

学校給食参考献立集

～「生きた教材」として取扱物資を使用した献立集～

(第 24 集)

(岡山県学校給食会献立専門委員作成)



財団法人 岡山県学校給食会

学校給食参考献立集(第24集)の発行に当たって

新しい学校給食法と新学習指導要領によって、食育推進のための車の両輪がそろい、食育が、学校の教育活動全体を通じて取り組むべき活動として、明確に位置づけられました。

そして、学校給食では、教科との連携や郷土料理の継承といった、学校における食の指導に役立つ献立を実践していくことが求められるようになっていきます。

そうした中、今年度4月から地場産物を活用した「生きた教材」として、岡山県内の学校給食用標準パンに、岡山県産の米粉20%を一律配合した米粉パン(岡山産米を使った岡山県内の児童・生徒だけのパンであるという思いで「岡山っ子こめこパン」と命名)の供給を始めました。

岡山県学校給食会では、毎年度、県内栄養教諭・学校栄養職員の方で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、学校給食の食事内容の充実と多様化に資するための調査研究を行っています。

今年度は、「岡山っ子こめこパン」を主食としたときの学校給食モデル献立を始め、22年度から給食会取扱物資として選定された「岡山県産もち麦」、「砂丘らっきょう」、「北海道産乾燥きくらげ」など8品目を使用して、食材を生かした、平素の学校給食として活用できる献立について試作、検討しました。

このたび、それら献立例とともに、学級活動(給食時間)学習指導案を掲載した「学校給食参考献立集(第24集)」を発刊いたしました。

今後、この冊子を、平素の学校給食献立作りの参考にさせていただくとともに、学校における食に関する指導の「生きた教材」として活用して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携わってくださいました平成22年度献立専門委員の方々に、厚くお礼を申し上げます。

平成23年3月

財団法人 岡山県学校給食会
理事長 能 登 原 巧

1. 献立別目次

－ 学習指導案を作成した献立例 －	頁		頁
岡山っ子こめこパン	2	学級活動(給食の時間)学習指導案	3
	4		5
もち麦入りプチプチだんご鍋	6	学級活動(給食の時間)学習指導案	7

－ ごはん －

しゃきしゃきらっきょうドライカレー	9
らっきょうずし	9
パエリア	10
かみかみ炊き込みごはん	10

－ め ん －

シーフードいっぱいスパゲティー	11
-----------------------	----

－ 汁 物 －

カレースープ	13
かぼちゃのクリームスープ	13

－ 煮 物 －

肉みそおでん	15
いかゲソと根菜のごまみそ煮	15
コロコロ厚揚げの煮浸し	16

－ 焼き物 －

さわらのおろしらっきょうあんかけ	17
------------------------	----

－ 炒め物 －

イカリングの八宝菜	19
春雨の中華炒め	19
厚揚げのケチャップ甘酢あん	20
厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め	20
八宝菜	21

－ 揚げ物 －

イシモチジャコのカラフル南蛮	23
ガラエビとかぼちゃのかき揚げ	23
いかゲソの梅肉ソース	24
きのこ入りかき揚げ	24

－ 和え物 －

カラフルサラダ	25
春雨といかのレモン酢和え	25
カルシウムたっぷり和え	26

－ デザート －

パンプキンマフィン	27
-----------------	----

作成委員名簿	29
--------------	----

2. 使用物資別目次

使用物資とその特徴	献立名	頁
岡山っ子こめこパン 70g・80g ◇ 地場産物を活用した、生きた教材として食育を推進するため、学校給食用標準パン全てに県内で生産・製粉した米粉20%を配合しました。	岡山っ子こめこパン 2 を使用した献立例 4	
岡山県産もち麦 500g・1kg ◇ 食物繊維が白米の約2.5倍あり、他の雑穀に比べても、カルシウム・マグネシウム・鉄分が豊富な食べものです。カルシウムとマグネシウムは骨の形成に役立つといわれています。 もち麦は白米と比べてプチプチとした食感で歯ごたえがあり、咀嚼回数を増やすことができます。	岡山県産もち麦 6 を使用した献立例	
国産カラーピーマンカット(赤) 1kg 〃 (黄) 1kg ◇ 国産のカラーピーマン(赤・黄)を加熱せずに生凍結してありますので、カラーピーマン特有の甘みと、色鮮やかな色調が特徴です。 赤ピーマンはカロテンが非常に豊富に含まれる食材です。	カレースープ 13 イシモチジャコのカラフル南蛮 23 カラフルサラダ 25	
砂丘らっきょう 1kg ◇ 鳥取の砂丘地で収穫されたらっきょうです。7月下旬から8月末にかけて1玉1玉手作業で植え付けし、翌年5月～6月に収穫できます。夏は地表温度60℃、冬は氷点下という過酷な条件で育つ「砂丘らっきょう」は、まさに生命力の魂。らっきょうは古くから漢方薬の主成分として用いられ「1日4粒で血液サラサラ」などと言われています。 たまねぎの感覚での利用もお勧めです。	しやしやしきらっきょうドライカレー 9 らっきょうずし 9 さわらのおろしらっきょうあんかけ 17	
国産かぼちゃダイスカット(約2cm切) 1kg ◇ 北海道で収穫されたかぼちゃを、使いやすく約2cm角にカットしIQF(バラ凍結)しました。 かぼちゃは皮が固く、切断加工に苦勞する野菜のため、調理時間の短縮にも役立てていただけます。	かぼちゃのクリームスープ 13 ガラエビとかぼちゃのかき揚げ 23 パンプキンマフィン 27	

使用物資とその特徴

イカリング耳付 (IQF) 1 kg
 ◆ 「するめいか」は、日本で最も親しまれているイカで、イカの国内全漁獲量の8割を占めています。
 三陸・北海道沖で漁獲した新鮮な「するめいか」を原料としイカリングに加工した素材です。

するめいかゲソ (IQF) 1 kg
 ◆ 春先の、小さいサイズのするめいかの下足 (ゲソ) を使いやすく IQF (バラ凍結) にしました。
 イカの「下足 (ゲソ)」という名の由来は、昔は大勢が一つのところに集まって下足がたくさん脱ぎ散らかされたときに、これを整理するのに必ず十足ずつ束ねたことより、イカの十本足を「ゲソ」と呼ぶようになったそうです。

緑豆春雨 (5cmカット) 1 kg
 ◆ 絹のようなめん線と、さわやかな歯ざわりが特徴です。
 長時間煮込んでも煮崩れしませんので様々な料理に御使用いただけます。
 また、配膳しやすいよう5cmの長さに切っています。

冷凍厚揚げ (岡山県産大豆100%) 1 kg
 ◆ 原料大豆に岡山県産大豆を100%使用しています。冷凍にしていますので衛生的で利便性があります。
 また、一口サイズのためカットの手間が省け大量調理に便利です。
 解凍時にも生揚げの食感を保ち、汁物・煮物・炒め物等、御使用いただけます。

北海道産乾燥きくらげ 100 g
 ◆ 北海道で菌床栽培されたきくらげを原料とし、低温でじっくりと時間をかけて乾燥しているため、組織を壊すことなく、水戻し後に生原料に近い状態で御使用いただけます。また、機械乾燥のため衛生的です。
 乾燥重量に対して約10倍～12倍に戻ります。水戻ししてから御使用ください。

献立名 頁

パエリア 10
 肉みそおでん 15
 イカリングの八宝菜 19

シーフードいっぱいスパゲティー 11
 いかゲソと根菜のごまみそ煮 15
 いかゲソの梅肉ソース 24

春雨の中華炒め 19
 春雨といかのレモン酢和え 25
 カルシウムたっぷり和え 26

コロコロ厚揚げの煮浸し 16
 厚揚げのケチャップ甘酢あん 20
 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め 20

かみかみ炊き込みごはん 10
 八宝菜 21
 きのこと入りかき揚げ 24

— 学 習 指 導 案 を
作成した献立例 —

岡山「もちめいパン」

平成十七年の食育基本法の制定に伴い、食育は国民の取り組む課題として提唱されました。

米は、日本で唯一自給が可能な農産物であり、主食であります。四十八年前に比較すると約半分に減少してきている消費量の状況なども踏まえ、世界の食糧事情の中における日本の食糧問題や食生活のあり方を真剣に考えられることが求められています。

学校給食には、食育の推進に大きな役割が期待されているところであり、これらの日本の食糧事情についても、子どもたちをとおして広く情報発信することが大切であります。

今年度から、岡山県学校給食会では、学校給食において、地域の食べ物を中心とする伝統的な食文化を守ることや、食を大切にする心を育てる「生きた教材」としていただくために、学校給食用パンに岡山県産の米を岡山県内の工場で加工した米粉を、全てのパンに20%配合し、さらにおいしさを増すための研究を加えた『岡山っ子こめこパン』の取り扱いを始めました。

米粉パン導入の意義

- (1) 「生きた教材」としての食育推進
- (2) 地場産物の活用
- (3) 食料自給率向上に向けた消費拡大

岡山県産もち麦

瀬戸内海沿岸や島々で昭和初期まで栽培されていた穂が紫になる「幻の麦」の改良品種で笠岡市の干拓地で復活しました。

◎ もち麦

大麦の中で裸麦に属し、もち性を持った品種の総称を「もち麦」と呼んでいます。多くは実ると穂や茎が紫色に染まります。

食物繊維の含有量が他の大麦や穀類とくらべ格段に高く、マグネシウム、カルシウム、鉄などのミネラル、ギャバ(GABA)も豊富に含まれています。

もち麦の食物繊維は水溶性のベータグルカンが約半分以上を占め、継続して食べると血糖値の上昇を抑えたり、血中コレステロールを抑制したり、免疫量を高める作用があるようです。

米に混ぜてもち麦ご飯にすると、麦くささやパサパサ感がなくおいしく召し上がれます。ほどよいプチプチ感も楽しめ、よく噛むことにより食べすぎを防止します。

もち麦ご飯を使ってカレーライスや炊き込みご飯、もち麦入りの野菜スープやリゾット、サラダなど、クセがないのでいろいろな料理に応用でき、知らず知らず食物繊維が摂れます。

主食 岡山っ子こめこパン

【献立名】 岡山っ子こめこパン・牛乳・さわらのきのこマヨネーズ焼き・ひじきサラダ・野菜スープ・くだもの（みかん）

（作成者：福吉伸子）

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	80 g
牛乳	牛乳	206 g
さわらのきのこマヨネーズ焼き	さわら 塩 うすくちしょうゆ たまねぎ えのきたけ パセリ マヨネーズ 牛乳 アルミカップ	60 g 0.15 g 0.5 g 10 g 5 g 0.5 g 10 g 3 g 1枚
ひじきサラダ	乾燥ひじき だいこん きゅうり にんじん コーンカーネル ちりめん サラダ油 しょうゆ 酢 砂糖 塩 こしょう	1.3 g 35 g 20 g 4 g 7 g 2 g 1.5 g 2.5 g 2 g 0.7 g 0.13 g 0.01 g
野菜スープ	じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ベーコン ねぎ 鶏がらスープ 水 塩 こしょう	35 g 20 g 15 g 6 g 6 g 6.5 g 4 g 150 g 0.7 g 0.02 g
くだもの	みかん	80 g



【作り方】

さわらのきのこマヨネーズ焼き

- ① さわらに塩とうすくちしょうゆで下味をつける。
- ② たまねぎとパセリはみじん切りにし、えのきたけは1 cm位の長さに切る。
- ③ ②とマヨネーズ、牛乳を混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップにさわらを入れ、③のソースをかけて焼く。

【一口メモ】

○魚は、メルルーサやホキ、シルバーなどでもよい。

【献立の意図】

○米粉パンは米が入ったパンなので、和風の素材も合うと考え、献立に取り入れた。

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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
814	35.7	30.4	1513	371	103	2.8	2.9	318	0.73	0.93	57	6.5

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 ○○中学校 3年生 ○名

指導者 栄養教諭（学校栄養職員）

- 1 題材名 「岡山っ子こめこパン」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）

米は日本で唯一自給が可能な農産物であるにもかかわらず、消費量は年々減少傾向にある。一方、パンやめんの材料となる小麦は、そのほとんどを輸入に頼っている。

そこで、岡山っ子こめこパンができた経緯や特徴を知らせることにより、食料生産の大切さに気づき、地場産物に関心を持って進んで食べようとする気持ちを持たせたいと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい
 - 岡山っ子こめこパンができた経緯や特徴を知り、関心を持つことができるようにする。
 - 食料生産の大切さに気づき、感謝して食べようとする気持ちを持つことができるようにする。
- 4 食に関する指導の目標
 - ⑥食文化 ◆地域の産物に興味を持ち日常の食事と関連付けて考えることができる。
 - ④感謝の心 ◆食料生産の大切さに気づき、感謝の気持ちを持って残さず食べることができる。
- 5 献立名 岡山っ子こめこパン・牛乳・さわらのきのかまヨネーズ焼き・ひじきサラダ・野菜スープ・くだもの（みかん）
- 6 展開

過 程	学 習 活 動	☆ 指導 □ 評価
給食時	1 パンとごはんの材料について発表する。	☆パンとごはんの材料について考えさせ、今日の給食のパンは、どちらの材料も使っていることを知らせる。
	岡山っ子こめこパンについて知ろう	
	2 岡山っ子こめこパンができた経緯や特徴を知る。	☆岡山っ子こめこパンが作られた理由を知らせる。 ○米と小麦の自給率グラフを示し、米は輸入に頼らず食べられることを知らせる。 ○食料消費割合の変化のグラフから米の消費が減り、小麦の消費が増えていることを気付かせる。 ○県内でも多く作られ、自給率の高い米を、もっと食べてほしいという思いから作られたパンであることを理解させる。 ☆岡山っ子こめこパンの特徴について知らせる。 ○岡山県で作られている米を県内で粉にして、県内で焼いている。 ○岡山県内の学校給食で、食べられている。 ○しっとりとしてもちもちとした食感である。
	3 今日の給食を味わって食べる。	☆今日の給食の野菜も地元産であることを伝え、パンと合わせて味わって食べるよう声かけをする。 □岡山っ子こめこパンができた経緯や特徴を知り、関心を持つことことができたか。 □食料生産の大切さに気付き、感謝して食べようとする気持ちを持つことができたか。
(全体10分間)		

- | | | |
|---|---------------|--------------------------|
| 7 | 他の学年への配布資料の工夫 | 1口メモ（放送資料）を配布 |
| 8 | 実施にあたって | 学級だよりで指導した内容や生徒の様子を知らせる。 |
| 9 | 関連教科 社会科 | 単元名 現代社会と私たちの生活 |

(作成者：福吉伸子)

主食 岡山っ子こめこパン

【献立名】 岡山っ子こめこパン・牛乳・みそビーフグラタン・白花豆のミルクスープ・青じそドレッシングサラダ

(作成者:太田 眸)



【作り方】

みそビーフグラタン

- ① 牛肉に下味(④調味料)をつける。
- ② たまねぎをスライス、にんじんをせん切り、じゃがいもを角切りにする。
- ③ じゃがいもとブロッコリー、だいずを茹でる。
- ④ サラダ油で牛肉とたまねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤ 炒めた材料に③を加え、⑥の調味料を混ぜ合わせ、グラタン皿に入れる。
- ⑥ ⑤の上にピザチーズをのせ、オーブンで焼く。

【献立の意図】

○岡山っ子こめこパンは、もっちりとした食感やほんのりとした甘さがあり、食べやすく、お米の風味が残っているのでみそ風味のグラタンを組み合わせることで、岡山っ子こめこパンを生かした献立にした。

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	牛乳	206g
みそビーフグラタン	輸入牛肉スライス 20g しょうゆ 0.5g ④ ぶどう酒(赤) 0.5g にんにく 0.1g にんじん 10g たまねぎ 15g サラダ油 0.3g じゃがいも 20g だいず 3g ブロッコリー 10g 赤みそ 2g くるみ 2g ⑥ みりん 1g うすくちしょうゆ 1.5g 七味とうがらし 0.03g ピザチーズ 3g グラタン皿 1枚	
白花豆のミルクスープ	白花豆&大福豆ペースト 30g たまねぎ 20g コーンカーネル 10g むき枝豆 5g ポタージュ 8g 塩 0.1g こしょう 0.01g 低脂肪牛乳 15g 水 120g	
青じそドレッシングサラダ	生わかめ 2.5g キャベツ 20g きゅうり 15g 赤ピーマン 5g ノンオイル 5g 青じそドレッシング	

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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
630	28.6	18.7	1184	366	99	2.6	3.7	269	0.69	0.70	36	7.8

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 お米について知ろう
- 2 題材設定の理由（児童生徒の実態、題材観、指導観）
 現代の日本人の食生活は、欧米化に移行し日本人の米の摂取量が年々減り続けて、ごはんよりおかず類を中心とした食事の傾向になってきている。
 そこで、お米が優れた食品であり、日本人の主食に欠かすことのできない食品であることを知らせ、米からできる多くの食品を見直し、米の大切さを知らせたいと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい
 - 米の良さを知り、進んで食べようとする気持ちをもつことができるようにする。
 - 米はいろいろな食品の原料となる大切な食べ物であることが理解できるようにする。
- 4 食に関する指導の目標
 - ③食品を選択する能力 ◆お米に含まれる栄養の働きがわかる。
 - ②心身の健康 ◆米製品に興味関心をもち、すすんで米製品を食べようとすることができる。
- 5 献立名 岡山っ子こめこパン・牛乳・みそビーフグラタン・青じそドレッシングサラダ
- 6 展開

過 程	学 習 活 動	☆ 指導 □ 評価
(全体 8 分間)	1 米は稲の穂についていることを知る。	☆実物によってイメージをわかせる。
	お米について知ろう	
	2 米はもみの中にあることを知り、米の栄養について知る。	☆米のぬいぐるみを使って、もみから白米になる様子を示す。 ○一番外についているもみ殻をとったものを玄米といい、薄黄色をしている。胚芽には、芽を出すための栄養がたくさんはいつている。もう 1 枚脱ぐと少し白い、もう一枚脱ぐと胚芽も取れて真っ白な米になる。
	3 今日の給食には、米粉からつくられた食品が使われていることに気づく。	☆今日の給食のパンは岡山県産米を使った岡山県内の小中学生だけのパンであることを知らせる。
	4 米から作られている食品が色々あることに気づく。	☆米からできている食品についてゲーム感覚で学べるようにする。 ○お米がいろいろなものに変わることとそれを生み出した先人の知恵のすばらしさを理解させる。 ○米は私たちに欠かすことのできない食品なので、無駄にしないようにする。
	5 米は大切な食べ物であることを知る。	□○お米の良さを知ることができたか。 □○お米はいろいろな食品の原料となる大切な食べ物であることが理解できたか。

- 7 他の学年への配布資料の工夫 1 口コミ（放送資料）を配布
- 8 実施にあたって 学級だよりで岡山っ子こめこパンについてや児童の様子を知らせる。
- 9 関連教科 総合的な学習 単元名 むかしの食事

（作成者：太田 眸）

主菜 もち麦入りプチプチだんご鍋

【献立名】 ごはん・のり佃煮・牛乳・もち麦入りプチプチだんご鍋・ごま酢和え・くだもの（みかん）

（作成者：中田 万里子）



【作り方】

もち麦入りプチプチだんご鍋

- ① もち麦を弾力ある食感になるまで（沸騰後約10分）茹でて、水切りする。
- ② 煮干しで1人約50ccのだしをとる。
- ③ こんにゃくは、茹でる。
- ④ 厚揚げは、湯通しする。
- ⑤ にんじん、だいこんは、適当な厚みのいちょう切りにする。
- ⑥ はくさいは、大きめの一口大に切る。
- ⑦ しゅんぎくは、一口大に切る。
- ⑧ ひき肉にもち麦とすりおろしたしょうがと小口切りのねぎとでん粉としょうゆと塩を加えよく混ぜる。（でん粉量は、各自調整）
- ⑨ ごま油でにんじんを炒め、だいこんとこんにゃくを加えてだし汁で煮る。
- ⑩ ⑧で一口大の丸い団子を作り、⑨に加えて十分加熱する。
- ⑪ 調味料と厚揚げとはくさいを加えてさらに煮る。
- ⑫ しゅんぎくを入れる。

【一口メモ】

○白飯に1割弱のもち麦を混ぜた「もち麦ごはん」は、もちもちした食感でごはんがすすむ。また、スープやドレッシングにもち麦を入れるとプチプチ感を楽しむことができる。

【献立の意図】

○プチプチもちもちした食感のもち麦は、食物繊維が豊富で、かみ応えのある食材である。もち麦に肉汁を吸わせた旨味のある肉だんごで、美味しさに加え食物繊維がたくさんとれる献立にした。

料 理 名	材 料 名	分量(1人分)
ごはん	精白米（強化米0.3%）	80g
のり佃煮	低塩のり佃煮	10g
牛乳	牛乳	206g
もち麦入り プチプチだんご鍋	岡山県産もち麦	4g
	豚ひき肉	35g
	しょうが	0.7g
	ねぎ	2g
	でん粉	1g
	しょうゆ	0.5g
	塩	0.05g
	冷凍厚揚げ （岡山県産大豆100%）	25g
	生芋小玉こんにゃく	20g
	にんじん	15g
	だいこん	20g
	はくさい	25g
	しゅんぎく	5g
	煮干し	1.5g
	ごま油	1g
	清酒	1g
	しょうゆ	5g
	みりん	1g
ごま酢和え	ちりめんじゃこ	3g
	キャベツ	35g
	いりごま（白）	0.7g
	砂糖	1g
	酢	1g
	しょうゆ	1g
	塩	0.05g
くだもの	みかん	60g

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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
649	24.9	18.4	739	393	107	2.6	3.7	296	0.79	0.50	46	6.8

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 もち麦の良さを知ろう

2 題材設定の理由（児童生徒の実態、題材観、指導観）

もち麦は、そのプチプチした食感と豊富な食物繊維の魅力が見直され、中国地方でも栽培が進んでいる。
柔らかい食べ物を好む傾向にある子どもたちに、普段ほとんど食べることのない、おもしろい食感のもち麦を食べさせることによって、かむことに興味をもたせたいと考えた。

そして、もち麦に白米の約 2.5 倍もの食物繊維が含まれていることなどもち麦の良さを知らせ、健康な生活を維持するための食事についても考えさせたいと思い、本題材を設定した。

3 ねらい ○初めて食べる食材であるもち麦に興味関心をもつことができる。

○もち麦の良さを知って、食感を楽しみながら味わって食べる。

4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆食品の種類や働きが分かり、健康に良い食事のとり方が分かる。
⑥食文化 ◆地域の産物に興味をもつ。

5 献立名 ごはん・のり佃煮・牛乳・もち麦入りプチプチだんご鍋・ごま酢和え・くだもの（みかん）

6 展開

過 程	学 習 活 動	☆ 指導 □ 評価
給食開始 5分後 (全体 5 分間)	1 今日の給食には、中国地方産のもち麦が使われていることを知る。	☆もち麦の写真を見せて興味をもたせる。
	2 もち麦を料理の中から探し出す。	☆指名し発表させるが、大半の児童が予測できるまで正解は知らせず、ワクワクさせる。
	もち麦の良さを知ろう	
	3 もち麦をかんで食べてみる。	☆最近見直されている食べ物であることを伝える。 □弾力・プチプチ食感がわかったか。
	4 もち麦の良さを予想する。	☆子どもの予想をできるだけ認める。
	5 もち麦の良さを確認する。	☆「かみごたえ」と「食物繊維」があることから、かむことの効用と食物繊維の効用を伝える。 ☆「だから見直されているのか」と納得できるように配慮する。
	6 興味をもってもち麦料理を味わう。	□もち麦に興味をもって料理を味わうことができたか。

7 他の学年への配布資料の工夫 教室掲示資料を配布

8 実施にあたって 学年だよりで指導内容や児童の様子を家庭に知らせる。

9 関連教科 保健体育 単元名 毎日の生活とけんこう

（作成者：中田 万里子）

— ご は ん —

しゃきしゃきらっきょうドライカレー

(作成者: 橋本秀心)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
精白米 (強化米0.3%)	80 g	① にんにくはみじん切りにする。
麦	5.6 g	② らっきょうと残りの野菜を粗みじんに切る。
牛ひき肉	40 g	③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、セロリーを炒め、さらに、肉と塩、こしょうを入れて炒める。
にんじん	15 g	④ にんじん、たまねぎ、カレー粉を加えて炒める。
たまねぎ	60 g	⑤ ソース、しょうゆ、ケチャップととうもろこし、マッシュルーム、ピーマンを加えて炒める。
砂丘らっきょう	15 g	⑥ パン粉を入れたらよく炒め、砂丘らっきょうを加えて混ぜる。
マッシュルーム	10 g	
国産コーンカーネル	10 g	
ピーマン	10 g	
セロリー	5 g	
にんにく	0.3 g	
サラダ油	0.5 g	
カレー粉	0.8 g	
ウスターソース	3 g	
しょうゆ	1 g	
ケチャップ	10 g	
パン粉	1 g	
塩	0.1 g	
こしょう	0.01 g	

【一口メモ】

○鳥取産の砂丘らっきょうを子どもたちの好きなドライカレーに入れ、レーズンの代わりにした。

【献立の意図】

○たまねぎのような見た目と甘みでらっきょうとはわかりづらいが、最後に加えることで、シャキシャキした歯ごたえが楽しめる。

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
								レチノール当量	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
479	14.7	8.3	502	34	47	1.9	3.1	130	0.46	0.18	16	3.9

【モデル献立】 しゃきしゃきらっきょうドライカレー・牛乳・グリーンサラダ・くだもの (冷凍みかん)



らっきょうずし

(作成者: 塩出陽子)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
精白米 (強化米0.3%)	70 g	① 精白米にこんぶを加えて炊く。
こんぶ	0.5 g	② 刻んだらっきょう、砂糖、塩、酢を加熱して合わせ酢をつくる。
砂丘らっきょう	10 g	③ ごはんに、②の合わせ酢を混ぜ、冷ます。
砂糖	6 g	④ むぎえびは、解凍して洗い清酒を入れて、からいりする。
塩	0.8 g	⑤ あなごは、袋のまま茹でる。
酢	8 g	⑥ ごぼうはさがきがき、れんこん、にんじんはいちょう切り、さやえんどうは、斜め切りにする。
あなごタレ焼き短冊切り (岡山県産)	10 g	⑦ ごぼう、れんこんは④の調味料で煮る。
冷凍むぎえび	10 g	⑧ にんじん、さやえんどうは塩茹でにする。
清酒	1 g	⑨ 鶏卵に⑧を混ぜ、サラダ油で炒り卵にする。
ごぼう	10 g	⑩ すし飯に④～⑧の具を混ぜ、上に炒り卵、さやえんどうをかざる。
れんこん	15 g	
砂糖	1.3 g	
しょうゆ	2.5 g	
酢	1 g	
にんじん	5 g	
冷凍さやえんどう	5 g	
鶏卵	20 g	
砂糖	0.5 g	
塩	0.05 g	
サラダ油	0.3 g	

【献立の意図】

○ 合わせ酢に、らっきょうを刻んで入れ、らっきょうが苦手な子どもにも食べやすくした。

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
								レチノール当量	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
365	11.5	3.8	607	38	34	1.5	1.7	200	0.77	0.18	10	1.6

【モデル献立】 らっきょうずし・牛乳・野菜のごま和え・すまし汁



パエリア

(作成者:葛原加代子)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
精白米 (強化米0.3%)	60g	① 米は炊く30分前に洗ってざるにあげておく。
炒め汁+水	84g	② たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
スープの素	0.8g	③ トマトは湯むきし、ざく切りにする。
ぶどう酒 (白)	1g	④ 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、たまねぎを炒める。
サフラン	0.03g	⑤ ④に若鶏を加えて炒め、塩こしょうし、続いてあさり、いか、えびを加えて炒め、ざるにあげる。炒め汁は米を炊くのに使用する。
塩	0.2g	⑥ 釜に米を入れ、⑤の炒め汁に水をたして定量の水にし、スープの素、ぶどう酒、サフラン、③⑤を入れて炊く。
こしょう	0.01g	⑦ ピーマンは1cm角に切り、茹でる。
若鶏 (むね肉皮付)	10g	⑧ 炊き上がったごはん⑦に⑦を混ぜる。
あさり (レトルト)	10g	
イカリング耳付(IQF)	15g	
むきえび	15g	
たまねぎ	20g	
トマト	20g	
ピーマン	7g	
にんにく	1g	
オリーブオイル	1.5g	

【一口メモ】

○サフランが高価なので、サフランとターメリックを合わせて使用してもよい。

【献立の意図】

○魚介類をふんだんに使ったスペインの代表的なごはん料理・パエリアに、新鮮な輪切りのいかを入れることで、見た目もおしゃれでおいしく仕上げた。

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
								レチノール当量	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
293	11.8	4.3	484	25	40	1.2	1.7	25	0.29	0.06	15	1.2

【モデル献立】 パエリア・牛乳・野菜と牛乳のスープ・くだもの (ぶどう)

かみかみ炊き込みごはん

(作成者:小高礼美)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
精白米 (強化米0.3%)	60g	① 米は洗って、適量の水にこんぶを加え30分浸しておく。
こんぶ	0.5g	② きくらげは戻して、短めのせん切りにする。
干しえび	2g	③ ちくわは5mmの半月切り、にんじんは短めのせん切りにする。
北海道産乾燥きくらげ	1.5g	④ ①に具材と調味料を入れて炊く。
ちくわ	5g	
にんじん	5g	
炒り大豆	5g	
みりん	2g	
しょうゆ	3g	
塩	0.2g	

【一口メモ】

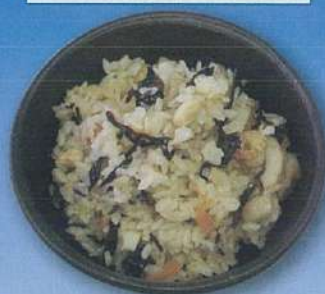
○主菜が、肉・魚どちらでも合うようにした。

【献立の意図】

○きのこや、干しえび、炒り大豆を混ぜごはんにするこで、かみごたえのある一品にした。

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
								レチノール当量	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
258	7.4	1.6	324	166	41	2.0	1.1	62	0.30	0.05	0	2.0

【モデル献立】 かみかみ炊き込みごはん・牛乳・魚の塩焼き・ごま和え・すまし汁

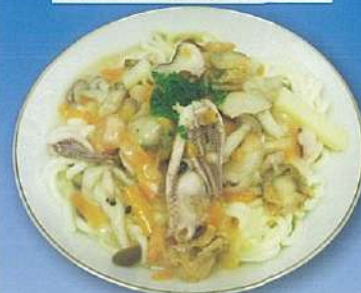


— め ん —

シーフードいっぱいスパゲティー

(作成者: 山本悦子)

シーフードいっぱい スパゲティー



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
ソフトめん	80g	① にんにく、パセリはみじん切りにする。
するめいかゲソ(IQF)	10g	② ジャがいもは短冊切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、しめじは石づきをとりほぐす。
ベビーホタテ貝	10g	③ オリーブオイルでにんにく、ベーコン、にんじん、たまねぎを炒め、ぶどう酒、塩、こしょうを加える。
えび	10g	④ さらに、いか、えび、ホタテ貝、たこ、ジャがいもを炒め、水を加えて煮る。
たこ	8g	⑤ しめじを入れ、ぬるま湯で溶いたポタージュ、ホワイトルウ、牛乳を加えて煮る。
ベーコン	4g	⑥ しょうゆ、バター、パセリを入れる。
ジャがいも	25g	
にんじん	15g	
たまねぎ	25g	
しめじ	8g	
にんにく	0.3g	
パセリ	1g	
ポタージュ	4g	
ホワイトルウ	10g	
牛乳	25g	
オリーブオイル	0.4g	
バター	0.5g	
ぶどう酒(白)	1g	
しょうゆ	0.4g	
塩	0.5g	
こしょう	0.02g	

【献立の意図】

○魚介類のうま味を生かし、子どもたちに人気のあるホワイトソース味のスパゲティーにした。

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
								レチノール 当量	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
456	20.1	6.6	803	62	57	1.9	1.8	142	0.48	0.47	14	4.0

【モデル献立】 シーフードいっぱいスパゲティー・牛乳・ビーンズサラダ・くだもの(みかん)

— 汁 物 —

カレースープ

(作成者: 橋本秀心)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
かぼちゃ	50g	① かぼちゃは5mm厚さに切る。
にんじん	10g	② にんじん、たまねぎはせん切りにする。
たまねぎ	35g	③ マッシュルームは5mm程度に切り、レタスは1cm程度のせん切りにする。
国産カラーピーマンカット(赤)	10g	④ サラダ油でたまねぎ、にんじんを炒める。
国産カラーピーマンカット(黄)	10g	⑤ 水とかぼちゃ、マッシュルームを入れて煮る。
マッシュルーム	10g	⑥ カレールウなどの調味料を入れて煮込む。
レタス	10g	⑦ カラーピーマン、牛乳を加える。
サラダ油	0.5g	⑧ 最後にレタスを加える。
ケチャップ	2g	
ウスターソース	1.5g	
県学給カレールウ	6g	
牛乳	10g	
塩	0.1g	
こしょう	0.01g	
水	50g	

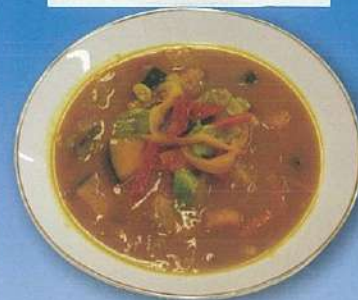
【献立の意図】

- 苦みが少なく、色どりがきれいなカラーピーマンを使って、子どもたちが好むカレー味のスープにした。

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
								レチノール当量 μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
93	2.8	2.5	367	43	20	0.6	0.4	125	0.10	0.13	43	3.0

【モデル献立】 岡山っ子こめこパン・清水白桃ジャム・牛乳・あじのムニエル・カレースープ

かぼちゃのクリームスープ



かぼちゃのクリームスープ

(作成者: 葛原加代子)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
ベーコン	5g	① じゃがいも、たまねぎは2cm角に切る。
じゃがいも	20g	② にんじんは1cm角に切る。
国産かぼちゃダイスカット(約2cm切)	30g	③ パセリはみじん切りにする。
にんじん	10g	④ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
たまねぎ	35g	⑤ ④にたまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒め、水を加えて煮る。
パセリ	0.5g	⑥ 材料が煮えたら、かぼちゃを加えて煮る。
サラダ油	0.5g	⑦ 溶いたホワイトルウ、ポタージュ、牛乳を加えて煮る。
ホワイトルウ	3g	⑧ 塩、こしょうをし、パセリを加える。
ポタージュ	3g	
牛乳	20g	
塩	0.1g	
こしょう	0.01g	

【一口メモ】

- かぼちゃは煮くずれしやすいので、他の食材が煮えたら加える。

【献立の意図】

- かぼちゃを使用することで、緑黄色野菜の働きを知らせ、野菜と健康について理解を深めさせ、緑黄色野菜を進んで食べるようにさせたい。

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
								レチノール当量 μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
99	3.5	2.9	319	43	17	0.5	0.4	105	0.09	0.07	16	2.2

【モデル献立】 ウィンナーサンド・牛乳・かぼちゃのクリームスープ・ミニトマト

— 煮 物 —

肉みそおでん

(作成者:三浦京子)

肉みそおでん



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
牛ひき肉	25g	① こんぶでだしをとる。
サラダ油	0.5g	② 冷凍厚揚げは油抜きしておく。
砂糖	1g	③ にんじん、だいこんは乱切り、さといもは一口大に切る。こんにゃくは三角に切る。
赤みそ	8g	④ だし汁に②③と④の調味料を入れて煮込み、途中でイカリングを加える。
にんじん	10g	⑤ 鍋にサラダ油を熱し、牛ひき肉を炒め砂糖、赤みそを加えて肉みそを作る。
だいこん	50g	⑥ ④の材料が煮えたら⑤を入れる。
さといも	50g	
こんにゃく	20g	
冷凍厚揚げ	30g	
イカリング耳付(IQF)	30g	
④ { 砂糖	2g	【献立の意図】 ○肉みそおでんにイカリングを入れて、こくとうま味をだし、食感も楽しめるおでんにした。
しょうゆ	3g	
清酒	1g	
こんぶ	0.5g	
水	30g	

【献立の意図】

○肉みそおでんにイカリングを入れて、こくとうま味をだし、食感も楽しめるおでんにした。

エネルギー	たん	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
								レチノール当量	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
211	16.0	8.7	798	120	64	2.1	2.4	81	0.07	0.09	9	3.1

【モデル献立】 玄米入りごはん・牛乳・肉みそおでん・白菜の甘酢和え・くだもの（みかん）

いかゲソと根菜のごまみそ煮

(作成者:井上恵子)

いかゲソと根菜のごまみそ煮



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
するめいかゲソ(IQF)	30g	① 煮干しでだしをとっておく。
にんじん	15g	② こんにゃくは茹でてあく抜きをし、拍子木切りにする。
さといも	30g	③ 野菜は乱切りにし、れんこんとごぼうは酢水であく抜きをする。
だいこん	30g	④ さやいんげんは3cmくらいの長さに切り、茹でる。
ごぼう	20g	⑤ ごまはすって炒る。
れんこん	20g	⑥ 鍋にだし汁、清酒、三温糖、しょうゆを煮立て、いかを入れ、②と③を入れて煮る。
こんにゃく	10g	⑦ みそを入れて味を含ませる。
さやいんげん	5g	⑧ さやいんげんとごまを加える。
ごま	3g	
三温糖	2g	
しょうゆ	0.5g	
清酒	1g	
中みそ	7g	
水	50g	
煮干し	2g	

【献立の意図】

○冬においしくなる根菜類とするめいかゲソをごまみそで味付けし、食物繊維たっぷりの煮物にした。

エネルギー	たん	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
								レチノール当量	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
120	8.5	2.4	477	80	58	1.1	1.5	236	0.12	0.07	18	3.9

【モデル献立】 ごはん・牛乳・いかゲソと根菜のごまみそ煮・海そうの和え物・くだもの（みかん）

コロコロ厚揚げの煮浸し

(作成者:金森綾子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
冷凍厚揚げ (岡山県産大豆100%)	30g	① かつお節でだしをとる。
はくさい	30g	② はくさいはたんざく切り、にんじんはせん切りにする。
にんじん	7g	③ ①と調味料を煮立て、厚揚げ、にんじん、はくさいを入れて煮る。
砂糖	0.5g	
みりん	0.5g	
しょうゆ	2g	
かつお節	1g	
水	5g	

【一口メモ】

○冷凍厚揚げは下茹でして使用すると中心温度が上がりやすい。

【献立の意図】

○厚揚げの味を生かす味付けとした。

エネルギー	たん	脂 肪	ナトリ	カルシ	マグネ	鉄	亜 鉛	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維
Kcal	白 質		ウム	ウム	シウム			レチノール当量	B ₁	B ₂	C	
	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
66	3.2	4.1	120	185	22	0.9	0.4	110	0.03	0.02	6	0.8

【モデル献立】 ごはん・牛乳・さばの塩焼き・コロコロ厚揚げの煮浸し・みそ汁

— 焼 き 物 —

さわらのおろしらっきょうあんかけ

(作成者: 森本峰子)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
さわら	40g	① さわらに酒、塩で下味をつけて、焼く。
酒	1g	② だいこんはすりおろす。
塩	0.1g	③ らっきょうはみじん切りにする。
だいこん	10g	④ しめじは石づきをとり、ほぐす。
砂丘らっきょう	7g	⑤ ねぎは小口切りにする。
しめじ	7g	⑥ ②～⑤と④の調味料を鍋で煮立て、水溶きしたでん粉でとろみをつける。
ねぎ	4g	⑦ 焼いたさわらの上に⑥をかける。
しょうゆ	1.3g	
④ みりん	0.5g	
七味とうがらし	0.01g	
でん粉	0.2g	
水	5g	

【一口メモ】

○大根おろしの水分量によって、でん粉と水の量を加減する。

【献立の意図】

○大根おろしの中に歯ごたえのある砂丘らっきょうを入れることで、食感が変わり、日ごろ食べる機会の少ないらっきょう漬けを味わうことができる。

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
								レチノール当量	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
86	8.5	3.9	166	10	17	0.4	0.4	17	0.05	0.15	2	0.7

【モデル献立】 麦ごはん・牛乳・さわらのおろしらっきょうあんかけ・干草和え・豚汁・くだもの（みかん）



— 炒 め 物 —

イカリングの八宝菜

(作成者：岡本麻里)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
豚うす切り肉	20g	① きくらげは水で戻し細切りにする。
しょうが	0.5g	② しょうがはすりおろす。
清酒	1g	③ にんじん、たけのこは3cmのたんざく切り、たまねぎは2cmの角切り、はくさい、チンゲンサイは長さ3cmに切る。
サラダ油	0.5g	④ サラダ油で、しょうが、豚肉を炒め清酒を入れる。
イカリング耳付(IQF)	20g	⑤ ①とにんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、いか、中華スープの素を加え、炒める。
うずら卵(水煮)	15g	⑥ 野菜に火が通ったら、下茹でしたうずら卵、チンゲンサイを入れる。
にんじん	20g	⑦ 調味料を加え、水溶きしたでん粉を入れてとろみをつける。
たまねぎ	40g	
真備産たけのこ(水煮)	20g	
北海道産乾燥きくらげ	1g	
はくさい	50g	
チンゲンサイ	10g	
中華スープの素	0.5g	
しょうゆ	4g	
塩	0.2g	
こしょう	0.02g	
でん粉	1g	

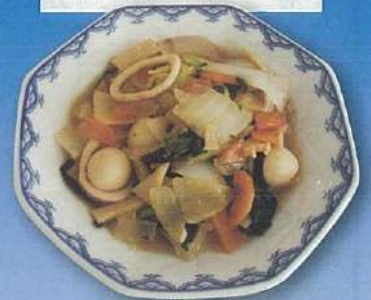
【献立の意図】

○イカを使用することで、しっかり噛んで食べることができる献立とした。

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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
138	28.9	5.7	416	68	30	1.5	0.93	369	0.18	0.18	16	2.9

【モデル献立】 麦ごはん・牛乳・イカリングの八宝菜・中華和え・くだもの(みかん)

イカリングの八宝菜



春雨の中華炒め

(作成者：山本悦子)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
焼き豚	7g	① きくらげは水で戻し、せん切りにする。
緑豆春雨(5cmカット)	5g	② 焼き豚、たけのこ、にんじんはせん切りにし、たまねぎはうす切りにする。
にんじん	10g	③ はくさい、チンゲンサイは2cmの長さに切る。
たまねぎ	40g	④ 緑豆春雨は茹でて水気をきっておく。
はくさい	30g	⑤ ごま油を熱し、きくらげ、たけのこ、にんじん、焼き豚の順に炒め、清酒、塩、こしょうで調味する。
たけのこ(水煮)	15g	⑥ さらに太もやし、はくさい、チンゲンサイを加えて炒め、しょうゆ、オイスターソースを入れる。
太もやし	15g	⑦ 茹でた緑豆春雨を加え炒める。
チンゲンサイ	10g	⑧ 水溶きしたでん粉を加える。
きくらげ	0.5g	
ごま油	0.5g	
清酒	0.5g	
しょうゆ	2g	
オイスターソース	2.5g	
塩	0.1g	
こしょう	0.01g	
でん粉	1g	
水	少々	

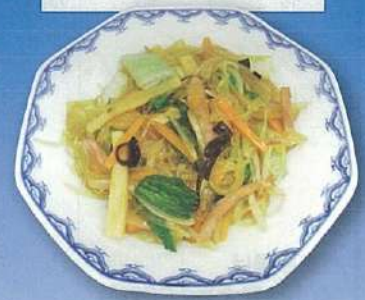
【献立の意図】

○長時間加熱しても煮崩れしない緑豆春雨の特長を生かし、野菜たっぷりの中華炒めにした。

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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
75	3.0	1.4	293	43	18	0.5	0.5	95	0.08	0.07	12	2.4

【モデル献立】 ごはん・牛乳・えびのチリソース・春雨の中華炒め・くだもの(冷凍みかん)

春雨の中華炒め



厚揚げのケチャップ甘酢あん

(作成者: 小高礼美)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
冷凍厚揚げ (岡山県産大豆100%)	45g	① 厚揚げは、うすくちしょうゆで煮ておく。
うすくちしょうゆ	1.5g	② にんじん、たけのこは5mmのいちよう切り、たまねぎは1cmのくし形切り、水で戻したきくらげ、ピーマンは2cm角に切る。
にんじん	15g	③ 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、ピーマン、赤ピーマンの順に炒める。
たまねぎ	50g	④ 厚揚げ、合わせた調味料④を入れ、煮る。
ピーマン	10g	⑤ 水溶きしたでん粉を加えとろみをつける。
国産カラーピーマンカット(赤)	8g	
真備産たけのこ(水煮)	20g	
北海道産乾燥きくらげ	1.5g	
サラダ油	1g	
④		
砂糖	3.5g	
塩	0.1g	
酢	5g	
しょうゆ	3g	
ケチャップ	10g	
コンソメ	1g	
水	40g	
でん粉	2g	

【一口メモ】

○厚揚げは、下味をつけて煮ると口当たりよく仕上がる。

【献立の意図】

○厚揚げを児童生徒に食べやすい甘酢味にした。

エネルギー	たん	脂 肪	ナトリ	カルシ	マグネ	鉄	亜 鉛	ビ タ ミ ン				食 物
ギー	白質		ウム	ウム	シウム			レチノール	B ₁	B ₂	C	繊維
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
153	6.6	8.1	1384	82	38	2.3	0.7	217	0.07	0.09	27	2.3

【モデル献立】 麦ごはん・牛乳・厚揚げのケチャップ甘酢あん・中華和え・くだもの(みかん)

厚揚げのケチャップ甘酢あん



厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め

(作成者: 秋庭洋子)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
豚もも肉スライス	20g	① 冷凍厚揚げを茹でる。
にんにく	0.5g	② ごまをすって炒る。
しょうが	0.5g	③ にんにく、しょうがをみじん切りにする。
サラダ油	0.5g	④ たまねぎは1cmのくし形、キャベツは1cmの角切りにする。ねぎは1cmに切る。
たまねぎ	20g	⑤ サラダ油でにんにく、しょうがを炒め、トウバンジャンを加えて炒める。
冷凍厚揚げ (岡山県産大豆100%)	50g	⑥ ⑤に豚肉を入れ、酒を加えて炒める。
キャベツ	50g	⑦ たまねぎを炒め、厚揚げを入れ、残りの調味料を加える。
ねぎ	10g	⑧ キャベツ、ねぎを入れて炒める。
清酒	2g	⑨ 水溶きしたでん粉を加える。
しょうゆ	3g	⑩ 最後にごまを入れる。
砂糖	1.5g	
赤みそ	1.5g	
トウバンジャン	0.3g	
テンメンジャン	1.5g	
酢	0.5g	
ごま	2g	
でん粉	0.5g	
ごま油	0.5g	

【献立の意図】

○厚揚げや野菜をピリ辛の中華味にし、食欲をそそる工夫をした。

エネルギー	たん	脂 肪	ナトリ	カルシ	マグネ	鉄	亜 鉛	ビ タ ミ ン				食 物
ギー	白質		ウム	ウム	シウム			レチノール	B ₁	B ₂	C	繊維
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
178	11.0	9.1	388	174	54	2.1	1.3	40	0.28	0.10	26	2.3

【モデル献立】 ごはん・牛乳・厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め・中華和え・くだもの(りんご)

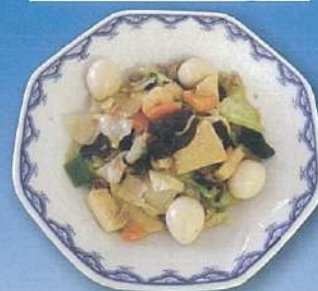
厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め



八宝菜

(作成者:金森綾子)

八宝菜



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
豚うす切り肉	20g	① 北海道産きくらげは水で戻し、2cm角切りにする。
ムラサキイカ短冊切 (鹿の子入)	10g	② 豚肉は一口大に切り、清酒で下味をつける。
ニューむきえび(100-200)	10g	③ いか、えびを下茹でする。
うずら卵 (水煮)	20g	④ しょうがはせん切り、にんじん、たけのこはいちよう切り、たまねぎ、キャベツは2.5cm角切り、ピーマンは1.5cm角切りにする。
キャベツ	40g	⑤ ピーマンとうずら卵を下茹でする。
たまねぎ	30g	⑥ 鍋にサラダ油を熱し、しょうが、豚肉を炒める。さらに、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きくらげ、いか、えび、キャベツの順に炒める。
真備産たけのこ (水煮)	15g	⑦ 野菜にある程度火が通ったら、調味料を加える。
にんじん	10g	⑧ うずら卵、ピーマンを加え、水溶きしたでん粉でとろみをつける。
ピーマン	7g	
北海道産乾燥きくらげ	1.5g	
しょうが	1g	
サラダ油	0.5g	
清酒	0.5g	
中華スープの素	0.5g	
みりん	0.7g	
しょうゆ	1.6g	
塩	0.3g	
こしょう	0.08g	
でん粉	1g	
水	少々	

【献立の意図】

○八宝菜にきくらげを入れることで、いろいろな食感を楽しめる料理にした。

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 纖 維 g
								レチノール 当量 μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
144	11.7	6.5	309	53	29	1.2	1.5	193	0.19	0.14	23	3.2

【モデル献立】 ごはん・牛乳・八宝菜・ばんさんすう・くだもの (みかん)

— 揚 げ 物 —

イシモチジャコのカラフル南蛮

(作成者: 森本峰子)

イシモチジャコのカラフル南蛮



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
イシモチジャコ	30g	① イシモチジャコにでん粉をまぶし、揚げる。
でん粉	3g	② たまねぎはうす切りにする。
揚げ油	3g	③ ④を合わせ、煮立たせ②とカラーピーマンを加え、ひと煮立ちさせ、揚げたイシモチジャコを漬け込む。
たまねぎ	7g	
国産カラーピーマンカット(赤)	3g	
国産カラーピーマンカット(黄)	3g	
酢	4g	
④ 三温糖	2.5g	
しょうゆ	3g	
七味とうがらし	0.06g	

【献立の意図】

○カラーピーマンは、色の変わりやすい青ピーマンより色合いがよく、きれいで食欲をそそる。また、青ピーマンに比べビタミンCが2倍以上多く含まれることも知らせ、いろいろな料理に入れて食べさせたい。

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 纖 維 g
								レチノール 当量 μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
82	5.7	3.2	200	14	10	0.2	0.2	8	0.01	0.09	10	0.1

【モデル献立】 麦ごはん・牛乳・イシモチジャコのカラフル南蛮・中華和え・中華スープ・冷凍パイ

ガラエビとかぼちゃのかき揚げ

(作成者: 岡本麻里)

ガラエビとかぼちゃのかき揚げ



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
ガラエビむき身	15g	① 黒大豆を水で洗って水に浸ける。
干しアミ	3g	② にんじん、ごぼうはせん切りにする。
黒大豆	3g	③ 冷凍むき枝豆は水洗いをする。
にんじん	5g	④ ①～③とガラエビ、かぼちゃ、小麦粉、塩、でん粉、溶き卵を混ぜ合せ、必要に応じ水を加えてさっくりと混ぜる。
ごぼう	10g	⑤ 170～180℃の油で揚げる。
国産かぼちゃダイスカット(約2cm切)	10g	
冷凍むきえだ豆	5g	
小麦粉	11g	
塩	0.1g	
でん粉	1g	
鶏卵	6g	
揚げ油	5g	

【献立の意図】

○かぼちゃの甘みが引き立つようにシンプルな味付けにした。

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 纖 維 g
								レチノール 当量 μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
115	6.6	7.0	124	84	43	1.5	0.7	220	0.07	0.09	9	2.4

【モデル献立】 かやくうどん・牛乳・ガラエビとかぼちゃのかき揚げ・ごま和え・くだもの(ぶどう)

いかゲソの梅肉ソース

(作成者: 立岩生粉)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
するめいかゲソ(IQF)	40g	① ゲソに清酒をふっておく。
清酒	1g	② 小麦粉とでん粉を合わせゲソにつけて、油で揚げる。
小麦粉	2g	③ 調味料を合わせ、ひと煮立ちさせ梅肉ソースを作る。
でん粉	4g	④ 揚げたゲソを梅肉ソースで和える。
揚げ油	4g	
ねり梅	1g	
ケチャップ	1g	
砂糖	1g	
うすくちしょうゆ	0.2g	
水	5g	

【献立の意図】

○梅肉で和えることで、食欲が増すようにした。

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
								レチノール当量	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
90	7.2	3.5	146	8	23	0	0.6	8	0.02	0.02	0	0.1

【モデル献立】 麦ごはん・牛乳・いかゲソの梅肉ソース・お浸し・とうがん汁



いかゲソの梅肉ソース

きのこ入りかき揚げ

(作成者: 秋庭洋子)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
北海道産乾燥きくらげ	1g	① きくらげは水で戻してせん切りにする。
まいたけ	10g	② まいたけは適当な大きさにさいておく。
さつまいも	20g	③ たまねぎは5mm幅に切る。
たまねぎ	20g	④ さつまいもは5mmの太さの拍子木切りにする。
ねぎ	3g	⑤ ねぎは小口切りにする。
鶏卵	5g	⑥ ①～⑤と小麦粉、でん粉、卵、塩を混ぜ合わせ、必要に応じ水を加えてさっくりと混ぜる。
小麦粉	5g	⑦ 形を整え、油で揚げる。
でん粉	2g	
塩	0.1g	
揚げ油	5g	

【献立の意図】

○旬の食材である、きのこや、さつまいもを使用し、食物繊維の大切さを知らせたいと思い、この献立を作成した。

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
								レチノール当量	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
117	1.9	5.7	48	21	13	0.7	0.2	14	0.05	0.17	3	1.7

【モデル献立】 ごはん・牛乳・きのこ入りかき揚げ・青菜のごま和え・すまし汁



きのこ入りかき揚げ

— 和 え 物 —

カラフルサラダ

(作成者: 塩出陽子)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
キャベツ	35g	① キャベツは、せん切りにし、茹でて冷ます。
きゅうり	10g	② きゅうりは輪切りにし、茹でて冷ます。
国産カラーピーマンカット(赤)	5g	③ カラーピーマンは、茹でて冷ます。
国産カラーピーマンカット(黄)	5g	④ ツナは、袋から出し、ほぐしておく。
ノンドリップツナ	5g	⑤ ①～④を合わせ、ごま風味のドレッシング
胡麻風味ドレッシング	8g	で和える。

カラフルサラダ



【一口メモ】

○子どもが苦手なピーマンを、彩りよくしツナと混ぜることで食べやすくした。

【献立の意図】

○ピーマンには、緑色以外のものもある。食材には、いろいろな種類があり、味も様々であるということを知らせる。

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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
49	2.1	3.5	245	19	12	0.1	0.1	21	0.01	0.02	32	0.9

【モデル献立】 岡山っ子こめこパン・牛乳・若鶏のから揚げ・カラフルサラダ・コンソメスープ

春雨といかのレモン酢和え

(作成者: 井上恵子)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
ムラサキイカ短冊切 (鹿の子入)	10g	① 春雨は茹でて水気をきっておく。
清酒	1g	② いかは清酒を入れてからいりし、冷まし ておく。
緑豆春雨(5cmカット)	5g	③ きゅうり、にんじん、キャベツ、赤たま ねぎはせん切りにして、さっと茹でておく。
きゅうり	10g	④ ④の調味料を加熱する。
にんじん	5g	⑤ ①～③を④で和える。
キャベツ	20g	
赤たまねぎ	3g	
しょうゆ	2.5g	
砂糖	0.6g	
酢	0.5g	
国産レモン果汁 (ストレート果汁)	0.8g	
七味とうがらし	0.01g	

【献立の意図】

○魚介類のいかを加え、夏場にさっぱりとレモン味で食べられる春雨の和え物にした。

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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
40	2.4	0.1	167	19	13	0	0.1	83	0.01	0.01	9	0.8

春雨といかの レモン酢和え



【モデル献立】 ごはん・牛乳・麻婆豆腐・春雨といかのレモン酢和え・杏仁豆腐

カルシウムたっぷり和え

(作成者: 立岩生粉)

カルシウムたっぷり和え



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
緑豆春雨(5cmカット)	3g	① 春雨は、茹でて水気をきっておく。ひじきもさっと茹でる。
国産ひじき	10g	② にんじんはせん切り、きゅうりは小口切りにし茹でて冷ます。
にんじん	5g	③ くるみは、刻んで炒る。
きゅうり	15g	④ ④の調味料でドレッシングを作り、材料を和える。
ダイスチーズ	5g	
くるみ	3g	
④ サラダ油	1g	
砂糖	1g	
酢	2.5g	
国産レモン果汁 (ストレート果汁)	1g	
しょうゆ	2g	
塩	0.2g	
こしょう	0.01g	

【献立の意図】

○カルシウムの多い食材と春雨で食感を楽しめる和え物にした。

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 纖 維 g
								レチノール 当量 μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
66	2.0	4.5	271	56	16	0.5	0.3	103	0.01	0.03	3	0.5

【モデル献立】 麦ごはん・牛乳・鮭の香味焼き・カルシウムたっぷり和え・豆乳汁

— デ ザ ー ト —

パンプキンマフィン

(作成者:三浦京子)

パンプキンマフィン



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
小麦粉	12g	① バターは溶かしておく。
ホットケーキミックス	10g	② かぼちゃペーストは解凍する。
ベーキングパウダー	0.8g	③ 小麦粉、ホットケーキミックス、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜ合わせる。そして牛乳、卵を加える。
砂糖	6g	④ ③にかぼちゃダイスカット、①②を混ぜ合わせる。
牛乳	10g	⑤ ④をカップに入れ、180℃のオーブンで20分程度焼く。
バター	2g	
鶏卵	10g	
国産かぼちゃダイスカット(2cm切)	10g	
冷凍かぼちゃペースト	10g	
紙カップ (12A)	1枚	

【献立の意図】

○かぼちゃのダイスカットを入れて、色合いと食感が味わえるパンプキンマフィンにした。

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
								レチノール当量	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
159	3.7	3.6	126	51	7	0.6	0.2	43	0.05	0.09	7	1.2

【モデル献立】 スパゲティのミートソースかけ・牛乳・フレンチサラダ・パンプキンマフィン

学校給食参考献立集作成委員名簿

氏 名	所 属 職 名	備 考
元 家 朋 子	岡山市立灘崎学校給食センター 副主査栄養技師	委 員 長
中 田 万里子	岡山市立御野小学校 副主査栄養技師	第二分科会幹事
田 口 充 子	倉敷市教育委員会保健体育課 主幹	第一分科会幹事
山 本 悦 子	岡山市立御津学校給食センター 副主査栄養技師	
葛 原 加代子	岡山市立庄内小学校 学校栄養主幹	
橋 本 秀 心	岡山市立財田小学校 学校栄養主任	
小 高 礼 美	岡山県立岡山壺学校 主任	
秋 庭 洋 子	倉敷市立倉敷支援学校 栄養技師	
井 上 恵 子	倉敷市立倉敷北学校給食共同調理場 主任	
三 浦 京 子	倉敷市立東陽中学校 学校栄養主幹	
森 本 峰 子	井原市学校給食美星調理場 学校栄養職員	
福 吉 伸 子	新見市立新見学校給食センター 栄養教諭	
金 森 綾 子	備前市立西鶴山共同調理場 学校栄養主任	
太 田 眸	赤磐市立中央学校給食センター 栄養教諭	
岡 本 麻 里	和気町立和気小学校 学校栄養職員	
塩 出 陽 子	浅口市立鴨方中学校 学校栄養技師	
立 岩 生 粉	勝央町立勝間田小学校 学校栄養職員	

(注) 所属は平成23年3月1日現在

