



子どもたちに笑顔いつぱいの
給食時間をお届けします

学校給食調理講習会

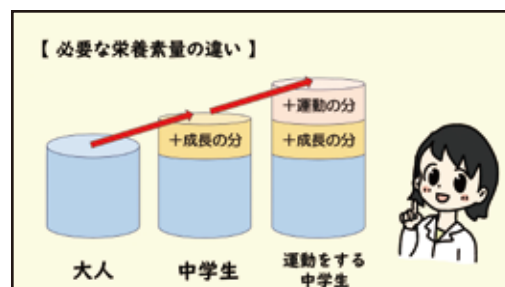


岡山県学校給食会会報

県学給だより

index

学校給食調理講習会・セミナー	2~3
行事食のご案内	4
親子料理教室のご案内	4



令和6年度献立専門委員会第二分科会作成動画
※詳細は4ページ

令和7年

11月号

No.287

〈編集・発行〉

公益財団法人 岡山県学校給食会

〒702-8026 岡山市南区浦安本町 59 番地の 4

TEL 086-263-6465(代)

URL : <https://www.ogk.or.jp/>

岡山県給



学校給食調理講習会

10月15日（水）栄養教諭・学校栄養職員の方26名に参加していただき、今年度は地場産物を使用し、減塩でもおいしい学校給食向けの和食献立の調理講習会を開催しました。調理実習では、公益社団法人岡山県栄養士会地域活動事業部 松下暢子先生にご指導いただきました。当日のレシピを次のページに掲載していますので、学校での献立作りにお役立てください。



松下先生（中央）

午後から、美作大学生生活科学部食物学科講師 中山真知子先生に、「減塩でもおいしい 学校給食向けの和食献立（日本の減塩政策）」と題してご講義いただき、ナッジを活用したカップ麺の食塩含有量別販売割合の変化について、食塩相当量4g未満商品の販売割合が増加し、6g以上商品の販売割合が減少したことに驚かされました。また、みそ汁の汁の量を減らしても、おいしさや満足感に違和感を覚えず減塩できることを学びました。受講者からは、「きな粉を使用した和え物、炒め物は、水分を吸収し味も保持できるため実際の給食に取り入れてみたい」「だしを活用することはやはり減塩につながることを改めて感じる事ができた」「ナッジを取り入れた“こっそり減塩”“コツコツ減塩”をがんばっていこうと思う」等の感想をいただきました。



講義風景



中山先生

【受講者アンケート結果】

1 調理実習・講義の総合評価

・満足 77%
・やや満足 19%
(無回答 1名)

2 調理実習は学校給食献立に役立つ内容か

・満足 65%
・やや満足 35%

3 講義はスキルアップにつながる内容か

・満足 69%
・やや満足 19%
・どちらともいえない 4%
(無回答 2名)

また、公益財団法人日本食肉消費総合センターによるセミナーを開催しました。今年度は、センター研究員であり、広島大学並びに女子栄養大学名誉教授 西村敏英先生を講師としてお招きし、「食肉をおいしく食べるには？」と題してご講義いただきました。受講者からは、「“うま味”と“旨味”の違いをはじめて知り勉強になった」「うま味の感じ方の差は今まであまり考えていなかったので、今後の献立作りで活用したい」「香りが味に与える影響の大きさが分かった」等の感想をいただきました。



食肉セミナー風景



西村先生

もち麦入りご飯

材 料 (1人分) エネルギー205kcal / カルシウム4mg / 鉄0.5mg / 食物繊維0.7g / 食塩相当量0.0g

★精白米	55g
★岡山県もち麦	5g
水	90ml

【作業手順】

①洗米し、もち麦と水を入れて浸漬し、炊飯する。

魚の白みそ甘酢あんかけ

材 料 (1人分) エネルギー147kcal / カルシウム23mg / 鉄0.5mg / 食物繊維0.9g / 食塩相当量0.6g

★岡山県産グチカット (粉付)	40g
☆揚げ油	5g
★玉ねぎ	30g
赤パプリカ	10g
☆油	1g

【下準備】

- ・玉ねぎは繊維に沿って5～7mmのうす切りにする。
- ・パプリカは縦半分に切り、種を取る。長さを半分に切り、繊維に沿ってす切りにする。
- ・白みそ甘酢あん材料Aを合わせる。
- ・水溶き片栗粉材料Bを合わせる。

☆白みそ	5g	A
★岡山県産白桃チャツネ	4g	
☆濃厚熟成本みりん (国産米使用)	3g	
☆濃口しょうゆ	1g	
★岡山県産氷温純米酢	1g	B
☆だし汁 (食研だしパック使用)	40g	
☆でん粉	2g	
水	4g	

【作業手順】

- ①グチを170℃の油で揚げる。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらパプリカを加え炒め、Aを加える。煮立ったら、弱火にしてBの水溶き片栗粉を加えて加熱し、とろみをつける。
- ③①のグチを分配し、2のあんをかける。

アレルギー：小麦 (しょうゆ) ・大豆 (白みそ・しょうゆ) ・もも (チャツネ)

かぼちゃのツナだし煮

材 料 (1人分) エネルギー85kcal / カルシウム14mg / 鉄0.5mg / 食物繊維2.4g / 食塩相当量0.3g

☆国産栗かぼちゃ	50g
ぶなしめじ	15g
☆国産カットいんげん	5g

【下準備】

- ・ツナは油を切っておく。
- ・ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。
- ・Cの材料、Dの材料をそれぞれ合わせる。(スチコン使用の場合は合わせたCとDをよく混ぜ合わせておく)

☆ライトツナフレック	10g	C
レトルト		
☆砂糖	2g	
☆塩こうじ	3g	
☆だし汁	40g	D
(食研だしパック使用)		
☆でん粉	2g	
水	2g	

【作業手順】

- ①鍋にかぼちゃとしめじを入れ、Cの合わせた煮汁を加えて、かぼちゃに火が通るまで、蓋をして蒸し煮にする。
- ②さやいんげんを加えて火を通し、Dの水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

アレルギー：大豆 (ツナ)

ごまきな粉炒め

材 料 (1人分) エネルギー56kcal / カルシウム69mg / 鉄0.6mg / 食物繊維2.5g / 食塩相当量0.3g

☆千切大根	7g	☆濃厚熟成本みりん	2g
★人参	15g	(国産米使用)	
☆大根葉	5g	☆濃口しょうゆ	2g
(1cmカット)		千切大根もどし汁	20g
☆ごま油	1g		

【下準備】

- ・千切大根は洗い、水に漬けておく。(もどし汁を使用)
- ・人参はせん切りにする。
- ・調味料Eを合わせておく。

☆だし汁
(食研だしパック使用)

☆すりごま	1.5g
☆きなこ (無糖)	1.5g
こしょう (黒)	0.02g

【作業手順】

- ①鍋にごま油を熱し、千切大根と人参を炒める。しんなりしたらEを加え、火を通す。
- ②汁気が少なくなったら、大根葉を加えてさらに炒め、すりごま、きな粉、こしょうを加えて炒める。

アレルギー：小麦 (しょうゆ) ・大豆 (きなこ・しょうゆ) ・ごま (すりごま・ごま油)

ごまきな粉和え

材 料 (1人分) エネルギー29kcal / カルシウム91mg / 鉄1.5mg / 食物繊維1.5g / 食塩相当量0.2g

小松菜	40g	☆濃口しょうゆ	1.5g
★人参	5g	☆砂糖	1g
黄二ラ	5g	☆すりごま	1.5g
		☆きなこ (無糖)	1.5g

【下準備】

- ・小松菜は3cmの長さに切る。
- ・人参は3cmの長さにせん切りにする。
- ・黄二ラは3cmの長さに切る。

【作業手順】

- ①鍋に湯を沸かし、人参を入れ、小松菜を入れて火が通ったら、黄二ラも時間差で入れて茹で、ザルにあげる。プラスチックなどで冷まし、水気を切る。
- ②鍋に濃口しょうゆと砂糖を入れ、煮溶かし、冷ましておく。
- ③ボウルに①と②を入れて和え、すりごまときなこを加えて和える。

アレルギー：小麦 (しょうゆ) ・大豆 (きなこ・しょうゆ) ・ごま (すりごま)

行事食のご案内

12月

クリスマスゼリーミニ
(ぶどう味) 22g



2月



ミニ節分豆 5g



福豆 (大豆) 10g

3月



ミニひなあられ 5g
(醤油味)



ひなあられ 10g
(醤油味)



ひなあられ 13g
(塩味)



ひなゼリーミニ
(もも味) 22g



ひし餅 35g

春



紅白大福 20g



ミニ桜もち 30g



桜もち 45g



祝大福 40g

5月



かしわ餅 40g



ミニ柏餅 30g



よもぎだんご
(笹だんご風) 27g

パッケージデザインや配合変更の可能性があります。詳細については予約案内時にお知らせいたします。

親子料理教室のご案内

親子で楽しくクッキング！おせちを作ろう！

募集中！

日 時 令和7年12月21日(日) 9:30～13:30
主 催 (公財)岡山県学校給食会
後 援 岡山県教育委員会・岡山市教育委員会
会 場 岡山県学校給食会2階研修会議室・調理室
対 象 岡山県内の小中学校に通う児童生徒と保護者
定 員 32名 受付は先着順とし、定員になり次第締め切ります。
参 加 費 無料
申込方法 電話かメール
そ の 他 詳しくはQRコードからチラシをご覧ください。

献立(予定)
伊達巻
田作り
紅白なます
きんとん 他

～講師紹介～

料理研究家
島瀬 登美子 氏
(はたせ とみこ)



岡山市内の公民館で
様々な料理教室を開催



お申込み・お問い合わせ
食育支援課食育支援係
TEL: (086) 263-6465
E-mail (応募専用) syokuiku02@ogk.or.jp

(表紙の写真) 令和6年度献立専門委員会第二分科会作成動画

題材名: 中学生に必要な食量について考えよう(中学校)

ねらい: 成長期の中学生は小学生の時よりも、栄養素の必要量が増えているために給食の量が増えていることを理解し、まずは給食をしっかり食べようとする
ことができる。

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