地があり、作業学習の園芸班・椎茸班では、身近な野菜の栽培、生産、販売、調理をし、様々な食育に関する経験をしている。そのような中で身近にある野菜や果物に旬があり、岡山県内で収穫されている食べ物があることを知ることはとても大切である。旬の食材を身近に感じ、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 ○旬の食べ物を知り、すすんで食べることができる。  
 ○地場産物を知り、身近に感じることができる。

4 食に関する指導の目標 ③食品を選択する能力 ◆旬の食べ物に関心を持ち、すすんで食べようとする  
 ことができる。

5 関連教科 生活単元学習 単元名 野菜を育てよう

6 献立名 岡山たっぷり黒豆寿司・牛乳・白菜のおかか和え・生麩入りすまし汁・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 今日の献立を確認する。	☆給食の食材を確認し、旬の食べ物が入っていることを知らせる。
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">旬の食べ物を知ろう！</div>	
	2 今日の給食には、どんな旬の食べ物が入っているか考える。	☆「旬」の言葉の意味を知らせ、給食にどんな旬の食べ物が入っているか考えさせる。
	3 旬の食べ物が岡山県のどの地域でとれたのかを知る。	☆岡山県の地図を示し、とれた場所に食品カードをはっていく。
4 今日の給食を味わって食べる。	☆どの食材が旬の食べ物かを意識して食べるできるよう支援する。 <input type="checkbox"/> 旬の食べ物に関心を持ち、すすんで食べようとしたか。 <input type="checkbox"/> 地場産物を知り、身近に感じることができたか。	

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、岡山県地図の媒体掲示

9 実施にあたって 学級だよりやホームページで、指導した内容や児童生徒の様子を家庭に知らせる。

(作成者：妹尾 綾子)

## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「岡山っ子!元気ハツラツ献立」

【献立名】 まるごと岡山かきあげ丼・牛乳・こまつなの和え物・花切大根の味噌汁・くだもの(りんご)

(作成者：太田 千絵)

料理名	材料名	分量(1人分)										
まるごと岡山 かきあげ丼	学校給食用精白米(強化米0.3%)	80g										
	ガラエビ(下津井産)(冷凍)	20g										
	岡山県産蒸し黒大豆	5g										
	さつまいも	15g										
	人参	10g										
	根みつば	3g										
	岡山県産冷凍液卵(冷凍)	3g										
	薄力粉	5g										
	でん粉	1g										
	食塩	0.2g										
	青のり粉(糸・上)	0.01g										
	大豆白絞油(揚げ油)	4g										
	こい口しょう油	6g										
	砂糖(上白)	2.5g										
	みりん風調味料	1.5g										
水	60g											
牛乳	学校給食用牛乳	206g										
こまつなの 和え物	上乾ソフトちりめん(岡山県産)	3g										
	こまつな	15g										
	キャベツ	25g										
	人参	5g										
	糸かつお	0.5g										
	こい口しょう油	2g										
	砂糖(上白)	0.5g										
花切大根の 味噌汁	冷凍油揚げカット(冷凍)	7g										
	冷凍豆腐(ダイスカット)岡山県産(冷凍)	20g										
	花切大根	2g										
	藤田産たまねぎ	20g										
	ごぼう	10g										
	乾燥カットわかめ	0.2g										
	葉ねぎ	5g										
	煮干(中羽)だし用	3g										
	中味噌	10g										
	水	150g										
くだもの	りんご	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
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
689	27.6	17.2	1226	370	109	2.6	3.9	417	0.46	0.54	26	4.8

### 【作り方】

#### まるごと岡山かきあげ丼

- ① さつまいもはきれいに洗い、皮つきのまま4cm程度の拍子木切り、にんじんはせん切りにする。みつばは3cm程度の長さに切る。
- ② ①とガラエビ、蒸し黒大豆を入れ、分量の小麦粉から少量をとって、軽く混ぜる。
- ③ 液卵、塩、青のり粉を混ぜ合わせる。
- ④ ②に③と小麦粉、でん粉を振り入れさっくりと混ぜる。
- ⑤ 中温の油で揚げる。
- ⑥ Aを加熱し、たれをつくる。

### 【一口メモ】

- 衣がかたいときは、冷水を加えるとよい。

### 【献立の意図】

- 岡山県産の食材を献立に取り入れることで、自分たちが住む地域への興味関心を高めたい。

# 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 5年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 地域の食材を知ろう！

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

海外からの輸入品など多くの食材が、一年を通して手に入りやすくなったことから、自分たちが住んでいる地域の食材を知る機会が少なくなっている。そこで、給食では地場産物を使った献立を取り入れていることを伝えるとともに、身近な地域でとれる食材のよさに気づかせ、生産者に感謝する気持ちを育てたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○岡山県の地場産物を知り、郷土への誇りと興味関心をもつ。  
 ○生産者や自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にしようとする気持ちを養う。

4 食に関する指導の目標 ⑥食文化 ◆岡山県の地場産物を知り、興味関心をもつことができる。  
 ④感謝の心 ◆自然の恵みや生産者に感謝し、残さず食べることができる。

5 関連教科 社会科 単元名 わたしたちの食生活と食料生産

6 献立名 まるごと岡山かきあげ丼・牛乳・こまつなの和え物・花切大根の味噌汁・くだもの(りんご)

7 展開

過程	学習活動	☆指導 □評価
給食時   (全体10分間)	1 今日の給食に使われている岡山県の地場産物について知る。	☆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する。 ☆岡山県の地図を掲示し、主な産地に印をつけることで、具体的な産地についても知ることができるようにする。
	<b>地域の食材を知ろう！</b>	
	2 地場産物を給食に取り入れる理由を考える。	☆児童の意見に対して補足しながら、「地産地消」のよさについて知らせる。 ○新鮮(旬・栄養価が高い) ○環境にやさしい(包装・運送) ○安心安全(生産者が身近にいる) □「地産地消」のよさについて、理解することができたか。
	3 生産者の方の思いを知り、給食を味わって食べる。	☆生産者の方のメッセージを紹介し、思いを知らせることで、感謝して味わって食べようとする意欲をもたせる。 □生産者の方の思いを知り、感謝して食べようとする意欲をもつことができたか。

8 他の学年への配付資料の工夫 一口メモ(放送資料)を配布する。

9 実施にあたって 学級だよりで給食指導の内容や児童の様子を家庭に知らせる。

(作成者：太田 千絵)

## 岡山県学校給食会取扱物資を使用した、「岡山っ子!元気ハツラツ献立」

【献立名】 元気！岡山ドライカレー・牛乳・じゃこサラダ・レタスとトマトのスープ・くだもの（ぶどう）  
（作成者：光畑 和美）

料理名	材料名	分量(1人分)										
元気！岡山 ドライカレー	学校給食用精白米(強化米0.3%)	70g										
	岡山県産もち麦	7g										
	県産牛肉ミンチ(冷凍)	32g										
	真備産ニューピオーネ(M)	10g										
	備前岡山のほん塩	0.2g										
	コショウ	0.01g										
	ぶどう酒(赤)	1g										
	オリーブオイル	2g										
	藤田産たまねぎ	20g										
	人参	10g										
	マッシュルームランダムスライス岡山産	10g										
	北海道グリーンピース(冷凍)	5g										
	カレー粉	0.7g										
	県学給岡山県産米粉カレールウ	7.3g										
うす口しょう油	1g											
牛乳	学校給食用牛乳	206g										
じゃこサラダ	上乾ソフトちりめん(岡山県産)	5g										
	県学給ローストおかやま黒まめ	4g										
	キャベツ	25g										
	きゅうり	15g										
	赤ピーマン	5g										
	オリーブオイル	1g										
	ワインビネガー	2g										
	砂糖(上白)	2g										
	備前岡山のほん塩	0.1g										
	コショウ	0.01g										
レタスと トマトの スープ	カットショルダーベーコン(冷凍)	8g										
	レタス	23g										
	トマト	18g										
	藤田産たまねぎ	20g										
	メークイン	20g										
	パセリ	0.3g										
	備前岡山のほん塩	0.1g										
	コショウ	0.01g										
	県学給岡山森林どりブイヨン(冷凍)	10g										
コンソメ有塩(ノンアレルギー)	0.5g											
くだもの	ぶどう	27g										
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
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	レチノール当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
691	25.0	22.3	861	316	102	2.9	4.4	197	0.63	0.53	40	4.7

### 【作り方】

#### 元気！岡山ドライカレー

- ① 精白米ともち麦を炊く。
- ② ぶどう缶は水気をきって、みじん切りにする。
- ③ 牛ミンチと②、塩、こしょうを混ぜる。
- ④ たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ⑤ オリーブオイルを熱し、③を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に④を入れて炒める。
- ⑦ マッシュルームとAの調味料を入れて味をつける。
- ⑧ グリーンピースを入れて炒める。
- ⑨ ごはんに、⑧を入れて混ぜる。

### 【一口メモ】

- 水分がなくなるまでしっかり煮詰める。

### 【献立の意図】

- 地産地消のよさを理解し、地域や岡山県の地場産物に関心をもたせたいと考え、この献立を作成した。

# 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 4年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 (市町村名)や岡山県の地場産物を食べよう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

本時では、給食を食べながら(市町村名)や岡山県の地場産物を確認し、これまでの学習をふり返り、知識の定着と地場産物への関心を深める機会にする。

2年生での野菜作りや3年生で学習した「地産地消」と5年生で取り組む稲作体験をつなげたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○地産地消のよさを理解する。  
 ○(市町村名)や岡山県の地場産物について知る。

4 食に関する指導の目標 ④感謝の心 ◆生産者に感謝する心を持ち、残さず食べようとする  
 ことができる。  
 ⑥食文化 ◆地場産物や岡山県の暮らし、農業について理解を深める。

5 関連教科 社会科 単元名 わたしたちの住む岡山県

6 献立名 元気!岡山ドライカレー・牛乳・じゃこサラダ・レタスとトマトのスープ・くだもの(ぶどう)

7 展開

過程	学習活動	☆指導 □評価
給食時  (全体10分間)	1 地産地消について思い出す。  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">(市町村名)や岡山の地場産物を食べよう</div>	☆地産地消の意味を思い出させ、そのよさを確認させる。
	2 (市町村名)や岡山県で生産・水揚げされた農水産物を地場産物ということを知る。	☆(市町村名)や岡山県の地場産物はどのようなものがあるのか説明する。
	3 今日の給食に使われている地場産物を知る。	☆今日の給食に使用した地場産物をクイズ形式で知らせる。 □(市町村名)や岡山県の地場産物を知ることができたか。
	4 生産者の思いを知り、味わって食べる。	☆生産者の方の思いを伝え、地場産物をつかった給食を作っていることを伝える。 □地産地消のよさを理解し、すすんで食べようとする意欲をもつことができたか。

8 他の学年への配付資料の工夫 一口メモ(放送資料)の配付・地場産物マップの掲示

9 実施にあたって 喫食時には、児童に学習した内容を振り返りながら給食を食べるよう声かけをする。  
 たよりやホームページ等で指導内容や児童の様子を知らせる。

(作成者: 光畑 和美)

# 平成27年度岡山県学校給食会 新規取扱物資等を使用した献立

— ご は ん —

# 蒜山おこわ

(作成者：近藤 亮)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
学校給食用精白米(強化米0.3%)	40g	① 精白米、もち米を洗米する。 ② ふきは1cmに切る。ごぼうは小さいさがき、にんじんはいちょう切りにし、しめじ、まいたけは石づきを切ってほぐす。 ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、②、油揚げを入れ、Aを加えて煮る。 ④ ①に水と③、栗、昆布を加えて炊飯する。  【一口メモ】 ○ ふき以外にもぜんまいなどの山菜を入れてもよい。  【献立の意図】 ○ 岡山県蒜山地域の郷土料理である蒜山おこわをとおして地域で採れる食材を知らせたいと考え、この献立を作成した。
もち米	30g	
若鶏もも肉(皮なし)	10g	
冷凍油揚げカット	4g	
国産蒸し栗(カット)レトルト	15g	
ごぼう	8g	
人参	5g	
ぶなしめじ	8g	
まいたけ	10g	
国産ふき水煮(カット)	8g	
みりん	3.5g	
こい口しょう油	5g	
砂糖(上白)	1.5g	
食塩	0.4g	
利尻昆布(だし用)	0.5g	
サラダ油	0.5g	
水	80g	

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
								レ チ ノ ール 当 量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
346	8.5	2.6	442	30	42	1.4	1.6	40	0.28	0.14	1	2.8

【モデル献立】 蒜山おこわ・牛乳・にじますの甘露煮・みそ汁

## 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 4年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

- 1 題材名 地域の食材を見つけよう
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)  
 真庭市は、自然豊かな地域であり、地域でとれた産物による食文化も根付いている。地域に伝わる蒜山おこわを食べることで、自分たちの食生活が、地域の食材やそれらを作る人々によって支えられていることに気づき、地域の食材について理解を深めてほしいと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい ○地域の食材に関心をもつことができる。  
 ○地場産物のよさを知り、感謝して食べようとする意欲をもつことができる。
- 4 食に関する指導の目標 ④感謝の心 ◆感謝の気持ちをもって、残さず食べることができる。  
 ⑥食文化 ◆自分たちの住む地域にはどんな食材があるかを知ることができる。
- 5 関連教科 社会科 単元名 わたしたちのまち みんなのまち
- 6 献立名 蒜山おこわ・牛乳・にじますの甘露煮・みそ汁

(作成者：上岡 真理子)

— 汁 物 —

# 親鶏の酸辣湯

(作成者：佐伯 洋子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
国産親鶏素焼きスライス (真空) (冷凍)	15g	① 鶏卵は溶きほぐす。 ② 豆腐は角切りにする。 ③ 乾しいたけは水でもどす。 ④ にんじんとたけのこは短冊切り、 たまねぎは薄切りにする。 ⑤ 白ねぎは小口切りにする。 ⑥ 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰し たら、親鶏素焼きスライスと③④を 入れて煮る。 ⑦ 豆腐を入れ、Aで調味する。 ⑧ 水溶きしたでん粉でとろみをつけ、溶き卵を入れる。 ⑨ 白ねぎとごま油、ラー油を加えて仕上げる。  【一口メモ】 ○ 野菜に歯ごたえが残るよう、煮すぎないようにする。  【献立の意図】 ○ たんぱく質を多く含む食品に興味をもてるよう、肉と卵、豆腐を使用 した。
鶏卵	10g	
絹ごし豆腐	20g	
人参	10g	
藤田産たまねぎ	20g	
真備産たけのこ(小) (水煮)	10g	
岡山県産乾椎茸スライス	0.5g	
白ねぎ	7g	
コンソメ有塩(ノンアレルギー)	1.5g	
穀物酢	3g	
こい口しょう油	3g	
食塩	0.1g	
コショウ	0.01g	
でん粉	1g	
純正ごま油	0.5g	
ラー油	0.1g	
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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
97	6.3	5.1	503	67	17	0.6	0.4	96	0.05	0.09	3	1.3

【モデル献立】 ごはん・牛乳・揚げぎょうざ・もやしときゅうりのごま和え・親鶏の酸辣湯・杏仁豆腐

## 学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年12月〇日  
 指導学校 〇〇小学校 5年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

- 1 題材名 たんぱく質が多い食品を知ろう
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)  
 たんぱく質は筋肉、骨、血など体をつくるもとになり、健康で丈夫な体の成長のために欠かす  
 ことができない栄養素であり、成長期には特に重要である。そこで、たんぱく質のはたらきや、  
 成長期における重要性を伝えたいと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい ○たんぱく質が多い食品や、体の中でのはたらきを知る。  
 ○食事の中で、いろいろな食品を組み合わせることができる。
- 4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆たんぱく質が多い食品や、そのはたらきを知る。  
 ①食事の重要性 ◆健康な体を作るために食品を組み合わせること  
 ができる。
- 5 関連教科 家庭科 単元名 食べて元気に
- 6 献立名 ごはん・牛乳・揚げぎょうざ・もやしときゅうりのごま和え・親鶏の酸辣湯・杏仁豆腐

(作成者：三宅 瑞穂)

# ほっこりあったかとうふスープ

(作成者：内藤 恭子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
冷凍豆腐(ダイスカットL)	30g	① しょうがをすりおろしておく。 ② にんじん、じゃがいもはいちょう切り、たまねぎは薄切り、こまつなは1cmに切る。 ③ ベーコンを炒め、①を加える。 ④ にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ、さっと火が通ったら水とチキンブイオンを加え煮る。 ⑤ 豆腐とこまつなを加え、Aを入れて調味する。  <b>【一口メモ】</b> ○ 水溶きでん粉を加えて、とろみをつけてもよい。  <b>【献立の意図】</b> ○ 豆腐は大豆製品の中でも扱いやすく、和、洋、中のどの料理にも合わせられることを伝えたいと考え、この献立を作成した。
カットベーコン (冷凍)	5g	
メークイン	25g	
人参	10g	
藤田産たまねぎ	30g	
こまつな	10g	
しょうが	1g	
県学給岡山森林ドリブイオン(冷凍)	15g	
こい口しょう油	3g	
食塩	0.1g	
コショウ	0.01g	
水	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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
79	3.3	2.5	236	85	31	0.9	0.5	102	0.11	0.07	15	1.4

【モデル献立】 テンペ入りピラフ・牛乳・さかなの香草焼き・ほっこりあったかとうふスープ・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12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)

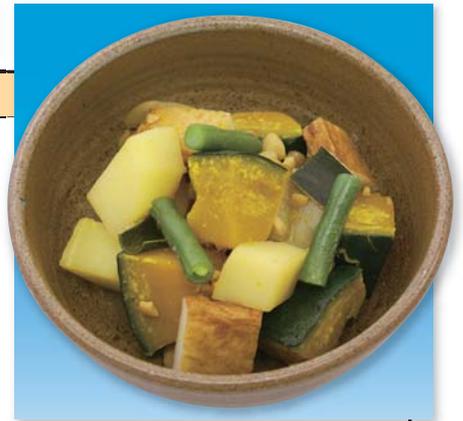
- 1 題材名 大豆製品について知ろう
- 2 題材設定の理由 (児童生徒の実態、題材観、指導観)  
 3年生は、国語科で大豆について学んでいる。そこで、給食によく登場する豆腐やその他の大豆製品について知らせ、自分の食生活に取り入れようという意欲をもたせたいと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい ○大豆製品について知り、すすんで食べようとする。  
 ○大豆はいろいろな食品の原料であることを知る。
- 4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆大豆製品に含まれる栄養素とその働きがわかる。  
 ③食品を選択する能力 ◆大豆製品について興味をもち、すすんで食べようとする。
- 5 関連教科 国語科 単元名 すがたをかえる大豆
- 6 献立名 テンペ入りピラフ・牛乳・さかなの香草焼き・ほっこりあったかとうふスープ・くだもの (みかん)

(作成者：大谷 幸奈)

— 煮 物 —

## かぼちゃと畑の肉そぼろ

(作成者：平尾 伴子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
蒸し挽き割り大豆	15g	① かつお節でだしをとる。 ② たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃは角切り、平天は短冊切りにする。 ③ いんげんは2cmに切り下ゆでする。 ④ 鍋に野菜とだし汁を入れて煮る。 ⑤ 野菜がやわらかくなったら平天、昆布、大豆、Aを入れ調味する。 ⑥ 煮えたら、最後に③を加える。  <b>【一口メモ】</b> ○ かぼちゃは煮崩れしないように、後から入れる。  <b>【献立の意図】</b> ○ 肉の代わりに「蒸し挽き割り大豆」を使用し、大豆を手軽に料理に取り入れてほしいと考え、この献立を作成した。
平天	10g	
かぼちゃ	40g	
メーカーイン	30g	
藤田産たまねぎ	40g	
国産いんげん (冷凍)	5g	
角切昆布	0.5g	
砂糖 (上白)	1.5g	
清酒	1g	
こい口しょう油	6g	
かつお割りぶし(だし用)	0.5g	
水	25g	

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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
132	6.1	1.8	443	35	46	1.0	0.7	267	0.10	0.08	31	3.6

【モデル献立】 麦ごはん・牛乳・鯖のゆずみそ焼き・かぼちゃと畑の肉そぼろ・紅白なます

## 学級活動(給食の時間)学習指導案

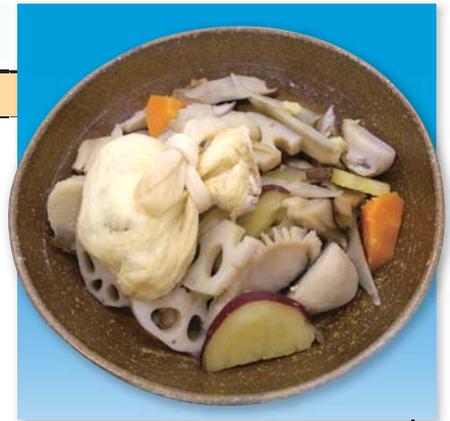
日時 平成〇年11月〇日  
 指導学級 〇〇小学校 5年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

- 1 題材名 大豆の良さについて知ろう
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)  
 大豆は「畑の肉」といわれ、体を作る働きのあるたんぱく質や食物繊維などを含んだ食品である。昔から私たち日本人が様々な工夫をして食べ続けてきた大豆の良さを理解させ、自分の食生活に取り入れ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 ○大豆のよさについて知り、自分の食生活に取り入れようという意欲をもつ。
- 4 食に関する指導の目標 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事ができる。
- 5 関連教科 学級活動
- 6 献立名 麦ごはん・牛乳・鯖のゆずみそ焼き・かぼちゃと畑の肉そぼろ・紅白なます

(作成者：竹内 裕美子)

# びっ栗巾着入り秋の煮物

(作成者：近藤 亮)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
鶏もも肉 (皮なし)	20g	① 油揚げを油抜き、かんぴょうを水でもどす。 ② 乾しいたけを水でもどし、1cm幅に切る。 ③ 栗を①の油揚げの中に入れ、かんぴょうで結ぶ。 ④ 里芋は半分切る。ごぼうはささがき、エリンギは短冊切り、さつまいもとれんこんは半月切り、にんじんは乱切りにする。 ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、②、③、④、水を入れ、Aで調味する。  <b>【一口メモ】</b> ○ かんぴょうの代わりにパスタで巾着の口を閉じてよい。 エリンギの代わりに他のきのこを入れてよい。  <b>【献立の意図】</b> ○ 秋が旬の食べ物への興味関心をもたせたいと考え、栗、きのこ、さつまいもを取り入れた献立とした。
さつまいも	30g	
国産里芋(丸形)(冷凍)	30g	
ごぼう	15g	
岡山県産乾椎茸大中葉	2g	
エリンギ	10g	
れんこん	20g	
人参	15g	
油揚げ	15g	
国産蒸し栗(カット)レトルト	30g	
かんぴょう	1g	
こいしょう油	5g	
みりん	2g	
砂糖(上白)	1.3g	
清酒	1g	
サラダ油	0.5g	
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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
291	10.4	8.3	302	91	78	1.9	1.4	123	0.18	0.19	24	6.8

【モデル献立】 麦ごはん・牛乳・びっ栗巾着入り秋の煮物・野菜の和え物

## 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 4年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

- 1 題材名 秋が旬の食べ物について知ろう
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)  
 我が国には四季があり、季節ごとに旬の食べ物がある。しかし近年では栽培技術の向上がめざましく、年中店頭には様々な食べ物が出まわっていて季節感を感じる事が少なくなり、食べ物の旬を知らない児童も多い。そこで、秋が旬の食べ物を知り、すすんで食べることができるようにと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい ○秋が旬の食べ物を知る。  
 ○旬の食べ物をすすんで食べようとする事ができる。
- 4 食に関する指導の目標 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事ができる。  
 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 理科 単元名 季節と生き物
- 6 献立名 麦ごはん・牛乳・びっ栗巾着入り秋の煮物・野菜の和え物

(作成者：近藤 亮)

— 焼 き 物 —

# 豆腐のホワイトグラタン

(作成者：大谷 幸奈)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
冷凍豆腐(ダイスカットL)	40g	① たまねぎ、マッシュルームは薄切り、じゃがいもはいちょう切りにする。 ② にんにくはすりおろす。 ③ 冷凍豆腐はさっとゆでておく。 ④ 鍋にサラダ油を熱し、合びき肉を②と赤ワインで炒める。 ⑤ 合びき肉の色が変わったら、①を加えて炒め、塩、こしょうで味付けをする。 ⑥ ⑤に牛乳をいれ、少量のぬるま湯で溶いたホワイトルウを加え、少し煮る。 ⑦ ⑥に③とグリーンピースを加える。 ⑧ アルミカップに⑦を入れ、チーズをのせ、180℃に熱したオーブンで約15分焼く。
合びき肉(牛5豚5)	20g	
にんにく	0.3g	
ぶどう酒(赤)	0.5g	
玉ねぎ	25g	
マッシュルーム(生)ホワイト	10g	
メークイン	25g	
北海道産グリーンピース(冷凍)	3g	
食塩	0.1g	
コショウ	0.01g	
サラダ油	1g	
ホワイトルウ(フレーク)	7g	
普通牛乳	20g	
ピザチーズ	12g	
アルミカップ(14号・小判・厚)	1	

**【一口メモ】**

○ 合びき肉のかわりにベーコンを使用してもよい。

**【献立の意図】**

○ 牛乳や乳製品をすすんで食生活に取り入れてもらいたいと考え、人気のあるグラタンの献立を作成した。

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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
219	11.3	12.4	386	132	41	0.9	0.9	41	0.18	0.14	12	1.4

【モデル献立】岡山っ子こめこパン・牛乳・豆腐のホワイトグラタン・白菜スープ・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 牛乳や乳製品について知ろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

学校給食では、牛乳や乳製品を使用する機会が多い。しかし、これらの栄養について意識している児童はあまり多くない。

そこで、普段身近にある牛乳や乳製品について学習することで、成長期に必要な栄養素を多く含んでいることを知らせ、今後自分の食生活の中で積極的に取り入れていこうという気持ちをもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○牛乳や乳製品の栄養を知り、すすんで食べようとする気持ちをもつことができる。

4 食に関する指導の目標 ③食品を選択する能力 ◆牛乳や乳製品に興味関心をもち、すすんで食べようとするすることができる。  
 ②心身の健康 ◆牛乳や乳製品の栄養素とその働きがわかる。

5 関連教科 家庭科 単元名 工夫しよう楽しい食事

6 献立名 岡山っ子こめこパン・牛乳・豆腐のホワイトグラタン・白菜スープ・くだもの(みかん)

(作成者：大谷 幸奈)

— 炒 め 物 —

# かみかみきんぴら

(作成者：佐伯 洋子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
国産親鶏素焼きスライス(真空)(冷凍)	20g	① ジャがいもは短冊切りにし、下ゆでする。 ② 突きこんにゃくはゆでる。 ③ にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにする。 ④ いんげんは斜め切りにして、さつとゆでる。 ⑤ 鍋にごま油を熱し、親鶏素焼きスライス、②、③を炒める。 ⑥ ①を入れ、軽く炒め、Aで調味する。 ⑦ 最後に、いりごまといんげんを加えて仕上げる。
メークイン	40g	
生芋突きこんにゃく	20g	
人参	15g	
ごぼう	15g	
国産いんげん (冷凍)	5g	
いりごま	1g	
純正ごま油	1g	
三温糖	4g	
こい口しょう油	5g	
一味とうがらし	0.01g	

**【一口メモ】**

○ ジャがいもを下ゆですておくと、炒め時間が短縮でき、きれいに仕上がる。

**【献立の意図】**

○ 親鶏はブロイラー（若鶏）と違って、かみ応えがあるので、カミカミ献立として活用できるよう、きんぴらにした。

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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
132	5.5	5.1	280	43	30	0.7	0.5	122	0.07	0.08	15	2.6

【モデル献立】 ごはん・牛乳・ホキの薬味揚げ・キャベツのいそ和え・かみかみきんぴら

## 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 よくかんで食べよう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

近年、あごが小さく、歯並びが悪い子どもが増えている。それは、やわらかいものばかりを食べ、よくかまないことも原因の一つである。よくかむことは、肥満を予防したり、味覚や脳の発達を促したりするなど、たくさんの効果があるといわれている。

そこで、11月8日の「いい歯の日」にちなんで、かむことの大切さを知らせ、よくか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 ○よくかんで食べることの大切さを知り、自分の食生活で実践することができる。

4 食に関する指導の目標

②心身の健康	◆よくかんで食べるすることができる。
③食品を選択する能力	◆かみごたえのある食べものを知り、すすんで食べようとするすることができる。

5 関連教科 学級活動

6 献立名 ごはん・牛乳・ホキの薬味揚げ・キャベツのいそ和え・かみかみきんぴら

(作成者：佐伯 洋子)

— 揚 げ 物 —

## 鶏肉のかわり揚げ

(作成者：竹内 裕美子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
鶏もも肉 (皮付き) 30g	60g	① Aを煮立て、大豆を加えてひと煮たちし、たれを作る。 ② 鶏肉にでん粉をつける。 ③ 油で揚げる。 ④ ③を①で和える。  <b>【一口メモ】</b> ○ 子どもの好きな唐揚げに大豆を使ったたれを絡めることで、大豆が苦手な子供でも違和感なく食べられるようにした。  <b>【献立の意図】</b> ○ 普段なかなか摂取しづらい大豆を揚げ物のたれに使うことで、大豆のいろいろな食べ方を知らせたいと考え、この献立を作成した。
でん粉	4g	
こめサラダ油	4g	
蒸し挽き割り大豆	10g	
砂糖 (上白)	3g	
みりん風調味料	3g	
こい口しょう油	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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
227	14.7	12.2	482	13	16	0.7	0.3	24	0.08	0.09	1	0.7

【モデル献立】 ごはん・牛乳・鶏肉のかわり揚げ・甘酢和え・みそ汁

## 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 大豆について知ろう
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)  
 大豆は、良質なたんぱく源として、昔から日本の食生活の中で欠かせないものとして親しまれてきた。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 ○大豆の良さを知り、すすんで食べようとする気持ちをもつことができる。  
 ○大豆はいろいろな食品の原料となる食べ物であることが理解できる。
- 4 食に関する指導の目標
 

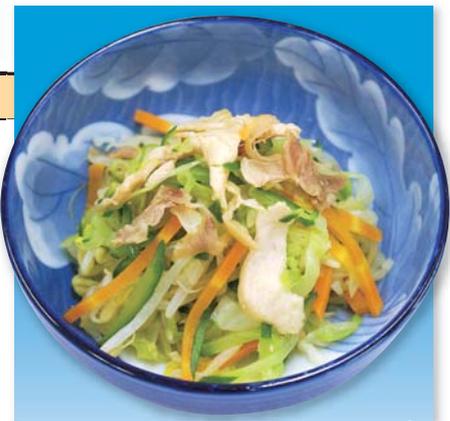
②心身の健康	◆大豆に含まれる栄養素とその働きがわかる。
③食品を選択する能力	◆大豆や大豆製品に関心をもち、すすんで食べようとするができる。
- 5 関連教科 学級活動
- 6 献立名 ごはん・牛乳・鶏肉のかわり揚げ・甘酢和え・みそ汁

(作成者：竹内 裕美子)

— 和 え 物 —

# 親鶏入り中華サラダ

(作成者：三宅 瑞穂)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
国産親鶏素焼きスライス(真空)(冷凍)	13g	① キャベツ、きゅうり、にんじんはせん切りにする。 ② ①ともやしをゆでて、水気をきる。 ③ 親鶏素焼きスライスは、熱湯で10分ほどゆでた後、ほぐして冷ます。 ④ Aを合わせて加熱し、冷ます。 ⑤ ②、③と④を和える。  <b>【一口メモ】</b> ○ 親鶏は加熱した後、塊になりやすいので、ほぐしてから冷ます。  <b>【献立の意図】</b> ○ 親鶏を食べられない児童にも、中国料理にすることで、より食べやすく関心をもって食べてほしいと考え、この献立にした。
キャベツ	20g	
人参	5g	
りょくとうもやし	15g	
きゅうり	10g	
こいしょう油	1.6g	
砂糖(上白)	1.5g	
穀物酢	3.5g	
純正ごま油	0.5g	
食塩	0.1g	

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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
55	3.2	2.9	133	15	10	0.26	0.2	46	0.03	0.04	10	0.8

【モデル献立】 ごはん・牛乳・えびのチリソース炒め・親鶏入り中華サラダ・わかめスープ

## 学級活動(給食の時間)学習指導案

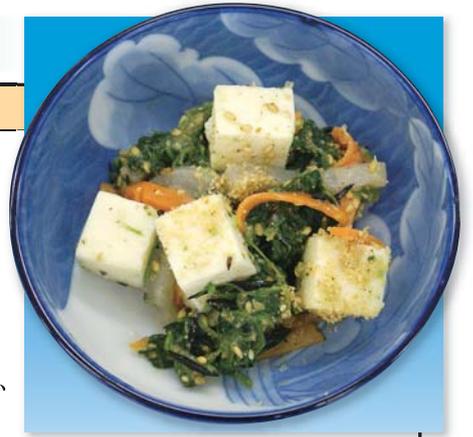
日時 平成〇年2月〇日  
 指導学級 〇〇小学校 6年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

- 1 題材名 中国の食文化を知ろう
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)  
 中国と日本は古くから交流があり、中国料理は日本人に身近な料理である。中国料理を食べることで、中国の食文化に興味、関心をもち、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 ○中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 食に関する指導の目標 ⑥食文化 ◆中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 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・えびのチリソース炒め・親鶏入り中華サラダ・わかめスープ

(作成者：三宅 瑞穂)

## ころころ和え

(作成者：内藤 恭子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
冷凍豆腐(ダイスカットL)	35g	① 乾燥ひじきは水にもどし、さっとゆでて水気をきっておく。 ② にんじんはせん切り、ほうれんそうは1cmに切る。 ③ こんにゃくは下ゆでしておく。 ④ ①のひじき、②のにんじん、③のこんにゃくを、Aで味付けする。 ⑤ ほうれんそう、冷凍豆腐はゆでて、冷ます。 ⑥ いりごまはすっておく。 ⑦ Bを火にかけ、なめらかになるまで練って冷ます。それぞれが冷めたら、和える。  <b>【一口メモ】</b> ○ 冷凍豆腐は、ゆでたあと、⑦のみその半分くらいでかるく和えてもよい。  <b>【献立の意図】</b> ○ ゆでても型くずれしにくい、冷凍豆腐を使用し、白和えをアレンジすることで、手軽にほうれんそうを食べさせたいと思い、この献立を作成した。
こんにゃく角1/36	10g	
人参	5g	
国産乾燥ひじき	0.2g	
砂糖(上白)	0.5g	
こい口しょう油	0.5g	
ほうれんそう	15g	
いりごま(白)	1.5g	
白味噌	4g	
砂糖(上白)	0.5g	
みりん	1g	
食塩	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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
56	2.6	2.1	132	44	39	0.9	0.4	92	0.07	0.05	5	1.3

【モデル献立】 ごはん・牛乳・さわらの南部焼き・ころころ和え・黄にらのすまし汁・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 1年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

- 1 題材名 冬の野菜、ほうれんそうについて知ろう
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態・題材観、指導観)  
 冬野菜の中でも、緑黄色野菜の代表格“ほうれんそう”には、いろいろな栄養素が含まれている。  
 しかし、野菜が苦手な児童にとって、残しがちな食材である。ほうれんそうには、かぜなどの病気から体を守る働きなどがあることを知らせ、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 ○冬が旬の野菜、ほうれんそうの栄養について知り、すすんで食べようとする事ができる。
- 4 食に関する指導の目標 ③食品を選択する能力 ◇ほうれんそうの旬や栄養、働きがわかる。  
 ②心身の健康 ◇ほうれんそうに関心をもち、すすんで食べようとする。
- 5 関連教科 学級活動
- 6 献立名 ごはん・牛乳・さわらの南部焼き・ころころ和え・黄にらのすまし汁・  
 くだもの(ぼんかん)  
 (作成者：内藤 恭子)

— デ ザ — ト —

# 中華まん

(作成者：平尾 伴子)



材 料 名	分量(1人分)
蒸し挽き割り大豆	20g
人参	10g
藤田産たまねぎ	15g
岡山県産乾椎茸スライス	0.3g
純正ごま油	0.4g
オイスターソース	0.5g
こい口しょう油	2g
食塩	0.15g
コショウ	0.02g
ミックス粉(白カステラ)	30g
普通牛乳	15g
水	9g
アルミカップ (13号)	1

### 作 り 方

- 乾しいたけはぬるま湯でもどす。
- にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、①と②と大豆を炒め、Aで調味する。
- ミックス粉と牛乳を混ぜ、かたさをみながら水を加えて、生地をつくる。
- アルミカップに③を入れた後、④をかけ約20分蒸す。

**【一口メモ】**

- 好みで、具にたけのこなどを加えても良い。  
具から水分が多く出たときは、水で溶いたでん粉を加えても良い。

**【献立の意図】**

- 捕食とは、不足しがちな栄養素を補うための食事であることを知らせたいと考え、この献立を作成した。

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
								レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
179	6.9	3.8	321	66	29	0.6	0.4	168	0.08	0.08	1	2.5

【モデル献立】 海鮮ラーメン・牛乳・こまつなとごぼうのナムル・中華まん

## 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 〇〇中学校 1年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

- 題材名 「補食」の役割を知ろう
- 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)  
 捕食とは、ただ空腹を満たすだけでなく、3回の食事では補うことができない栄養を補給することができる食事である。食べるタイミングや質で丈夫な体をつくったり、風邪などに対する抵抗力をつけたり、疲労回復を早めたりする効果がある。  
 そこで、補食の役割を知らせ、望ましいとり方ができるようにさせたいと考え、本題材を設定した。
- ねらい ○補食の役割やとり方を知り、自分の食生活で実践することができる。
- 食に関する指導の目標 ③食品を選択する能力 ◆補食の役割を知り、望ましいタイミング、量、質を考え摂取することができる。
- 関連教科 保健体育科 単元名 食生活と健康
- 献立名 海鮮ラーメン・牛乳・こまつなとごぼうのナムル・中華まん

(作成者：平尾 伴子)

## 栗とさつまいもの黒糖蒸しパン

(作成者：上岡 真理子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方																														
薄力粉	20g	① 栗とさつまいもは小さめのさいの目に切る。 ② 小麦粉、ベーキングパウダー、黒砂糖はふるっておく。 ③ 小麦粉とベーキングパウダー、黒砂糖をよく混ぜてから牛乳を加えさっと混ぜる。 ④ ③に栗とさつまいもを加え混ぜる。 ⑤ 水は、かたさをみながら加え、混ぜる。 ⑥ ④を紙カップに入れて約20分蒸す。																														
ベーキングパウダー	0.5g																															
国産蒸し栗(カット)レトルト	8g																															
さつまいも	8g																															
黒砂糖(粉末)	4.5g																															
普通牛乳	6g																															
水	5g																															
紙カップ	1																															
<b>【一口メモ】</b> ○ さつまいもの代わりに甘納豆を入れたり、栗だけで作ってもよい。																																
<b>【献立の意図】</b> ○ おやつのとりに方について見直してほしいと考え、簡単にできる蒸しパンを作成した。																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">エネルギー kcal</th> <th rowspan="2">たん 白質 g</th> <th rowspan="2">脂肪 g</th> <th rowspan="2">ナトリ ウム mg</th> <th rowspan="2">カルシ ウム mg</th> <th rowspan="2">マグネ シウム mg</th> <th rowspan="2">鉄 mg</th> <th rowspan="2">亜鉛 mg</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物 繊維 g</th> </tr> <tr> <th>レチノール 当量μg</th> <th>B<sub>1</sub> mg</th> <th>B<sub>2</sub> mg</th> <th>C mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>180</td> <td>3.6</td> <td>0.8</td> <td>37</td> <td>43</td> <td>4</td> <td>0.5</td> <td>0</td> <td>2</td> <td>0.07</td> <td>0.03</td> <td>3</td> <td>1.2</td> </tr> </tbody> </table>			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	レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	180	3.6	0.8	37	43	4	0.5	0	2	0.07	0.03	3	1.2
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											
			レチノール 当量μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg																										
180	3.6	0.8	37	43	4	0.5	0	2	0.07	0.03	3	1.2																				

【モデル献立】大豆うどん・牛乳・れんこんの梅肉あえ・栗とさつまいもの黒糖蒸しパン

## 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 6年生〇名  
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 おやつを食べ方を考えよう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

成長期の子どもにとっておやつは、3回の食事では不足する栄養素を補うものである。一方、おやつのとりに方を誤ると、三食きちんと食べられなくなったり、肥満や生活習慣病になったりする可能性も考えられる。そこで、おやつに含まれる砂糖や油脂の量を知り、健康に与える影響を理解させる。

自分のおやつのとりに方を見直すことで、健康によいおやつを食べ方を身につけさせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○自分のおやつを食べ方を見直すことができる。  
 ○健康によいおやつのとりに方を身につけることができる。

4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆自分のおやつのとりに方を見つめ直し、健康によいおやつを食べ方をしようと努力することができる。  
 ③食品を選択する能力 ◆健康によいおやつを食べ方を理解し、栄養バランスを工夫したおやつを考えることができる。

5 関連教科 体育科(保健領域) 単元名 病気の予防

6 献立名 大豆うどん・牛乳・れんこんの梅肉あえ・栗とさつまいもの黒糖蒸しパン  
 (作成者：上岡 真理子)



## 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
赤 木 寛 子	岡山市立福田小学校栄養教諭	委員長
佐 伯 洋 子	岡山市立大野小学校主任栄養技師	第二分科会幹事
福 高 聖 子	倉敷市教育委員会保健体育課主任	第一分科会幹事
中 池 久 美	岡山市立伊島小学校栄養教諭	
内 藤 恭 子	岡山市立中山小学校学校栄養主幹	
宮 宗 香 織	岡山市立操南中学校栄養教諭	
森 本 好 子	倉敷市立玉島南小学校栄養教諭	
西 順 子	玉野市立学校給食センター栄養教諭 (玉野市立日比小学校)	
妹 尾 綾 子	岡山県立西備支援学校栄養教諭	
太 田 千 絵	総社市立総社東学校給食共同調理場栄養教諭 (総社市立総社小学校)	
三 宅 瑞 穂	高梁市立川上学校給食センター学校栄養職員 (高梁市立川上小学校)	
大 谷 幸 奈	備前市立片上小学校学校栄養職員	
平 尾 伴 子	瀬戸内市立邑久学校給食調理場学校栄養職員 (瀬戸内市立邑久小学校)	
近 藤 亮	真庭市立蒜山学校給食共同調理場学校栄養職員 (真庭市立蒜山中学校)	
竹 内 裕美子	美作市立勝田給食センター学校栄養主任 (美作市立勝田小学校)	
上 岡 真理子	和気町佐伯学校給食共同調理場学校栄養技師 (和気町立佐伯中学校)	
光 畑 和 美	早鳥町立早鳥小学校栄養教諭	

(注) 所属は平成28年3月1日現在