

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 25 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25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。

岡山県学校給食会では、毎年度、県内の栄養教諭・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。

昨年は、東日本を襲った未曾有の大震災や岡山県内にも浸水被害をもたらした台風など、大きな自然災害が相次いだ一年でしたが、こうした大きな災害時には、毎日3回、何十日、何百日と続く食事をどうするかが非常に重要であり、今年度は特に、災害時には、子どもたちにどんな献立が必要かなどといった視点で、学校給食における「災害時に役立つ献立」とともに、その献立を活用して災害時の食事について指導する、学級活動（給食時間）学習指導案を作成いたしました。

それとともに、23年度から給食会の取扱物資として選定されました「岡山県産脱臭大豆粉」「真備産たけのこ」「おかやま黒まめ」「岡山県産マッシュルーム」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、学習指導案を掲載した「学校給食参考献立集（第25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し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23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24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

－ 県学校給食会取扱物資を使用した災害時に役立つ献立例 －

	頁		頁
◎ おにぎり、牛乳、みそ汁、 くだもの(みかん缶)	2	学級活動(給食の時間)学習指導案	3
◎ カレーライス、牛乳、くだもの(黄桃缶)、 小魚アーモンド	4	学級活動(給食の時間)学習指導案	5
◎ 乾パン、牛乳、野菜のツナトマト煮、 くだもの(真備産ニューピオーネ缶) ...	6	学級活動(給食の時間)学習指導案	7

－ ごはん －

おかやま黒まめごはん	9
------------------	---

－ め ん －

国産シーフードミックス入り ちゃんぽんめん	11
--------------------------------	----

－ 汁 物 －

きのこのクリームスープ	13
-------------------	----

－ 煮 物 －

ヒメノモチ巾着	15
小いわしの昆布巻き	15
大豆とあさりの五目煮	16

－ 焼き物 －

ポークソテー・マッシュルームソース	17
あさりとキムチのチヂミ	17
シーフードキッシュ	18

－ 炒め物 －

真備産たけのこと 牛肉の細切り炒め	19
----------------------------	----

－ 揚げ物 －

大豆粉入りホキの梅天ぷら	21
真備産たけのことアミエビのかき揚げ	21
小いわしの甘酢あんかけ	22

－ 和え物 －

おかやまめじゃこ	23
----------------	----

－ デザート －

岡山県産ソーイマフィン	25
揚げきな粉もち	25

作成委員名簿	27
--------------	----

2. 使用物資別目次

使用物資とその特徴	献立名	頁
県学校給食会取扱物資を 使用した災害時に役立つ献立 ◆ 学校における食に関する指導の目標は、「中学校を卒業するまでには最低限自分の体を養っていただけるだけの実践力を身につけさせること」となっています。 大きな災害時には、どういったことに気をつけて、最低限何を食べたらいいか?といった、災害時にも子どもたちが自立できるように、少なくとも年に一度（例えば、9月1日の防災の日）でも、緊急事態にも対応できるように、災害時における食に関する教育をしていただけることを提案したいと思います。このときに重要なのが学校給食の献立で、非常時のように、子どもたちが自分で食事を作らなくてはならない時に、給食に出されたメニューを思い出して作れるような献立を作成しました。 使用した材料は、県学校給食会で取り扱っている乾物・缶詰・レトルトなど、長期保存が可能な食材を使用しました。 また、食後には缶詰のくだものも付け、栄養面にも配慮した献立ができましたので、「防災（教育）時の献立」として御活用いただけましたら幸いです。	◎おにぎり、牛乳、みそ汁、 くだもの（みかん缶）…………… 2 ◎カレーライス、牛乳、くだもの（黄桃缶）、 小魚アーモンド…………… 4 ◎乾パン、牛乳、野菜のツナトマト煮、 くだもの（真備産ニューピオーネ缶）…… 6	
岡山県産脱臭大豆粉 1kg ◆ 地場産物である岡山県産大豆を特殊加工により、生のまま粉碎し、大豆を焦がさないように炒って作られるきな粉とは違った、大豆本来の旨み、甘みを感じられます。 また、大豆は畑の肉と呼ばれ、体に必要なイソフラボン・たんぱく質・鉄分が豊富に含まれた調理用脱臭大豆粉です。	大豆粉入りホキの梅天ぶら…………… 21 岡山県産ソーイマフィン…………… 25	
真備産たけのこ 固形量1.8kgレトルト 5G缶（固形量11kg） ◆ 地場産物である岡山県真備町の旬の時期に収穫した“たけのこ”を下処理し缶詰・レトルトに加工しました。 たけのこ（筍）は、竹冠に旬と書き、竹が青々と輝く4月から5月が旬となります。生のたけのこは旬が明確な食材であり、季節感を大事にする学校給食では春、「季節を味わう」料理には欠かせないものとなっております。 現在では長期保存することが可能であり、年間を通して利用される食材となっています。 たけのこには、たんぱく質が豊富で、ビタミンB₁・B₂・ミネラルを多く含みます。また、食物繊維が豊富なため、便秘や大腸がんの予防にも効果的な食材です。	真備産たけのこと牛肉の細切り炒め…………… 19 真備産たけのことアミエビのかき揚げ…… 21	
ローストおかやま黒まめ 500g ◆ 地場産物である「おかやま黒まめ」を水に浸漬させて、ソフトに焙煎した煎り黒豆です。 岡山県では、北東部の勝田郡と旧英田郡（現在、美作市）にわたる勝英地域を中心に、県内のほぼ全域で黒大豆が栽培されています。その作付面積は、近年日本一の規模を誇っています。岡山県は、この黒大豆の代表的な産地なのです。 黒大豆には、必須アミノ酸やイソフラボンとアントシアニンが含まれていることから、様々な病気の予防効果があるといわれています。	おかやま黒まめごはん…………… 9 おかやまめじゃこ…………… 23	

使用物資とその特徴

献立名 頁

ホワイトマッシュルーム(岡山県産)	1.5kg	きのこのクリームスープ	13
ブラウンマッシュルーム(岡山県産)	1.5kg	ポークソテー・マッシュルームソース	17

◆ 岡山県で生産されているミツクラ(銘柄)の

マッシュルームは、マッシュルームの品質を決める堆肥づくりから収穫、出荷まで自社で一括生産されている安全・安心なマッシュルームです。

ミツクラのマッシュルームは、品質を保つため水洗いをしないで出荷されています。出荷前に洗うことにより、スポンジ様に水分を吸収してしまうため、品質劣化が早くなるからです。綺麗に洗って、御使用ください。

栄養面ではビタミンB₂や食物繊維を多く含み脂質の代謝を活発にするため、肥満防止に効果があります。また、腸内の異常発酵を抑える成分が含まれているため、口臭や体臭、排泄物の臭いを少なくしてくれる消臭効果も期待されています。

もち(岡山県産ヒメノモチ使用)	30g	ヒメノモチ巾着	15
◆ 岡山県新庄村で生産された「ヒメノモチ(もち米の品種)」を使った、杵つきのお餅です。		揚げきな粉もち	25

ヒメノモチが作られている新庄村は、夏の昼と夜の温度差が大きいいため、美味しいもち米の生産に最も適した気候条件であり、うるち米の生産が少ないため、自然交配がなく純粋なヒメノモチとして、新庄村の特産となっています。

小いわし(無頭)IQF	1kg	小いわしの昆布巻き	15
◆ 鹿児島県阿久根漁港沿岸域を中心とする鹿児島西部海域は、ほとんどの漁船が日帰り漁のため、鮮度が保たれた状態でカタクチイワシの水揚げがされます。		小いわしの甘酢あんかけ	22

その新鮮な原料の頭部、内臓を素早く除去しIQF凍結した素材です。

良質なたんぱく質や脂肪が多く含まれるイワシは、積極的に食べたい魚です。ビタミンDが含まれているためカルシウムの吸収を助けますし、イワシにはカルシウムがたくさん含まれています。また、血液をサラサラにする不飽和脂肪酸も含まれています。

冷凍あさり生むき身BQF	1kg	大豆とあさりの五目煮	16
◆ 国産あさりを、身入りの良い時期に生のままむき身にし、生のまま凍結して、あさりの旨みをそのまま閉じ込めました。		あさりとキムチのチヂミ	17

あさりには、貧血に効果のある鉄・ビタミンB₁₂が含まれています。また、あさは良質のたんぱく質も含んでいます。

あさは、利用法が多い貝です。スパゲティー、トマト煮、クラムチャウダー、酒蒸し、炒め物など様々な料理の具材としても使用できます。あさを加熱したときに出る汁も、旨みと栄養素がたっぷりと含まれています。

国産シーフードミックス	正味1kg	国産シーフードミックス入り ちゃんぽんめん	11
◆ 瀬戸内海で水揚げされた新鮮な甲いか・手長だこ・芝えびを使用した100%国産原材料のシーフードミックスです。		シーフードキッシュ	18

内訳は甲いか50%・手長だこ25%・芝えび25%で配合しています。

解凍後、水を切ってカレー・かき揚げ・中華料理の具材としても御使用いただけます。

また、ボイルしてシーフードサラダなどにも使用できます。

県学校給食会取扱物資
— を使用した災害時に —
役立つ献立

学校給食を活用した災害時における食育について

(社)岡山県栄養士会長

中国学園大学現代生活学部人間栄養学科教授

森 恵子

未曾有の大震災が起こり、瞬時に今まで続いていた日常が断ち切られました。地震発生から3ヶ月を過ぎた今も避難所での生活を余儀なくされている方が大勢おられます。

岡山は気候が温暖な地であり、台風も地震も関係ないと思いがちになりますが、1946年には岡山でも南海大地震に遭遇し、大きな被害を受けました。この南海大地震は100年に1回の頻度で起こっており、岡山でもこの先、大地震に遭遇するかもしれないと言われています。

被災地では、食べ物自体が不足する人、食べ物はあっても調理ができない人、食事の偏りにより栄養障害を起こしつつある人、ミルクが不足したり、離乳食がとれない子ども、特別な治療食品が手に入らなくなったり、食事療法の継続が困難になった人、ストレスにより食べる意欲さえ失った人等、食事や栄養の問題を抱える人がおられ、現在も完全にその問題は解決したとはいえません。

食べることは生きること。いざという時にあわてないために日頃の備えが必要です。

備えといえば、備蓄のことが頭に浮かびます。今回、学校が避難所になり、学校の調理室等が調理場になり、栄養士が中心になり、避難所で生活している人が調理を担当している例が各地で見られます。この際、備蓄されていた食材が使われたかどうかは不明ですが、輸送手段がたたれている状況では、食材の調達もままなりませんから、最低の備蓄は必要だと思います。その備蓄食品をどう使ってどう調理をするかを日頃から考えておくことが必要でしょう。そのメニューを給食に登場させるといったことはできませんか。

◎日頃から食を選択する力や調理をする力をつけよう！！

被災地の状況を聞いていると、備蓄以上に大事なことは、日頃から食を選択する力や調理をする力を私たち一人ひとりが十分身につけている事ではないかと思われてなりません。例えば、【朝食】菓子パン2個、【昼食】炊き出しごはん250g、豚汁200～250g(肉約20gとごぼう、ねぎ、大根)、【夕食】ごはん250g、豚汁(お変わり自由)、【他】菓子パン2個、野菜ジュース300ml、水や茶600ml((社)日本栄養士会 災害情報No12 から抜粋)の食事が提供されています。こうした避難所の食事では野菜不足、たんぱく質不足になりがち、嫌いなみそ汁がでても食べなければなりません。自分の状態に合わせた食事の量の調節ができなくて出されただけ食べる、食事療法を実施している人にも主食が一律に配分されるので、とりすぎになりやすい、動ける人でもすることがなくて1日寝て、食べている等、また、菓子パンや菓子、砂糖入り飲料は自由にとることができる避難所では、それらを取り過ぎる、こんな状況が続いて肥満や便秘、口内炎や、皮膚疾患、イライラなど体調を崩す人が大勢いました。日頃から食の選択ができる力をつけていると、緊急事態にも対応できていくでしょう。

県学校給食会取扱物資を使用した災害時に役立つ献立

【献立名】 おにぎり・牛乳・みそ汁・くだもの（みかん缶）

（作成者：竹内悟子）

料 理 名		材 料 名	分量(1人分)
おにぎり		無洗米	80g
		強化米	0.24g
		塩	0.5g
		梅干	5g
牛乳		牛乳	206g
みそ汁		高野豆腐（サイコロ）	3g
		千切大根	2g
		カットわかめ	0.5g
		じゃがいも	30g
		たまねぎ	25g
		にんじん	10g
		煮干し（中羽）だし用	3g
		中味噌	10g
		水	120g
くだもの		みかん （エキストラライトシロップ）	80g

おにぎり・牛乳・みそ汁・くだもの（みかん缶）

【作り方】
みそ汁
 ① 煮干しでだしをとる。
 ② 高野豆腐はもどす。
 ③ 千切大根はもどして、2 cmに切る。
 ④ じゃがいもは乱切り、たまねぎはせん切り、にんじんはいちょう切りにする。
 ⑤ だしを煮立て、②、③、④を入れる。
 ⑥ わかめを入れる。
 ⑦ みそを溶いて味をととのえる。

【一口メモ】
 ○みそ汁には、麴、乾しいたけなどを使用してもよい。

【献立の意図】
 ○非常食（乾物等）を使用した災害時の献立を知らせたいと思い、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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
543	14.7	9.4	1079	290	52	1.3	2.4	199	0.66	0.37	21	2.2

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 災害時の食事について知ろう
- 2 題材設定の理由（児童生徒の実態、題材観、指導観）
 災害時には、長期にわたって食料が不足し、通常の食事ができなくなる。そのなかでも、自分の健康を維持するのに重要な食事を規則正しく栄養バランスのとれたもので対応するために、災害時に使用できる食材を知り、日頃からどう使って、どう調理するかを理解しておく必要がある。
 そこで、災害時の食事を学校給食に取り入れ、災害時の食事づくりについて知らせたいと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい
 - 災害時に使える食品を知る。
 - 災害時に使用できる食品を利用して、簡単な食事を考えられるようにする。
- 4 食に関する指導の目標
 - ①食事の重要性 ◆食事の大切さを理解する。
 - ②心身の健康 ◆栄養バランスを考えて食べることができる。
- 5 関連教科 家庭科 単元名 楽しい食事をくふうしよう
- 6 献立名 おにぎり・牛乳・みそ汁・くだもの（みかん缶）
- 7 展開

過 程	学 習 活 動	☆ 指導 □ 評価
給食時	1 今日の献立が災害時の献立であることを知る。	☆今日の献立が災害時の献立であることを知らせる。
	災害時の食事について知ろう	
	2 災害時の食事の特徴について考える。	☆災害時の食事は備蓄食品や長期保存食品を使用することを知らせる。 ☆今日の給食にも災害時に使われる食品を使用していることを知らせる。 ○みそ汁・・・乾物（高野豆腐、千切大根、わかめ） ○みかん缶 ☆災害時に使用できる食品を使った料理を知らせる。 ☆災害時は食事の偏りにより栄養障害を起こしやすいことにもふれる。
(全体10分間)	3 健康のことを意識しながら食べる。	☆健康のことを考えながら食べるよう声かけをする。 □災害時の食事を知ることができたか。

- 8 他の学年への配布資料の工夫 一口メモ（放送資料）を配布
- 9 実施にあたって 学級だよりで指導した内容や児童の様子を知らせる。

（作成者：竹内悟子）

県学校給食会取扱物資を使用した災害時に役立つ献立

【献立名】 カレーライス・牛乳・くだもの（黄桃缶）・小魚アーモンド

(作成者：内田順子)

料 理 名	材 料 名	分量(1人分)
カレーライス	無洗米	80 g
	強化米	0.24 g
	ライトツナフレーク (レトルト)	30 g
	じゃがいも	50 g
	にんじん	10 g
	たまねぎ	60 g
	マッシュルームランダム スライス(岡山県産)	10 g
	県学給カレールウ	12 g
	すりおろしりんご	3 g
	トマトケチャップ(標準)	3 g
	ウスターソース	2 g
	塩	0.1 g
	こしょう	0.01 g
	水	180 g
	牛乳	牛乳
くだもの	黄桃ハーフ	50 g
小魚アーモンド	小魚アーモンド	6 g



【作り方】

カレーライス

- ① 米は炊いておく。
- ② ジャガイモとたまねぎは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 鍋を熱し、少量の水を入れ、たまねぎ、にんじん、ジャガイモ、マッシュルームを炒め、水を加えて煮込む。
- ④ ライトツナフレークを加え、さらに煮込む。
- ⑤ 材料が煮えたら、湯で溶いたカレールウ、すりおろしりんご、トマトケチャップ、ウスターソースを加える。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

【一口×毛】

○材料を炒める時に、こげないように水を少し入れる。

【献立の意図】

○災害時でも手に入りやすいレトルト食品や缶詰を使った献立を作成した。

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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
661	23. 6	22. 0	972	303	90	2. 2	2.7	159	0. 63	0. 69	27	3. 2

学級活動（給食の時間）学習指導案

日時 平成○年 1 月○日 ()
指導学級 ○○小学校 5 年生 ○名
指導者 栄養教諭 (学校栄養職員)

- | | | |
|---|--------------------------|--|
| 1 | 題材名 | 「災害時の食事」 |
| 2 | 題材設定の理由（児童生徒の実態、題材観、指導観） | <p>平成23年3月には東日本大震災が発生し、被災地ではライフラインが閉ざされ、食生活の面にも影響を及ぼしている。災害が少ないといわれる岡山県でも例外ではない。</p> <p>そこで、災害時の食の備えを知っておくことが、緊急時に自らの健康管理に役立つと考え、本題材を設定した。</p> |
| 3 | ねらい | ○災害時のための食の備えを知り、緊急時に役立てることができるようにする。 |
| 4 | 食に関する指導の目標 | <p>①食事の重要性 ◆災害時の食事に興味、関心をもつ。</p> <p>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。</p> |
| 5 | 関連教科 | 単元名 学校行事（防災訓練） |
| 6 | 献立名 | カレーライス・牛乳・くだもの（黄桃缶）・小魚アーモンド |
| 7 | 展開 | |

過 程	学 習 活 動	☆ 指導	□ 評価
給食時	1 今日の献立が災害時献立であることを知る。	☆今日の献立をいつもの献立と比べて違いに気付かせ、今日の給食は災害時献立であることを知らせる。	
	災害時の備えについて知ろう		
	2 災害時に役立つ食の備えを知る。	☆実物を用いながら、常備しておくの良い食品を知らせる。 ☆災害時でも、できるだけ赤・緑・黄の食品をそろえることが大切だということをおさえる。 ○赤の食品：ツナ缶、コンビーフ、ソーセージ ○緑の食品：乾物（切干大根、干ししいたけなど）、日もちのする野菜(根菜など)、果物の缶詰 ○黄の食品：無洗米、乾パン、アルファ化米 など	
	3 今日の給食を残さず食べる。	☆被災地の様子を知らせることで、食べられることに感謝して残さず食べるように声かけをする。 □災害時の備えについて知ることができたか。 □感謝して、残さず食べることができたか。	
(全体10分間)			

- | | | |
|---|---------------|--------------------------|
| 8 | 他の学年への配布資料の工夫 | 一口メモ（放送資料）を配布 |
| 9 | 実施にあたって | 学級だよりで指導した内容や児童の様子を知らせる。 |

(作成者：内田順子)

県学校給食会取扱物資を使用した災害時に役立つ献立

【献立名】 乾パン・牛乳・野菜のツナトマト煮・くだもの（真備産ニューピオーネ缶）

（作成者：河井朋子）

料 理 名	材 料 名	分量(1人分)
乾パン (36g入2袋)	給食用小型乾パン	76g
牛乳	牛乳	206g
野菜のツナトマト煮	ノンドリップツナ シェ尔マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ ホールトマト コンソメ 水 塩 国産トマトケチャップ（特級） 砂糖 こしょう	24g 11g 60g 18g 60g 18g 2.9g 170g 0.2g 4.8g 0.5g 0.01g
くだもの	真備産ニューピオーネ（M）	60g



【作り方】

野菜のツナトマト煮

- ① じゃがいも、にんじんは3mmのいちょう切りにする。
- ② たまねぎは一口大に切る。
- ③ 分量の水を入れた鍋に、①の野菜とマカロニを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ②の野菜とつぶしたホールトマト、ツナを加えさらに煮る。
- ⑤ 砂糖、トマトケチャップ、コンソメ、塩、こしょうで調味する。

【一口メモ】

- 乾パンはスープ類と組み合わせた献立が食べやすい。
- 災害時は、調理時間を短縮するため、材料が煮えやすいように小さく切るとよい。

【献立の意図】

- 備蓄可能な物資を利用して、災害時でも充実した献立内容になるように工夫した。

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	
652	25.2	14.6	1168	381	62	2.2	1.6	233	0.66	0.66	22	3.5

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 〇〇中学校 3年生〇組 〇名
 指導者 栄養教諭（学校栄養職員）

- 1 題材名 災害時の食事
- 2 題材設定の理由（児童生徒の実態、題材観、指導観）
 平成23年3月11日に起こった東日本大震災の報道などを受けて生徒自身にも災害が身近に感じられている今、生徒に災害時の食事について知らせ、各々でできることはないか考えさせることで、実際に自分が災害にあったときに自らが災害時に対応できる能力を持たせたいと思い、本題材を設定した。
- 3 ねらい
 - 災害時の食事について理解できる。
 - 災害に対して、日ごろから備えが必要であることに気付くことができる。
- 4 食に関する指導の目標
 - ②心身の健康 ◆人は食べることにより、生きる力を持つことができることがわかる。
 - ④感謝の心 ◆食べられることへの感謝、食べ物を大事にしようとする思いをもつ。
- 5 関連教科 単元名 学校行事（防災訓練）
- 6 献立名 乾パン・牛乳・野菜のツナトマト煮・くだもの（ピオーネ缶）
- 7 展開

過 程	学 習 活 動	☆ 指導 □ 評価
給食時 (全体15分間)	1 今日の給食が災害時献立であることを知る。	☆今日の給食が災害時の献立であることを知らせるとともに、その理由を知らせる。 ○東日本大震災の発生 ○地域にある災害、過去の災害被害
	災害時の食事について考えよう	
	2 災害時の食事作りを知る。	☆災害時の食事作りのポイントを知らせる。 ○備蓄物資の利用 ○節水、節電、節ガス調理 ○食中毒防止のための衛生管理
	3 災害には備えが必要だと気付く。 4 食べられることを感謝しながら給食を味わって食べる。	□災害時の食事について理解できたか。 □災害に対して、日ごろから備えが必要であることに気付くことができたか。 ☆各自ができる災害時の対応を日ごろから家庭で決めておくよう伝える。 ☆被災地の食事について触れながら、感謝して食べるよう声掛けをする。

- 8 他の学年への配布資料の工夫 一口メモ（放送資料）を配布、給食だよりへの掲載
- 9 実施にあたって 学級通信や、学校だよりなどで各家庭へ指導内容の伝達をする。

（作成者：河井朋子）

— ご は ん —

おかやま黒まめごはん

(作成者：吉川直美)

おかやま黒まめごはん



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
精白米（強化米0.3%）	60 g	① 精白米は洗って、もち麦、ローストおかやま黒まめといっしょに、5%加水した水に30分浸して、炊く。 ② ごまは炒しておく。 ③ 炊きあがったごはんには鮭フレーク、炊き込みわかめ、②を混ぜる。
岡山県産もち麦	5 g	
ローストおかやま黒まめ	12 g	
紅鮭フレーク	6 g	
炊き込みわかめ	2 g	
ごま	2 g	

【一口メモ】

○黒まめを精白米といっしょに入れて炊くことで、ごはん全体がうすく色づき、さらに、鮭フレークや炊き込みわかめで見た目もきれいになる。

【献立の意図】

○黒まめやもち麦を入れることで、しっかりか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
								レチノール 当量 μg	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg		mg	mg	mg	g
308	10.6	5.4	320	69	74	2.0	1.5	8	0.26	0.06	0	3.2

【モデル献立】 おかやま黒まめごはん・牛乳・魚のゆずみそがけ・お浸し・すまし汁・くだもの（りんご）

— め ん —

国産シーフードミックス入りちゃんぽんめん

(作成者: 蜂谷裕子)

国産シーフードミックス入り ちゃんぽんめん



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
中華めん	80 g	① にんにく、しょうがは、みじん切り。はくさいは、軸と葉に分け、軸は食べやすい大きさにそぎ切りにし、葉は一口大に切る。 ② にんじん、たけのこは短冊切り、たまねぎはうす切りにする。チンゲンサイも一口大に切る。 ③ ごま油で、にんにく、しょうがを炒め、香りがでてきたら、シーフードミックスを入れ、清酒をふり、火の通りにくい順に野菜を入れ、さらに炒める。 ④ 野菜がしんなりしてきたら水を入れ、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょうを加え、味をととのえる。 ⑤ ④に水溶きでん粉を加え、かき混ぜながらとろみをつける。 【一口メモ】 ○シーフードは火を通しすぎるとかたくなるので注意する。 【献立の意図】 ○国産のシーフードミックスを使用し、長崎県の郷土料理『ちゃんぽん』を給食用にアレンジした。
国産シーフードミックス	20 g	
にんじん	15 g	
たまねぎ	35 g	
はくさい	40 g	
もやし	15 g	
たけのこ	15 g	
チンゲンサイ	10 g	
にんにく	0.2 g	
しょうが	1 g	
中華スープの素	1 g	
ごま油	1 g	
清酒	1 g	
しょうゆ	4 g	
水	80 g	
でん粉	2 g	
塩	0.1 g	
こしょう	0.01 g	

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 纖 維
								レチノール 当量 μg	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g
364	14.5	3.0	503	70	47	1.4	1.2	135	0.44	0.28	15	4.3

【モデル献立】 国産シーフードミックス入りちゃんぽんめん・牛乳・揚げぎょうざ・おかか和え

— 汁 物 —

きのこのクリームスープ

(作成者：小川 紗扶里)

きのこのクリームスープ



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
ベーコン	5 g	① たまねぎ、じゃがいもは1.5cm角に切る。
たまねぎ	30 g	② にんじんは7mm角に切る。
にんじん	5 g	③ マッシュルームは5mm程度にスライスし、しめじは石づきをとりほぐす。
じゃがいも	25 g	④ えのきたけは石づきをとり、3cm程度に切る。
ホワイトマッシュルーム (岡山県産)	10 g	⑤ パセリはみじん切りにする。
しめじ	5 g	⑥ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
えのきたけ	10 g	⑦ ⑥に、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に加えて炒め、ブイヨンと水を加えて煮る。
パセリ	1 g	⑧ マッシュルーム、しめじ、えのきたけを加え軽く煮る。
サラダ油	0.5 g	⑨ 溶いたポタージュ、ホワイトルウ、牛乳を加えて煮る。
県学給 岡山森林どりブイヨン	10 g	⑩ 塩、こしょうをし、チーズを入れる。
ポタージュ	2 g	⑪ パセリを加えて仕上げる。
ホワイトルウ	2 g	
牛乳	25 g	
塩	0.2 g	
こしょう	0.02 g	
北海道シュレッドチーズ	2 g	
水	80 g	

【一口メモ】

○材料をしっかりと炒めることでうま味やコクが増し、よりおいしく仕上がる。

【献立の意図】

○岡山県産のマッシュルームをはじめとするきのこの種類の種類や効用を知り、しっかりと食べてほしいと思い、子どもたちが食べやすいクリームスープにした。

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 纖 維
								レチノール 当量 μg	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
104	3.7	4.6	227	60	17	0.5	0.6	59	0.09	0.17	14	1.6

【モデル献立】 ツナサンド・牛乳・きのこのクリームスープ・くだもの（みかん）

— 煮 物 —

ヒメノモチ巾着

(作成者: 茂成芳子)

ヒメノモチ巾着



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
もち (岡山県産ヒメノモチ使用)	30g	① 正方形の油揚げを斜めに切って三角形にし、油抜きをする。
油揚げ	35g	② かんぴょうを水でもどして、25cmくらいの長さに切る。
かんぴょう	4g	③ ①の油揚げの中心を手で開く。
砂糖	3g	④ ③にヒメノモチを入れてたたむ。
しょうゆ	3g	⑤ ④の上をかんぴょうでしばって、結ぶ。
みりん	2g	⑥ 水と調味料を沸騰させる。
		⑦ ⑥に⑤を入れて、材料がつかかる程度に水の量を調整して、煮る。

【一口メモ】

○ヒメノモチといっしょに細切り昆布を加えると、さらにヘルシーなメニューになる。

【献立の意図】

○寒い季節に元気が出るメニューの力うどんにのせるもちをヒメノモチ巾着にして、きめ細かな、もちもち感を味わって欲しい。

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	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
235	8.3	11.8	176	118	57	1.7	1.3	0	0.04	0.02	0	1.7

【モデル献立】 ヒメノモチ巾着の力うどん・牛乳・ふくふく豆・くだもの(りんご)

小いわしの昆布巻き

(作成者: 茂成芳子)

小いわしの昆布巻き



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
小いわし(無頭)IQF	15g	① こんぶとかんぴょうを水でもどす。かんぴょうは12~15cmくらいののを2本ずつ準備する。
こんぶ	15g	② こんぶで小いわしを巻く。
かんぴょう	5g	③ ②をかんぴょうでしばる。
砂糖	5g	④ 水と調味料を沸騰させる。
しょうゆ	2g	⑤ ③を④に入れて、材料がつかかる程度に水の量を調整して、汁気がなくなるまで煮る。
みりん	2.5g	

【一口メモ】

○だいこんとさといもといっしょに煮ると、いわしのうま味が出て、おいしい煮しめになる。

【献立の意図】

○いわしをこんぶで巻いて甘辛く煮ることで、いわしの生臭さがなくなり、おいしく食べることができる。

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 μg	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
89	4.5	2.1	555	136	92	0.7	0.4	2	0.13	0.55	2	6.2

【モデル献立】 ごはん・牛乳・小いわしの昆布巻き・白玉汁・くだもの(みかん)

大豆とあさりの五目煮

(作成者：蜂谷裕子)

大豆とあさりの五目煮



材 料 名		分量(1人分)	作 り 方																						
冷凍あさり生むき身BQF		10g	① 大豆は、やわらかく煮る。煮干しでだしをとる。 ② 乾燥ひじき、乾しいたけは、水でもどす。 ③ じゃがいも、こんにゃく、にんじん、ごぼう、しいたけは、1cm角に切る。こんにゃくは、茹でておく。さやいんげんも1cm長さに切り、さっと茹でておく。 ④ サラダ油で、あさり、にんじん、ごぼうをさっと炒める。煮えにくい順に、材料を加え、だし汁と調味料を入れて煮る。 ⑤ 材料がやわらかくなったら、さやいんげん 【一口メモ】 ○あさりのうま味を生かした煮物である。 【献立の意図】 ○児童の摂取の少ない豆類、海藻類、根菜を することで、うま味が増す。																						
大豆		12g																							
じゃがいも		30g																							
角こんにゃく		20g																							
にんじん		10g																							
ごぼう		10g																							
乾しいたけ		1g																							
乾燥ひじき		2g																							
さやいんげん		5g																							
煮干し		1g																							
サラダ油		0.5g																							
黒砂糖		2g																							
しょうゆ		3.5g																							
塩		0.1g																							
			<table><tr><td>エネルギー</td><td>たん白質</td><td>脂 肪</td><td>ナトリウム</td><td>カルシウム</td><td>マグネシウム</td><td>鉄</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>mg</td><td>mg</td><td>mg</td><td>mg</td></tr><tr><td>108</td><td>6.4</td><td>2.8</td><td>299</td><td>90</td><td>66</td><td>3.1</td></tr></table>		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	Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	108	6.4	2.8	299	90	66	3.1
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																			
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg																			
108	6.4	2.8	299	90	66	3.1																			

【モデル献立】 ごはん・牛乳・ままかりの三杯酢・大豆とあさりの五目煮・くだもの (みかん)

— 焼 き 物 —

ポークソテー・マッシュルームソース

(作者: 佐伯洋子)

ポークソテー・マッシュルームソース



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
豚ロース肉 (とんかつ用)	45g	① 豚肉に白ワイン、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして焼く。
白ワイン	1g	② マッシュルーム、たまねぎはうす切りにする。トマトは皮を湯むきし、1cmの角切りにする。
塩	0.2g	③ パセリ、にんにくはみじん切りにする。
こしょう	0.01g	④ バターでにんにく、たまねぎ、マッシュルームを炒める。
小麦粉	3g	⑤ 小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
サラダ油	2g	⑥ 牛乳を少しずつ入れ、だまにならないよう、よくかき混ぜる。
ブラウンマッシュルーム (岡山県産)	10g	⑦ トマトを加える。
たまねぎ	7g	⑧ 塩、こしょうで味付けし、パセリを加える。
トマト	7g	⑨ 豚肉にマッシュルームソースをかける。
パセリ	0.5g	
にんにく	0.1g	
有塩バター	1g	
牛乳	5g	
小麦粉	1g	
塩	0.1g	
こしょう	0.01g	

【一口メモ】

○クッキングシートを使用するのであれば、サラダ油はなくてよい。

【献立の意図】

○きのこが苦手でも食べやすいよう、ホワイトソースにした。

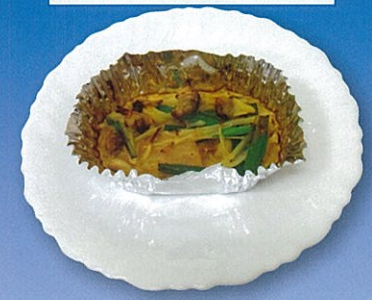
エネルギー	たん白質	脂 肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビ タ ミ ン				食 物 繊維
								レチノール当量	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
167	8.7	11.7	117	11	12	0.3	1.2	11	0.30	0.14	4	0.5

【モデル献立】 パン・りんごジャム・牛乳・ポークソテー・マッシュルームソース・野菜スープ

あさりとキムチのチヂミ

(作者: 松澤 奈央子)

あさりとキムチのチヂミ



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
冷凍あさり生むき身BQF	10g	① あさは清酒をふりかけて、茹でておく。
清酒	2g	② じゃがいもはせん切りにする。
じゃがいも	15g	③ には5cmに切る。
にら	5g	④ 鶏卵を溶いたところに、水、塩、ごま油を加えてよく混ぜる。さらに、小麦粉、米粉を加えてよく混ぜる。
白菜キムチ	10g	⑤ ④の生地、あさり、じゃがいも、にら、白菜キムチを加える。
鶏卵	5g	⑥ ⑤をアルミカップに平らにならしながら入れて焼く。
水	12g	
塩	0.4g	
ごま油	1g	
小麦粉	8g	
岡山県産米粉	6g	
アルミカップ (10号小判)		

【一口メモ】

○アルミカップからはがれやすいように、生地、油を混ぜている。

○白菜キムチの塩分に応じて、塩の分量を調節するとよい。

【献立の意図】

○白菜キムチを加えることで、あさが苦手な児童・生徒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
93	4.4	1.9	180	21	25	0.9	0.5	26	0.06	0.11	8	1.0

【モデル献立】 塩ラーメン・牛乳・あさりとキムチのチヂミ・豆もやしのナムル

シーフードキッシュ

(作成者: 小林 訓三子)

シーフードキッシュ



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
国産シーフードミックス	20g	① にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。
にんじん	5g	② アスパラガスは1.5cmに切り、茹でる。
たまねぎ	15g	③ 鍋にサラダ油を熱し、国産シーフードミックス、にんじん、たまねぎの順に炒める。
アスパラガス	5g	④ ③をアルミカップに入れアスパラガスも入れる。
サラダ油	1g	⑤ アルミカップの中に④を混ぜ合わせたものを注ぎ、焼く。
粉チーズ	1g	
生クリーム	8g	
牛乳	20g	
鶏卵	10g	
塩	0.3g	
こしょう	0.01g	
アルミカップ		

【一口メモ】

- 生地がやわらかいので、カップに入れるとよい。
- アスパラガスは太さにより切る長さを変える。

【献立の意図】

- キッシュに魚介類を入れることにより、うま味が加わり、食欲をそそるメニューにした。

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
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
101	5.7	7	212	42	14	0.2	0.4	105	0.04	0.10	2	0.4

【モデル献立】 岡山っ子こめこパン・牛乳・シーフードキッシュ・フレンチサラダ・コンソメスープ

— 炒 め 物 —

真備産たけのこと牛肉の細切り炒め

(作成者:三宅宏枝)

真備産たけのこと 牛肉の細切り炒め



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
牛もも細切り肉	50 g	① 牛肉は、清酒、しょうゆで下味をつける。
清酒	1 g	② たけのこ、ピーマン、生しいたけ、にんじんは5mm幅の細切りにする。
しょうゆ	1 g	③ ごぼうはさがさがきにする。
真備産たけのこ(レトルト)	40 g	④ 砂糖、しょうゆ、オイスターソース、中華の素で、合わせ調味料を作る。
にんじん	10 g	⑤ ①をごま油1.5 gで炒める。
ごぼう	20 g	⑥ ②と③を残りのごま油で炒める。
生しいたけ	5 g	⑦ 全ての野菜が炒め終えたら、④を加え、⑤をさらに加え仕上げる。
ピーマン	30 g	
砂糖	0.5 g	
しょうゆ	3 g	
オイスターソース	3 g	
中華の素	0.5 g	
ごま油	3 g	

【献立の意図】

○真備産のたけのこはやわらかいので、炒め物に使用しても、おいしく食べられる。

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	
144	14.1	5.5	392	26	38	1.9	3	88	0.11	0.19	29	3.6

【モデル献立】 ごはん・牛乳・真備産たけのこと牛肉の細切り炒め・ワントンスープ

— 揚 げ 物 —

大豆粉入りホキの梅天ぷら

(作成者：水田明美)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
ホキ切身	50g	① ホキに清酒、塩、ねり梅で下味をつけておく。
清酒	1g	② しその葉は細切りにする。
塩	0.1g	③ ①と②とごまを混ぜ、小麦粉、大豆粉、鶏卵、水で作った衣をつけて油で揚げる。
ねり梅	3g	
しその葉	0.3g	
ごま(白)	1g	
鶏卵	3g	
小麦粉	5g	
岡山県産脱臭大豆粉	2g	
水	7g	
揚げ油	4g	

【一口メモ】

○大豆粉とごまで香ばしく、ねり梅としその葉でさわやかに魚を食べやすくした。

【献立の意図】

○植物性たんぱく質と食物繊維が豊富な大豆粉を衣に使用することにより、香ばしい風味のある天ぷらにした。

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 纖 維
								レチノール 当量 μg	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
119	10.2	6.1	236	33	23	0.6	0.4	30	0.05	0.10	0	0.6

【モデル献立】 ごはん・牛乳・大豆粉入りホキの梅天ぷら・ゆばのすまし汁・くだもの(ぶどう)

大豆粉入り ホキの梅天ぷら



真備産たけのことアミエビのかき揚げ

(作成者：渡辺栄子)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
真備産たけのこ(レトルト)	20g	① たけのこはせん切り、たまねぎはくし形切りにし、ひじきは水でもどす。
釜あげアミエビ	5g	② 小麦粉とでん粉、塩を混ぜ合わせ、溶き卵と水で衣を作る。
たまねぎ	20g	③ ①とアミエビ、えだまめを合わせ、②を加えて混ぜ合わせる。
冷凍むき枝豆	5g	④ 180℃の揚げ油で、10分程度揚げる。
乾燥ひじき	1g	
鶏卵	5g	
小麦粉	7g	
でん粉	2g	
塩	0.3g	
揚げ油	5g	
水	10g	

【一口メモ】

○アミエビの代わりに、ちりめんじゃこを入れてもよい。

【献立の意図】

○たけのこの甘味が引き立つように、シンプルな味付けにし、アミエビを入れてうま味を出した。

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 纖 維
								レチノール 当量 μg	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
113	4.8	6.5	211	120	20	1.6	0.3	16	0.04	0.06	3	1.3

【モデル献立】 かやくうどん・牛乳・真備産たけのことアミエビのかき揚げ・ごま和え・くだもの(みかん)

真備産たけのこと アミエビのかき揚げ



小いわしの甘酢あんかけ

(作成者：赤枝裕子)

小いわしの甘酢あんかけ



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
小いわし(無頭)IQF	30g	① 小いわしに、しょうゆ、清酒、おろししょうがで下味を付ける。
しょうゆ	1.5g	② ①にでん粉をまぶし、油で揚げる。
清酒	1g	③ 乾しいたけ、きくらげは水でもどしておく。
しょうが	0.5g	④ たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマンは2～2.5cmの色紙に切り、しいたけ、きくらげは千切りにする。
でん粉	5g	⑤ 熱した鍋に油を敷き、④の材料を、火の通りにくい順に入れ、炒める。
揚げ油	5g	⑥ 野菜に火が通ったら、しょうゆ、うすくちしょうゆ、酢、ケチャップ、砂糖を入れ、味を付ける。
たまねぎ	60g	⑦ ②を器に盛り、⑥をかける。
にんじん	15g	
たけのこ	17g	
ピーマン	7g	
乾しいたけ	1g	
きくらげ	1g	
サラダ油	1g	
しょうゆ	4.5g	
うすくちしょうゆ	1.5g	
酢	3g	
ケチャップ	9g	
砂糖	4.5g	

【一口メモ】

○肉の代わりにいわしを使用し、酢豚の味付けをした。

【献立の意図】

○小いわしの小骨を揚げることで食べやすくした。

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
201	7.7	9.7	634	46	29	1.1	0.5	124	0.06	0.11	12	3.2

【モデル献立】 麦ごはん・牛乳・小いわしの甘酢あんかけ・ささみのサラダ・くだもの（オレンジ）

— 和 え 物 —

おかやまめじゃこ

(作成者: 佐伯洋子)

おかやまめじゃこ



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
かなぎちりめん (牛窓産)	5 g	① かなぎちりめんは蒸す。
ローストおかやま黒まめ	6 g	② ローストおかやま黒まめ、刻みピーナツ
刻みピーナツ	2 g	は煎る。
砂糖	1 g	③ 砂糖、しょうゆ、みりんを煮立て、たれ
しょうゆ	0.2 g	をつくる。
みりん	1 g	④ ①②を合わせ、③で和える。

【一口メモ】

○黒大豆のかりかりとした香ばしい食感が味わえるよう、一度煎ってから和えるようにした。

【献立の意図】

○地域の食材に関心を持ってもらえるよう、岡山県産の黒大豆とちりめんを使用し、親しみやすいネーミングにした。

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
56	4.8	2.2	156	47	24	0.8	0.6	1	0.03	0.03	0	1.3

【モデル献立】 五目ラーメン・牛乳・おかやまめじゃこ・くだもの（ぶどう）

— デ ザ ー ト —

岡山県産ソーイマフィン

(作成者: 渡辺栄子)

岡山県産ソーイマフィン



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
岡山県産脱臭大豆粉	10g	① バターを溶かす。
ホットケーキミックス	12g	② 大豆粉、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。
ミックスチーズ	10g	③ ②へ牛乳、溶き卵を加えしっかり混ぜ、①を加える。
鶏卵	10g	④ ③をカップに入れ、ミックスチーズを上
牛乳	20g	にふり、180℃のオーブンで15分程度焼く。
バター	2g	
砂糖	6g	
ベーキングパウダー	0.8g	
紙カップ (12A)		

【一口メモ】

○好みで、レーズンを入れてもよい。

【献立の意図】

○大豆粉のほんのりとした風味が生かせるように、大豆粉の分量を工夫し、チーズを上のにのせることで食べやすくなり、焦げ目をつけて色のアクセントにした。

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 纖 維
								レチノール 当量 μg	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
195	8.9	9.3	282	135	32	1.3	1.1	68	0.10	0.13	0	2.0

【モデル献立】 コンソメ風きのこスパゲティ・牛乳・フレンチサラダ・岡山県産ソーイマフィン

揚げきな粉もち

(作成者: 竹内 裕美子)

揚げきな粉もち



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
もち (岡山県産ヒメノモチ使用)	30g	① きな粉、三温糖、塩を混ぜ合わす。
米ぬか油	5g	② もちを揚げる。
きな粉	5g	③ ①をまぶす。
三温糖	6g	
塩	0.02g	

【献立の意図】

○岡山県産ヒメノモチを使ったもちを油で揚げ、きな粉をまぶすことで、腹もちがよく、食べやすい和のデザートにした。

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 纖 維
								レチノール 当量 μg	B ₁	B ₂	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
158	3.1	6.4	9	15	17	0.6	0.6	0	0.06	0.02	0	0.0

【モデル献立】 五目うどん・牛乳・切り干し大根の酢の物・揚げきな粉もち

学校給食参考献立集作成委員名簿

氏 名	所 属 職 名	備 考
新 田 恵 子	岡山市立岡南小学校 副主査栄養技師	委 員 長
水 田 明 美	岡山市立芳泉小学校ひばり分校 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
佐 伯 洋 子	岡山市立大野小学校 主任栄養技師	
茂 成 芳 子	岡山市立朝日小学校 学校栄養主幹	
蜂 谷 裕 子	岡山市立曾根小学校 副主査栄養技師	
三 宅 宏 枝	倉敷市立第四福田小学校 学校栄養主任	
小 川 紗扶里	倉敷市立天城小学校 学校栄養技師	
竹 内 裕美子	津山市立戸島学校食育センター 学校栄養主任	
松 澤 奈央子	玉野市立学校給食センター 学校栄養技師	
竹 内 悟 子	笠岡市学校給食センター 栄養教諭	
渡 辺 栄 子	総社市立総社西学校給食共同調理場 学校栄養主任	
吉 川 直 美	高梁市立川上学校給食センター 学校栄養技師	
赤 枝 裕 子	真庭市立米来小学校 栄養士	
内 田 順 子	和気町和気学校給食共同調理場 栄養教諭	
小 林 訓三子	美咲町中央学校給食共同調理場 学校栄養職員	
河 井 朋 子	奈義町学校給食センター 栄養教諭	

(注) 所属は平成24年3月1日現在

