

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 28 集)

(平成26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28集)の発行に当たって

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い、食育情報拠点として、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。

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の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となっています。

今年度は、給食をとおして「食品の働き」「旬な食材」「地場産物」「食事のマナー」「和食の良さ」について、「生きた教材」として子どもたちに伝えたい5献立を作成するとともに、今年度から本会の取扱物資として選定されました「岡山県産シバエビ」「大豆の華」「野沢菜漬」を使用した平素の学校給食として活用できる献立について作成しました。

また、献立と食育を一体化させた献立計画とするために、その献立を「生きた教材」とした学習指導案についてもあわせ作成いたしました。

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28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いただきました平成26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27年 3 月

公益財団法人 岡山県学校給食会
理事長 能 登 原 巧

目 次

— 県学校給食会取扱物資を使用した、私が伝えたい「〇〇〇〇」の献立及び学習指導案 —

頁

「食品の働き」

- ◎ミートソーススパゲティ、牛乳、**冬瓜サラダ**、ヨーグルト 2
学級活動（給食の時間）学習指導案 3

「旬の食材」

- ◎ごはん、牛乳、**スズキの南蛮漬**け、ごぼうとひじきのごまあえ、
夏野菜のみそ汁、くだもの（マスカット） 4
学級活動（給食の時間）学習指導案 5

「地場産物」

- ◎**是里ごぼうのごまだれどんぶり**、牛乳、みそ汁、くだもの（新高梨） 6
学級活動（給食の時間）学習指導案 7

「食事と安全・衛生」

- ◎**岡山の恵みハンバーガー**、牛乳、ばちdeミネストローネ、黒糖ビーンズ 8
学級活動（給食の時間）学習指導案 9

「米の良さ」

- ◎**牛肉寿司**、牛乳、そうめん汁、くだもの（メロン） 10
学級活動（給食の時間）学習指導案 11



— 平成26年度岡山県学校給食会新規取扱物資を使用した献立及び学習指導案 —

使 用 物資名	県学給ハンバーグ 50g・60g	料 理 区 分							
特 徴	岡山県産牛肉、岡山県産SPF豚肉を主原料に、岡山県産米粉、粒状大豆たん白を混ぜたハンバーグです。	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	夏野菜の煮込みハンバーグ …………… 17頁			●					
	れんこんシャキシャキバーガー …………… 21				●				
	ハンバーグきのこおろしソース …………… 22				●				
使 用 物資名	岡山県産シバエビ ^(無頭) ^(無頭・米粉付) 500g	料 理 区 分							
特 徴	瀬戸内海（岡山県）で獲れた鮮度の良いシバエビの頭を除去しました。皮が柔らかいため皮ごと食べられます。	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	パエリア …………… 13	●							
	八宝あんかけそば …………… 18			●					
	シバエビと野菜の甘酢いため …………… 25					●			
使 用 物資名	野沢菜漬 500g	料 理 区 分							
特 徴	国産の野沢菜と食塩のみを使い、合成着色料、合成保存料などは使用していません。 また、加熱殺菌処理を行っているため開封後そのままでもお召し上がりいただけます。	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	野沢菜ピラフ …………… 14	●							
	魚のムニエル 野沢菜ソースがけ …………… 23				●				
	野沢菜入りジャージャー麺 …………… 26					●			
使 用 物資名	大豆の華 ^(フレーク大) ^(フレーク) 500g ^(繊維) ^(維)	料 理 区 分							
特 徴	栄養成分は大豆とほぼ同じで、フレーク大、フレーク、繊維の3タイプがあります。 クセがないので色々な料理素材としてよくなじみます。	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	大豆の華入りすまし汁 …………… 15		●						
	まめ豆ひじき煮 …………… 19			●					
	ソフトめんのだ豆の華入り ミートソースかけ …………… 20			●					
	まめ豆グラタン …………… 24				●				
	ホキのだ豆の華フライ …………… 27						●		
	大豆の華入りマフィン …………… 29								●

県学校給食会取扱物資を使用した、
私が伝えたい「○○○○」の献立

注)

※献立に使っている材料名の太字は本会取扱物資名（品名）で掲載させていただいております。

※材料名緑色で記載しているものは、26年度からの新規取扱物資であり、このたびの献立作成に提案された物資です。

※今年度4月から「学校給食用ソフトスパゲティ式めん」「学校給食用中華めん」に米粉30%配合した米粉めんに切り替わったため、めん献立を多く取り入れております。

県学校給食会取扱物資を使用した、私が伝えたい「食品の働き」の献立

【献立名】 ミートソーススパゲティ・牛乳・冬瓜サラダ・ヨーグルト

(作成者：赤木 寛子)

料 理 名	材 料 名	分量(1人分)
ミートソース スパゲティ	学校給食用米粉ソフトスパゲティ式めん	80g
	県産牛肉ミンチ(冷凍)	10g
	国産SPF豚肉ミンチ(冷凍)	5g
	大豆刻み(水煮)	10g
	人参	10g
	玉ねぎ	50g
	トマト	25g
	パセリ	0.5g
	にんにく	0.3g
	県学給桃太郎トマトピューレ(濃縮タイプ)	6g
	国産トマトケチャップ	10g
	マイルドデミグラスソースレトルト	2g
	ハヤシルウ(牛エキス抜き)	6g
	サラダ油	1g
	白ワイン	1g
	食塩	0.1g
	コショウ	0.01g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
冬瓜サラダ	県学給牛窓冬瓜シロップ漬(ダイスカット)	12g
	人参	5g
	キャベツ	30g
	きゅうり	10g
	サラダ油	0.7g
	砂糖(上白)	0.5g
	ワインビネガー	1.2g
	食塩	0.2g
	コショウ	0.03g
ヨーグルト	蒜山ジャージーヨーグルト	75g



【作り方】

冬瓜サラダ

- ① にんじんはいちょう切り、キャベツは1.5cm角切り、きゅうりは半月切りにする。
- ② ①の野菜はゆでて、水気を切る。
- ③ 冬瓜シロップ漬は水気を切る。
- ④ サラダ油、ワインビネガー、砂糖、塩、こしょうをあわせてドレッシングをつくる。
- ⑤ 水気を切った野菜に④のドレッシングを和える。

【一口メモ】

- ドレッシングを合わせる前に、野菜の水気をしっかり切っておく。

【献立の意図】

- 子どもの好きなミートスパゲティと、あまり好まれていない冬瓜をサラダにし、食品にはそれぞれの働きがあることを知らせ、好き嫌いをなく食べさせたいと考えた。

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	
669	24.0	19.7	727	387	81	1.9	2.5	247	0.66	0.73	27	5.2

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成○年9月○日
指導学級 ○○小学校 3年生○名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

- 1 題材名 すききらいをしないで食べましょう
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)
児童の様子を見ると、嗜好を優先して食べている傾向にある。
そこで、食品の3つの働きについて知らせ、バランスよく食べることの大切さに気づかせ、意欲をもって食べようとする態度を身につけさせたいと考え、本題材を設定した。
- 3 ねらい ○食べ物、その働きで黄・赤・緑の3つのグループに分けられることを知る。
○元気な体になるために、好き嫌いなく食べようとする意欲をもつ。
- 4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆好き嫌いなく食べることが必要であることを知る。
③食品を選択する能力 ◆学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知る。
- 5 関連教科 特別活動 単元名 食生活学習教材(すききらいしないで食べましょう)
- 6 献立名 ミートソーススパゲティ・牛乳・冬瓜サラダ・ヨーグルト
- 7 展開

過 程	学 習 活 動	☆指導 □評価
給食時 (全体10分間)	1 食べ物の好き嫌いを発表する。	☆自分の好きな食べ物、嫌いな食べ物をチェックさせ、その理由などを発表させる。
	すききらいしないで食べましょう	
	2 食べ物は働きによって3つのグループに分けられることを知る。	☆3色に分けている給食献立パネルを掲示し、給食室の栄養黑板を想起させる。 ☆食品は3つの働きに分けられることを知らせる。 黄：エネルギーとなる 赤：体をつくる 緑：体の調子をととのえる
	3 給食は3つの色がバランスよく使われていることを知る。	☆今日の給食に使われた食品を掲示し、3つのグループに分けることで、給食はバランスよく使われていることを知らせる。 □3つのグループの働きを理解し、分けることができる。
	4 好き嫌いなく食べようとする意欲をもつ。	☆3つのグループの食品をそろえて食べることで元気な体を作ることを伝え、好き嫌いなく食べようとする意欲をもたせる。

- 8 他の学年への配付資料の工夫 一口メモ(放送資料)を配布する。
- 9 実施にあたって 給食だよりなどで指導内容を家庭に啓発する。

(作成者：赤木 寛子)

県学校給食会取扱物資を使用した、私が伝えたい「旬の食材」の献立

【献立名】ごはん・牛乳・スズキの南蛮漬け・ごぼうとひじきのごまあえ・夏野菜のみそ汁・くだもの(マスカット)

(作成者：廣瀬 雅美)

料理名	材料名	分量(1人分)										
ごはん 牛乳 スズキの 南蛮漬け	学校給食用精白米(強化米0.3%)	100g										
	学校給食用牛乳	206g										
	岡山県産スズキカット(下味・米粉付)(冷凍)	60g										
	大豆白絞油(揚げ油)	6g										
	冷凍むき枝豆(国産)	10g										
	ねり梅	0.6g										
	こい口しょう油	1.2g										
	砂糖(上白)	1.5g										
	純米酢	1.5g										
ごぼうと ひじきの ごまあえ	ごぼう	30g	【作り方】 スズキの南蛮漬け ① スズキは170℃に熱した油で揚げる。 ② むき枝豆は、ゆでる。 ③ 調味料は合わせて加熱する。 ④ ①、②、③を和える。 【一口メモ】 ○ スズキに下味がついているので、調味料は味を確認して、調節する。 【献立の意図】 ○ 旬の食材はその時期に最も多く収穫され、おいしく、栄養的にも優れている。旬の魚「スズキ」は南蛮漬けにした。 また、旬の野菜「かぼちゃ」「なす」をみそ汁に取り入れ、旬のよさを伝えたいと考え、この献立を作成した。									
	さやいんげん	10g										
	人参	5g										
	国産乾燥ひじき	1g										
	こい口しょう油	0.3g										
	砂糖(上白)	0.3g										
	こい口しょう油	2g										
	みりん	0.5g										
	いりごま	2g										
	ねりごま(白)	1g										
	砂糖(上白)	0.5g										
夏野菜の みそ汁	玉ねぎ	20g										
	かぼちゃ	25g										
	なす	15g										
	油揚げ	8g										
	ねぎ	7g										
	煮干(中羽)だし用	4g										
	中味噌	8g										
	赤味噌	2g										
	水	120g										
くだもの	マスカット	45g										
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	
807	32.5	22.4	896	370	131	3.3	3.4	332	0.78	0.60	27	6.8

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成○年7月○日
指導学級 ○○中学校 1年生○名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 旬の食材のよさについて知ろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

近年、栽培技術や品種改良の発達、流通機構の充実等により、季節を問わずに様々な食材が店頭に出回るようになり、季節感が失われつつある。そのため、生徒たちも旬の食材を意識している様子があまりみられない。しかし、四季がはっきりしている日本では、四季折々の旬の食べ物を取り入れ、旬の味を大切にしてきた。

そこで、旬の食材のよさを知らせ、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 ○旬の食材のよさを知り、すすんで食べることができる。

4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆旬の食材のよさについて知ることができる。
③食品を選択する能力 ◆旬の食材に関心をもち、すすんで食べようとする
ことができる。

5 関連教科 家庭科 単元名 わたしたちの食生活

6 献立名 ごはん・牛乳・スズキの南蛮漬け・ごぼうとひじきのごまあえ・夏野菜のみそ汁・
くだもの(マスカット)

7 展開

過 程	学 習 活 動	☆指導 □評価
給 食 時 (全体7分間)	1 夏を代表する食材について知る。	☆今日の給食の食材を確認し、今の時季(夏)によく食べる食材を発表させる。 ☆食材の出盛り期を知らせる。
	旬の食材のよさについて知ろう	
	2 旬の食材にはいろいろなよさがあることを知る。 3 旬の食材に関心をもち、すすんで食べようとする意欲をもつ。	☆食材が季節を問わずに出回るようになった理由と、旬の食材のよさについて知らせる。 ☆食材の旬を考えて、適切に選択し、旬の食材を取り入れた食事を味わいすすんで食べることができるよう、意欲づける。 □旬の食材のよさを理解することができたか。 □旬の食材に関心をもち、すすんで食べる意欲がもてたか。

8 他の学年への配付資料の工夫 一口メッセージ(掲示資料)の配布

9 実施にあたって 給食だよりで、指導した内容や生徒の様子を知らせる。

(作成者: 廣瀬 雅美)

県学校給食会取扱物資を使用した、私が伝えたい「地場産物」の献立

【献立名】 是里ごぼうのごまだれどんぶり・牛乳・みそ汁・くだもの（新高梨）

（作成者：大村 真弥）

料理名	材料名	分量(1人分)										
是里ごぼうのごまだれどんぶり	学校給食用精白米	80g										
	切断無圧ペン精麦	6g										
	ごぼう	40g										
	でん粉	3g										
	給食用乱切り竹輪（冷凍）	30g										
	大豆白絞油（揚げ油）	4g										
	しょうが	0.38g										
	こい口しょう油	3.5g										
	砂糖（上白）	2g										
	みりん	1.5g										
	水	1.5g										
	チンゲンサイ	40g										
	人参	3.09g										
	いりごま	0.3g										
牛乳	学校給食用牛乳	206g										
	えのきたけ	8g										
	だいこん	25g										
	メークイン	20g										
みそ汁	人参	7g										
	油揚げ	5g										
	ねぎ	5g										
	煮干（中羽）だし用	1g										
	かつお削りぶし（だし用）	1g										
	中味噌	10g										
くだもの	新高梨	80g										



【作り方】
是里ごぼうのごまだれどんぶり
 ① 精白米と麦を炊く。
 ② ごぼうは拍子木切りにする。
 ③ しょうがはすりおろしてAの調味料とともに煮立て、たれを作る。
 ④ チンゲンサイは一口大に切り、にんじんはせん切りにして、ゆでて冷ます。水気を切る。
 ⑤ ごまは炒り、Bの調味料は煮立て、冷ます。
 ⑥ ごぼうはでん粉をまぶし、170℃で3分半、ちくわは170℃で1分ほど揚げる。
 ⑦ 揚げたごぼうとちくわを③で和える。
 ⑧ ゆでたチンゲンサイとにんじんを⑤と和える。
 ⑨ ごはんの上に⑦と⑧を盛り付ける。

【一口メモ】
 ○ 揚げたごぼう、ちくわとゆでたチンゲンサイ、にんじんは別々に配缶する。

【献立の意図】
 ○ 地産地消について知らせ、地元の食材に関心をもつことができる。地場産物の是里ごぼうを使用し、その他にも、チンゲンサイ、だいこん、新高梨などを取り入れた献立とした。

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	
678	20.3	16.1	1176	347	104	2.4	3.8	425	0.54	0.41	23	6.0

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 地産地消について知ろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

学校給食では地場産物を積極的に取り入れた献立をたてているが、地場産物のことについて知っている児童は少ない。また、3年生は総合的な学習の時間で、この時季に地元生産者を訪問し、野菜の栽培を学習する。

そこで、地元でとれる食材について知らせるとともに、地産地消について理解を深めさせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい 〇赤磐市の地場産物に興味をもち、地産地消の意義について理解することができる。

4 食に関する指導の目標 ⑥食文化 ③食品を選択する能力 ◆赤磐市の地場産物に興味をもつ。 ◆地産地消の意義を理解し、自分の食生活を振り返ることができる。

5 関連教科 総合的な学習の時間 単元名 地域の人に学ぼう ～地産地消に貢献する人～

6 献立名 是里ごぼうのごまだれどんぶり・牛乳・みそ汁・くだもの(新高梨)

7 展開

過 程	学 習 活 動	☆指導 □評価
給食時 (全体10分間)	1 本時のめあてを確認する。	☆「地域で生産されたものを地域で消費すること＝地産地消」ということを確認する。 赤磐市にも多くの地場産物があることを告げ、本時のめあてを知らせる。
	地産地消について知ろう	
	2 本日の給食で使われている赤磐市の地場産物を知る。	☆給食で使用している地場産物についてのクイズを出題する。(米・ごぼう・チンゲンサイ・だいこん・新高梨) □給食で使われている地場産物について知ることができたか。
	3 地産地消のよさを知る。	☆地産地消の意義について絵や写真、実物媒体を用い、知らせる。 ○新鮮 栄養が多い おいしい ○生産者が身近で安心安全 ○環境にやさしい
	4 本日の給食を味わって食べる。	□地産地消のよさについて理解することができたか。

8 他の学年への配付資料の工夫 一口メモ(放送資料)・生産者見学資料の掲示

9 実施にあたって 学年だよりやホームページで指導内容や児童の様子を家庭に知らせる。

(作成者：大村 真弥)

県学校給食会取扱物資を使用した、私が伝えたい「食と安全・衛生」の献立

【献立名】 岡山の恵みハンバーガー・牛乳・ばちdeミネストローネ・黒糖ビーンズ

(作成者：鼓 麻里)

料理名	材料名	分量(1人分)
岡山の恵みハンバーガー	岡山っ子こめこパン (※丸パン・スライス)	80g
	県学給ハンバーグ(冷凍)	60g
	キャベツ	50g
	えのきたけ	5g
	マッシュルームランダムスライス岡山産	5g
	国産トマトケチャップ	5g
	中濃ソース	5g
	クッキングワイン(赤)	1.5g
	水	1.5g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
ばち de ミネストローネ	ベーコン	7g
	手延べうどんバチ	8g
	サラダ油	0.4g
	にんにく	0.3g
	玉ねぎ	25g
	国産コーンカーネル(冷凍)	5g
	冷凍むぎ枝豆(国産)	5g
	トマト	15g
	人参	10g
	ピーマン	7g
	トマト缶(ダイスカット)	15g
	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
	食塩	0.25g
	コショウ	0.02g
	水	130g
黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ	8g



【作り方】

岡山の恵みハンバーガー

- ① えのきたけは、食べやすい大きさに切り、ほぐす。
- ② きのこと調味料を加熱し、ソースを作る。
- ③ キャベツはせん切りにする。
- ④ ③をゆで、冷まして水気を切る。
- ⑤ ハンバーグは、190℃で17分焼く。
- ⑥ ⑤に②をかける。

【一口メモ】

- 食べる直前に、パンにハンバーグ、キャベツをはさむ。

【献立の意図】

- 食事の前に手を洗うことは、安全に食事をするためにも重要なことである。直接手で食べるハンバーガーを取り入れることで、手洗いの大切さを考えさせたいと考えた。

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	
758	31.0	22.8	1474	352	87	2.9	3.2	181	0.92	0.78	44	6.2

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成○年6月○日
指導学級 ○○中学校 2年生○名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 食事の前には手を洗おう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

小学校の時から食事の前の手洗いについては学習しており、生徒自身も理解しているはずであるが、現状を見ると徹底できていない。6月は食中毒が発生しやすい時季であることから、今日の献立を活用し、手洗いの必要性を確認させたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○手洗いの必要性がわかる。
○食事の前には手洗いをしようという気持ちをもつ。

4 食に関する指導の目標 ③食品を選択する能力 ◆食事の安全・衛生について判断し、適切に行動できる。

5 関連教科 家庭科 単元名 日常食の調理をしよう

6 献立名 岡山の恵みハンバーガー・牛乳・ばちdeミネストローネ・黒糖ビーンズ

7 展開

過 程	学 習 活 動	☆指導 □評価
給食時	1 今日の献立と給食の月目標を確認する。	☆6月の目標「きれいに手を洗おう」と、ハンバーガーは手で食べることを確認する。
	食事前の手洗いについて考えよう	
	2 手洗い前と手洗い後の手の汚れを見る。	☆手洗い前と石けんで手洗いした後の菌数が分かる写真を見せ、目には見えなくても手には菌が付着していることが分かるようにすることで、手洗いの必要性を確認させる。 □手洗いの必要性が分かったか。
	3 日頃の手洗いを振り返り、今後の生活に生かす。	☆日頃の手洗いを振り返らせ、すすんで手洗いができるよう意欲づける。 □食事前に手洗いをしようという気持ちをもつことができたか。
(全体5分間)		

8 他の学年への配付資料の工夫 給食室での手洗いマニュアルや実物、写真を配布する。

9 実施にあたって 手あれがひどい等、配慮が必要な生徒がいる場合は個別対応する。

(作成者：鼓 麻里)

県学校給食会取扱物資を使用した、私が伝えたい「米の良さ」の献立

【献立名】牛肉寿司・牛乳・そうめん汁・くだもの（メロン）

（作成者：畦崎 智世）

料理名	材料名	分量(1人分)
牛肉寿司	学校給食用精白米(強化米0.3%)	70g
	県学給炊き込み御飯用ちらし寿し	24g
	岡山県産牛肉スライス(冷凍)	30g
	ささがきごぼう(国産)(冷凍)	15g
	岡山県産乾椎茸(スライス)	1g
	こい口しょう油	2.5g
	砂糖(上白)	1.5g
	乾椎茸戻し汁	10g
	錦糸卵(冷凍)	18g
	人参	10g
	アスパラガス	8g
	純米酢	1.5g
	砂糖(上白)	0.8g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
そうめん汁	そうめん	12g
	玉ねぎ	30g
	人参	5g
	ねぎ	4g
	こい口しょう油	3g
	みりん	1g
	食塩	0.1g
	かつお削りぶし(だし用)	3g
	利尻昆布(だし用)	2g
	水	120g
くだもの	ペルルメロン	105g



【作り方】

牛肉寿司

- ① 精白米に炊き込み御飯用ちらし寿しを加えて炊く。
- ② 乾しいたけをもどす。
- ③ 牛肉、ごぼう、もどしたしいたけをAの調味料で煮る。
- ④ にんじんはいちょう切りにしゆでる。
- ⑤ アスパラガスは斜め切りにし、塩ゆでする。
- ⑥ 錦糸卵は加熱する。
- ⑦ Bの調味料で合わせ酢をつくる。
- ⑧ ③～⑦を混ぜ合わせる。
- ⑨ ①の上に⑧を盛りつける。

【一口メモ】

- アスパラガスの代わりにきゅうりやさやいんげんを使用してもよい。

【献立の意図】

- 米の消費が減少している現代、子どもの好む牛肉寿司とし、米の良さを知らせたいと考え作成した。

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	
634	21.3	16.2	1365	272	69	1.9	3.4	362	0.26	0.50	32	3.8

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成○年6月○日
指導学級 ○○小学校 4年生○名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 米の良さを知ろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

日本の食生活は時代とともに変化し、米の消費が減ってきている。給食でも、米を中心とした和食の献立は残量が多い。そこで米の栄養や特徴を知らせ、すすんで食べることができるようにさせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○米の良さを知り、よりよい食生活に向けての意欲をもつ。
○自分の食生活における課題について見直すことができる。

4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆米の良さを知り、すすんで食べようとすることができる。
③食品を選択する能力 ◆食品と自分の健康の関連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 育ちゆく体とわたし

6 献立名 牛肉寿司・牛乳・そうめん汁・くだもの(メロン)

7 展開

過 程	学 習 活 動	☆指導 □評価
給 食 時 (全体10分間)	1 給食の残菜調査の結果を知る。	☆前月の給食の残菜調査の結果を知らせ、“主食のお米”の残量が多いことを知らせる。
	米の良さを知ろう	
	2 米の良さを知る。	☆米の良さについて知らせる。 ○ごはんを中心にいろいろな食材を選ぶことができる。 →主食、主菜、副菜がそろいやすくバランスが良い。 ○脂質が少ない。→太りにくい。 ○食物繊維が多い。→おなかの調子が良い。
	3 健康を考えて、お米をすすんで食べようとする。	☆自分の健康を考えて、米を中心にした食事をすすんで食べるよう促す。 □米を中心とした食事をすすんで食べようとする意欲をもつことができたか。 □自分の健康を考えて、食品を選択しようとする意欲がもてたか。

8 他の学年への配付資料の工夫 一口メッセージ(放送資料)と給食だよりの配布。

9 実施にあたって 指導した内容を給食だよりで家庭に知らせる。

(作成者：畦崎 智世)

平成26年度岡山県学校給食会 新規取扱物資を使用した献立

— ご は ん —

パエリア

(作成者：岩崎 聖実)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
学校給食用精白米	90g	① 精白米は洗って30分浸漬させる。
ターメリック	0.2g	② 精白米にターメリックを入れて炊く。
ベーコン	10g	③ ベーコンは短冊切りにする。
ムラサキイカ短冊切(冷凍)	20g	④ にんにく、たまねぎ、にんじん、赤パプリカはみじん切りにする。
岡山県産シバエビ(無頭)(冷凍)	15g	⑤ いんげんは小口切りにする。
にんにく	0.8g	⑥ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、ベーコンを入れて炒める。
玉ねぎ	25g	⑦ たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
人参	7g	⑧ イカとシバエビを入れて炒め、水気をきったトマトを入れて少し煮る。
赤パプリカ	7g	⑨ 赤パプリカ、いんげんを入れ、さっと炒める。
国産いんげん(冷凍)	5g	⑩ ターメリックを入れた後、調味料を入れて味をととのえる。
トマト缶ダイスカット	20g	⑪ 炊きあがったごはんに具材を混ぜる。
サラダ油	1g	
ターメリック	0.2g	
コンソメ有塩(ノンアレルギー)	1g	
食塩	0.2g	
コショウ	0.03g	



【一口メモ】

- ごはんを炊く時にターメリックも一緒に炊くことで、きれいな色がでる。

【献立の意図】

- スペイン料理の中でも有名なパエリアを子どもたちに知ってもらいたいと思い、学校給食でもできるピラフ風のパエリアにした。

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	
412	14.8	4.5	388	31	23	1.1	0.7	70	0.49	0.09	18	1.7

【モデル献立】パエリア・牛乳・トルティージャ・マリネサラダ・コンソメスープ

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)

- 題材名 世界の食文化を知ろう
- 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)
世界には、その土地の気候や風土にあった、様々な料理がある。パエリアはスペインの代表的な料理で、その土地でとれる米や野菜、魚介類などを使って作られている。パエリアを味わうことで、世界の食文化に関心をもってもらいたいと思い、本題材を設定した。
- ねらい
○地域の農産物を活用することのよさを知る。
○特産物に対する愛着や生産者への感謝の心をもつ。
- 食に関する指導の目標 ⑤食文化 ◆スペイン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。
- 関連教科 社会科 単元名 世界を知ろう
- 献立名 パエリア・牛乳・トルティージャ・マリネサラダ・コンソメスープ

(作成者：佐伯 洋子)

野沢菜ピラフ

(作成者： 木村 千草)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
学校給食用精白米	70g	① 米は洗ってざるにあげておき、かために炊く。
野沢菜漬	20g	② さくらえびは、から炒りする。野沢菜漬は、かたく絞りほぐしておく。
サラダ油	0.5g	③ にんじん、たまねぎは小さい角切りにする。
桜えび(釜あげ)(冷凍)	6g	④ 鍋にサラダ油を熱し、③を炒め、とうもろこしを加える。野菜に火が通ったら、さらに野沢菜漬を加え、塩、黒こしょう、しょうゆで味付けする。
人参	10g	⑤ バターを溶かし、④に加える。
玉ねぎ	30g	⑥ ①のごはんに④の野菜を入れて混ぜ、さくらえびを最後に入れて仕上げる。
国産コーンカーネル(冷凍)	10g	
食塩	0.4g	
黒こしょう	0.03g	
調理用バター(有塩)	1g	
こい口しょう油	1.2g	

【一口メモ】

- 漬け物の匂いの苦手な子どもが食べやすいように、バターの風味をきかせた。

【献立の意図】

- カルシウムを多く含むさくらえびを使用し、和風の味付けのピラフにした。

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	
311	9.2	2.2	430	159	46	1.0	1.6	108	0.39	0.07	7	1.9

【モデル献立】 野沢菜ピラフ・牛乳・和風ポトフ・くだもの（ピオーネ）

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成○年11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）

- 題材名 カルシウムの多い食べ物を知ろう
- 題材設定の理由（児童生徒の実態、題材観、指導観）
自分の好きなものばかり食べる偏った食事をしていると、成長期に必要な栄養素が不足しやすい。特に日本人に不足しているカルシウムはできるだけとる必要がある。
そこでカルシウムの働きや、牛乳・乳製品以外にカルシウムを多く含む食品を知り、自分の食生活の中で積極的にとろうという態度を育てたいと考え、本題材を設定した。
- ねらい ○カルシウムの働きを知るとともに、自分の食生活を見直すことができる。
○積極的にカルシウムを多く含む食品を食べようとする態度を養う。
- 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆カルシウムの働きを知り、すすんでとろうとすることができる。
③食品を選択する能力 ◆カルシウムを多く含む食品を選ぶことができる。
- 関連教科 家庭科 単元名 バランスのよい食事をしよう
- 献立名 野沢菜ピラフ・牛乳・和風ポトフ・くだもの（ピオーネ）

(作成者：木村 千草)

— 汁 物 —

大豆の華入りすまし汁

(作成者：大村 裕一)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
大豆の華(フレーク大)	3g	① かつお節とこんぶでだしをとる。
人参	10g	② にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、豆腐は1.5cm角の大きさに切る。
玉ねぎ	15g	③ ねぎは小口切りにし、えのきたけは2cmぐらいに切ってさっとほぐす。
豆腐	20g	④ だし汁ににんじん、たまねぎを入れる。
えのきたけ	5g	⑤ 豆腐、えのきたけを入れ、火が通ったら調味料を加える。
ねぎ	5g	⑥ 大豆の華とねぎを加えて仕上げる。
食塩	0.3g	
こいしょう油	3g	
かつお削りぶし(だし用)	3g	
利尻昆布(だし用)	0.5g	
水	120g	

【一口メモ】

- 大豆の華は水分を吸うので、出来上がりの水分量に注意する。
- アレルギー対応食として、卵の代わりに使用してもよい。

【献立の意図】

- 摂取しにくい大豆製品を取り入れることで栄養価が上がる。
また、卵を入れたときのように彩りがよくなる。

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	
42	3.1	1.4	278	41	19	0.7	0.2	84	0.05	0.04	3	1.5

【モデル献立】 ごはん・牛乳・さんまの塩焼き・酢の物・大豆の華入りすまし汁

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成○年10月○日
指導学級 ○○小学校 3年生○名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 大豆の良さを知ろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

大豆は児童にあまり好まれない食品である。そこで、昔から「畑の肉」として、わたしたち日本人が工夫していろいろな製品にして食べ続けてきた大豆のよさを理解させ、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 ○大豆のよさを知り、すすんで食べようとする気持ちをもつことができる。
○大豆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。

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 国語 単元名 食べ物のかせになろう

6 献立名 ごはん・牛乳・さんまの塩焼き・酢の物・大豆の華入りすまし汁

(作成者：大村 裕一)

— 煮 物 —

夏野菜の煮込みハンバーグ

(作成者：河野 晴香)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
県学給ハンバーグ(冷凍)	50g	① ハンバーグを焼く。
トマト	35g	② トマトは湯むきする。
なす	20g	③ トマト、しま模様に皮をむいたなす、たまねぎは1.5cm角に切る。
玉ねぎ	20g	④ ピーマンは1cm角に切る。
ピーマン	5g	⑤ 鍋にオリーブオイルを熱し、なす、たまねぎ、ピーマンを炒め、ワインと水を加えて煮る。
オリーブオイル	1g	⑥ 野菜がやわらかくなったら、トマト、ケチャップ、しょうゆ、砂糖を入れる。
ワイン風うまみ(白)	1g	⑦ ハンバーグを入れ、10分煮込む。
国産トマトケチャップ	13g	
うす口しょう油	2g	
砂糖(上白)	0.3g	
水	40g	

【一口メモ】

- 生のトマトの代わりに水煮を使ってもよい。
- 小規模校に向けた献立。

【献立の意図】

- トマト、なす、ピーマンなどの夏野菜を多く使い、旬のよさを伝えたい。

エネルギー kcal	たん 白 質 g	脂 肪 g	ナトリ ウム mg	カルシ ウム mg	マグネ シウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物 繊維 g
								レチノール 当量μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
141	7.8	6.6	454	36	18	0.7	0.6	323	0.12	0.11	14	1.7

【モデル献立】 ライス・牛乳・夏野菜の煮込みハンバーグ・野菜サラダ・コンソメスープ

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成○年7月○日
指導学級 ○○小学校 2年生○名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 旬の野菜のよさを知ろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

近年、野菜の栽培技術の向上により、一年中店頭に出回っていて季節を感じる事が少なくなった。

そこで、野菜が苦手な子どもたちに、旬の野菜のおいしさやよさについて理解し、すすんで野菜を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 ○旬の野菜のよさを知り、自らすすんで旬の野菜を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
②心身の健康

◆野菜には旬があることを知る。

◆旬の野菜に関心を持ち、すすんで食べようとする事ができる。

5 関連教科 生活科 単元名 野菜を育てよう

6 献立名 ライス・牛乳・夏野菜の煮込みハンバーグ・野菜サラダ・コンソメスープ

(作成者：河野 晴香)

八宝あんかけそば

(作成者：岩崎 聖実)

材 料 名	分量(1人分)
学校給食用米粉中華めん	100g
豚こまぎれ肉	25g
岡山県産シバエビ(無頭)(冷凍)	17g
うずら卵200個入レトルト(水煮)	17g
はくさい	50g
真備産たけのこレトルト(水煮)	15g
玉ねぎ	40g
人参	8g
岡山県産乾椎茸(大中葉)	1g
しょうが	1g
ごま油	1g
中華だし	1g
シャンタン	1g
こい口しょう油	3g
清酒	2g
コショウ	0.03g
でん粉	3g
水	80g

- ① はくさいは2cm幅、たけのこ、たまねぎ、にんじんは短冊切りにする。
- ② 乾しいたけは水で戻して薄く切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、しょうが、豚こまぎれ肉、シバエビを入れて炒める。
- ④ たまねぎ、にんじんを入れ軽く炒め、水を入れる。
- ⑤ たけのこ、しいたけ、うずら卵を入れ、少し煮る。その後、はくさいを加える。
- ⑥ 調味料で味付けし、水溶きしたでん粉を入れてとろみをつける。

【一口メモ】

- 彩りにチンゲン菜などの青菜を入れても良い。

【献立の意図】

- 地域の産物を食べることで地場産物に興味をもち、生産や流通を行う人々の努力をより身近に理解させたいと考え、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
624	30.1	13.6	867	154	68	3.4	2.8	173	1.32	0.62	29	7.2



【モデル献立】八宝あんかけそば・牛乳・中華和え・くだもの(梨)

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年10月〇日
指導学級 〇〇小学校 5年生〇名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 地場産物について知ろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

現代では食物の生産・流通が便利になり、日本全国の食材が手に入るようになったが、食材の産地は知らない児童が多い。

そこで、毎日の給食に使われている食材が、どこでどのような人々の手によって作られているのか知ることを通して、地場産物への関心を高め、安心して食べることのできる給食の良さを実感し、食への関心を高めていきたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○地場産物の良さに気づき、これからの食生活に生かせるようにする。
○給食に携わっている人々に感謝し、食べ物を大切に、残さず食べようとする意欲をもたせる。

4 食に関する指導の目標 ④感謝の心 ◇感謝の気持ちをもって食べることができる。
③食品を選択する能力 ◇地場産物の良さについて知り、すすんで食べることができる。

5 関連教科 社会科 単元名 これからの食料生産

6 献立名 八宝あんかけそば・牛乳・中華和え・くだもの(梨)

(作成者：岩崎 聖実)

まめ豆ひじき煮

(作成者：安井 由紀)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
国産乾燥ひじき	2g	① ひじきは洗って戻す。
ごぼう	10g	② ごぼうはささがき、にんじんはせん切りにする。
人参	7g	③ 突きこんにゃくはゆでる。
生芋突きこんにゃく	7g	④ 平天は短冊切りにする。
水煮大豆 (国産)	10g	⑤ いんげんは斜め切りにして、さつとゆでる。
大豆の華 (フレーク)	5g	⑥ 鍋にごま油を熱し、①～③を炒め、水を入れて煮る。
平天	10g	⑦ 野菜に火が通ったら、水煮大豆、平天、調味料を入れて煮る。
国産いんげん (冷凍)	5g	⑧ 大豆の華を入れ、最後にいんげんを加えて仕上げる。
ごま油	0.5g	
三温糖	1.5g	
清酒	1g	
みりん	1g	
こい口しょう油	3.5g	
水	20g	

【一口メモ】

- 大豆の華は水分を吸うので、煮汁の水分が少ないようなら水を足す。

【献立の意図】

- 摂取しにくい豆・豆製品、海藻類、根菜を取り入れた献立にし、豊富な食材を摂取できる和食の良さを知らせたいと考えた。

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	
78	5.3	2.9	315	63	43	2.0	0.5	119	0.05	0.06	0	3.4

【モデル献立】 ごはん・牛乳・いわしみりん干し・まめ豆ひじき煮・みそ汁

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 6年生〇名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 和食のよさを知ろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

学校給食では、和食の煮物や和え物を苦手とする児童が多い。

そこで、身近な給食の献立をもとに、和食が栄養バランスのとれた食事であることを知らせ、今後の自分の食生活に取り入れていこうとする気持ちをもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○先人が昔から伝えてきた和食のよさを知る。
○自分の食生活を振り返り、栄養バランスのとれた食生活をめざそうとする。

4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆様々な食品に興味・関心をもち、好き嫌いせずに、すすんで食べようとするができる。
⑥食文化 ◆和食のよさについて理解する。

5 関連教科 家庭科 単元名 生活を見直そう

6 献立名 ごはん・牛乳・いわしみりん干し・まめ豆ひじき煮・みそ汁

(作成者：安井 由紀)

ソフトめんの大豆の華入りミートソースかけ（作成者：田中 奈津子）

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
学校給食用米粉ソフトスパゲティめん	70g	① にんにく、セロリーはみじん切り、たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、マッシュルームは薄切りにする。 ② グリンピースをゆでる。 ③ サラダ油でにんにく、セロリー、牛ひき肉、豚ひき肉を赤ワインを加えて炒め、塩、こしょうをふる。 ④ ③にたまねぎ、にんじん、マッシュルームを加えて炒める。 ⑤ ④にピューレ、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、少量のぬるま湯で溶いたハヤシルウ、上白糖、粉チーズ、ローリエを加えて、煮る。 ⑥ ⑤に大豆の華と②を加えて、仕上げる。
県産牛肉ミンチ(冷凍)	15g	
国産SPF豚肉ミンチ(冷凍)	15g	
サラダ油	0.5g	
にんにく	0.3g	
玉ねぎ	70g	
人参	15g	
セロリー	5g	
マッシュルーム(生)ホワイト	10g	
北海道産グリンピース(冷凍)	5g	
大豆の華(フレーク)	5g	
県学給桃太郎トマトピューレ(濃縮タイプ)	10g	
国産トマトケチャップ	7g	
デミグラスソースレトルト	10g	
ウスターソース	1g	
ハヤシルウ(フレーク)	3g	
赤ワイン	1g	
砂糖(上白)	0.5g	
食塩	0.4g	
コショウ	0.02g	
クラスメイト(粉チーズ)	1g	
ローリエ	0.02g	
水	10g	



【一口メモ】

- 大豆の華は水分を吸うため、野菜から出る水分を考慮して、水を加える。

【献立の意図】

- 普段なかなか摂取しにくい大豆をミートソースに加えることで、大豆の栄養やいろいろな食品に加工されていることを知り、進んで食べることができるようにと考え、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	
432	17.4	8.6	695	66	39	2.0	1.7	159	0.73	0.38	9	4.7

【モデル献立】ソフトめんの大豆の華入りミートソースかけ・牛乳・野菜サラダ・ヨーグルト

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成○年11月○日
 指導学級 ○○小学校 3年生○名
 指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 大豆はかせになろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

昔から大豆は、「畑の肉」と呼ばれ、良質なたんぱく源として日々の生活に欠かすことのできない食品である。学校給食でも、大豆製品を使用する機会は多い。しかし、大豆の栄養やこれらの食品がどのようにしてできているか知っている児童はあまり多くない。

そこで、大豆について学習することで、大豆の栄養やいろいろな食品に加工されていることを知り、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 ○大豆のよさを知り、すすんで食べようとする気持ちをもつことができる。
 ○大豆がいろいろな食品に加工されてい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 ◇大豆の栄養素とその働きがわかる。
 ③食品を選択する能力 ◇大豆や大豆製品に興味関心を持ち、すすんで食べることができる。

5 関連教科 国語科 単元名 すがたをかえる大豆

6 献立名 ソフトめんの大豆の華入りミートソースかけ・牛乳・野菜サラダ・ヨーグルト

(作成者：田中 奈津子)

— 焼 き 物 —

れんこんシャキシャキバーガー

(作成者：谷 知美)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
岡山っ子こめこパン(※丸パン・スライス)	60g	① 180℃、15分でハンバーグは焼く。
県学給ハンバーグ(冷凍)	50g	② にんじん、キャベツはせん切りにし、茎わかめは戻す。
人参	3g	③ 切干しだいこんは戻して、食べやすい長さに切り、ゆでてAにつける。
キャベツ	10g	④ ②をゆで、冷ます。
れんこん	15g	⑤ 砂糖と酢を合わせておく。
千切大根	2g	⑥ れんこんはうすいちょう切りにし、ゆでる。湯きりをし、熱いうちに⑤につける。
砂糖(上白)	0.5g	⑦ サラダ油、しょうゆ、塩、こしょうを合わせる。
純米酢	1g	⑧ 水切りした④と⑥のれんこんを甘酢のまま、⑦と和える。
乾燥茎わかめ(韓国産)	0.3g	⑨ パンにハンバーグと⑧をはさむ。
サラダ油	1g	
砂糖(上白)	1g	
純米酢	2g	
こい口しょう油	2g	
食塩	0.1g	
コショウ	0.01g	

【一口メモ】

- れんこんと切干しだいこんを先に甘酢につけることで味もなじみ、食感もよく仕上がる。

【献立の意図】

- 地域の産物を知り、すすんで食べることができる献立とした。

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	
406	14.3	10.1	752	85	32	1.4	1.2	31	0.52	0.32	10	2.8

【モデル献立】 れんこんシャキシャキバーガー・牛乳・もち麦のスープ・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○年12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)

- 題材名 岡山県の産物を知ろう
- 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)
岡山県の食材に関心を持ち、健康な体づくりに役立つ食材と生産者の作物に対する思いを知り、感謝して食べようとする気持ちをもたせたいと考えて、本題材を設定した。
- ねらい
 - 地域の産物の良さについて知る。
 - 身近に生産される作物を知り、給食を残さず食べようとする意欲を高める。
- 食に関する指導の目標
 - ②心身の健康 ◆その土地でとれた季節の食べ物が体によいことを知る。
 - ④感謝の心 ◆感謝の気持ちを持ち、残さず食べることができる。
- 関連教科 家庭科 単元名 元気な毎日と食べ物
- 献立名 れんこんシャキシャキバーガー・牛乳・もち麦のスープ・くだもの(みかん)

(作成者：谷 知美)

ハンバーグきのこおろしソース

(作成者：河野 晴香)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
県学給ハンバーグ(冷凍)	50g	① ハンバーグは焼く。
玉ねぎ	15g	② 乾しいたけはぬるま湯でもどす。
人参	5g	③ しいたけとたまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
岡山県産乾椎茸(大中葉)	0.8g	④ ねぎは小口切り、だいこんはおろす。
ねぎ	3g	⑤ サラダ油を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒めたら、にんじん、しいたけの順に加え、炒める。
だいこん	30g	⑥ だし汁を入れて調味料を加え、一煮立ちしたら、水溶きでん粉を加え、とろみをつける。
サラダ油	1g	⑦ 大根おろしとねぎを加える。
砂糖(上白)	1g	⑧ ハンバーグにあんをかける。
清酒	2g	
みりん	2g	
うす口しょう油	4g	
だし汁	30g	
でん粉	1g	

【一口メモ】

- ねぎの代わりに、黄にらを入れてもよい。

【献立の意図】

- 大根やしいたけなど、岡山県でとれる食材を多く使い、地産地消を意識した献立にした。

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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
138	7.5	6.6	416	39	17	0.5	0.6	483	0.09	0.10	7	1.4

【モデル献立】 ごはん・牛乳・ハンバーグきのこおろしソース・酢の物・豆腐のみそ汁・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○年11月○日
指導学級 ○○小学校 4年生○名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 地産地消について知ろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

岡山県は温暖な気候であるため、様々な食材が豊富である。岡山県でとれる食材や地産地消の良さについて理解し、自らすすんで地場産物を食べようとする意欲をもたせたい。また、生産者の方の苦勞を知ること、食べ物を大切に、感謝の気持ちをもって食べてもらいたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○岡山県でとれる食材や地産地消の良さについて知る。
○生産者の方の苦勞を知り、食べ物を大切にすることができる。

4 食に関する指導の目標 ④感謝の心 ◆地産地消の良さを知り、食べ物を大切にしようとする。
⑥食文化 ◆岡山県でとれる食材を知る。

5 関連教科 社会科 単元名 わたしたちの住んでいる県

6 献立名 ごはん・牛乳・ハンバーグきのこおろしソース・酢の物・豆腐のみそ汁・くだもの(みかん)

(作成者：河野 晴香)

魚のムニエル 野沢菜ソースがけ

(作成者：早藤 尚美)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
メルルーサ切身(冷凍)	50g	① 魚に塩、こしょうをし、米粉を薄く全体にまぶす。
食塩	0.05g	② 野沢菜漬はみじん切りにする。
コショウ	0.05g	③ しょうがはすりおろしておく。
岡山県産米粉	2g	④ 調味料と②③を合わせておく。
調理用バター(有塩)	2.5g	⑤ 鉄板に、魚を並べ、バターをちりばめ、200℃で15分焼く。
こい口しょう油	3g	⑥ ⑤を器(皿)に取る。
清酒	1g	⑦ 鍋に④を入れ、煮たてて、⑥にかける。
砂糖(上白)	1g	
みりん	3g	
糸かつお	3g	
しょうが	0.6g	
野沢菜漬	5.3g	
水	13g	

【一口メモ】

- 野沢菜漬をパンの献立にも合うように、アレンジした。

【献立の意図】

- 魚嫌いな子どもたちが、赤の食品の一つである魚の栄養の大切さを知り、食べようとする意欲をもたせたいと考え、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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
88	11.4	2.2	309	21	16	0.2	0.4	21	0.07	0.06	1	0

【モデル献立】 コッペパン・牛乳・魚のムニエル 野沢菜ソースがけ・マッシュポテト・添え野菜・野菜スープ

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 5年生〇名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 骨や肉や血をつくる食べ物

2 題材設定の理由(児童生徒の実態・題材観、指導観)

私たちが毎日食べている食べ物が、体内での主な働きによって、赤・緑・黄の食品群に分けることができる。成長期に特に、赤の食品は体を作るもとであり、欠かすことのできない食品である。

そこで、赤の食品の働きを知ることで、赤の食品に対する理解と関心をもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○赤の食品を知る。
○食事の中で、いろいろな種類の赤の食品をとることができるようになる。

4 食に関する指導の目標 ①食事の重要性 ◆健康な体を作るために赤の食品をいろいろ選ぶことができる。
②心身の健康 ◆赤の食品に含まれる栄養素とその働きを知る。

5 関連教科 家庭科 単元名 五大栄養素について知ろう

6 献立名 コッペパン・牛乳・魚のムニエル 野沢菜ソースがけ・マッシュポテト・添え野菜・野菜スープ
(作成者：早藤 尚美)

まめ豆グラタン

(作成者：田中 奈津子)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
大豆水煮(国産)	15g	① たまねぎは角切り、にんじん、じゃがいもはいちよう切り、マッシュルームは薄切り、パセリは、みじん切りにする。 ② 大豆水煮は水気を切る。 ③ 大豆の華、粉チーズを合わせる。 ④ サラダ油でウインナー、たまねぎを炒め、塩、こしょうをふる。 ⑤ ④ににんじん、じゃがいも、マッシュルームを加えて炒める。 ⑥ ⑤に調整豆乳、スープストック、少量のぬるま湯で溶いたホワイトルウを加えて煮る。最後に②を加える。 ⑦ 紙カップに⑥を入れ、③とパセリをふり、200℃で約5分焼く。 【一口メモ】 ○ 紙カップからもれないようにホワイトソースはかための分量になっている。 ○ 乾燥大豆を使用してもよい。 【献立の意図】 ○ 普段なかなか摂取しにくい大豆をグラタンにすることで、大豆の栄養やいろいろな食品に加工されていることを知り、すすんで食べることができるようにと考え、この献立を作成した。
チキンウインナー5mmスライス(冷凍)	15g	
玉ねぎ	25g	
人参	10g	
メークイン	30g	
マッシュルーム(生)ホワイト	10g	
サラダ油	0.5g	
食塩	0.2g	
コショウ	0.02g	
ホワイトルウ(フレーク)	6g	
調整豆乳	40g	
スープストック(ノンアレルギー)	0.1g	
大豆の華(繊維)	2g	
クラスメイト(粉チーズ)	1g	
パセリ	0.5g	
紙カップ	1	



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	
205	10.7	8.9	416	64	31	1.4	0.8	78	0.10	0.08	13	3.4

【モデル献立】岡山っ子こめこパン・牛乳・まめ豆グラタン・野菜スープ・くだもの(みかん)

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成○年11月○日
指導学級 ○○小学校 3年生○名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 大豆はかせになろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

昔から大豆は、「畑の肉」と呼ばれ、良質なたんぱく源として日々の生活に欠かすことのできない食品である。学校給食でも、大豆製品を使用する機会は多い。しかし、大豆の栄養やこれらの食品がどのようにしてできているか知っている児童はあまり多くない。

そこで、大豆について学習することで、大豆の栄養やいろいろな食品に加工されていることを知り、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 ○大豆のよさを知り、すすんで食べようとする気持ちをもつことができる。
○大豆がいろいろな食品に加工されてい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 ◇大豆の栄養素とその働きがわかる。
③食品を選択する能力 ◇大豆や大豆製品に興味関心を持ち、すすんで食べることができる。

5 関連教科 国語科 単元名 すがたをかえる大豆

6 献立名 岡山っ子こめこパン・牛乳・まめ豆グラタン・野菜スープ・くだもの(みかん)

(作成者：田中 奈津子)

— 炒 め 物 —

シバエビと野菜の甘酢いため

(作成者：佐伯 洋子)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
岡山県産シバエビ(無頭・米粉付)(冷凍)	20g	① シバエビとポテトは油で揚げる。
ポテトダイスカット(1.5cm角)(冷凍)	30g	② にんじん、たけのこは乱切りにする。
大豆白絞油(揚げ油)	3g	③ たまねぎは1.5cmの角切りにする。
うずら卵200個入レトルト(水煮)	15g	④ うずら卵、にんじん、グリーンピースは下ゆでしておく。
人参	10g	⑤ 鍋にごま油を熱し、野菜を炒める。
玉ねぎ	30g	⑥ 調味料を入れる。
真備産たけのこレトルト(水煮)	10g	⑦ 水溶きしたでん粉を加える。
北海道産グリーンピース(冷凍)	5g	⑧ ①とグリーンピースを入れ、炒め合わせる。
ごま油	1g	
国産トマトケチャップ	2g	
三温糖	2g	【一口メモ】
こい口しょう油	3g	○ 揚げる、ゆでる、炒めるの3工程があり、忙しい献立なので、米粉付のシバエビとカットしてあるポテトを使用し、無理なく調理できるようにした。
純米酢	1.5g	
食塩	0.2g	
コショウ	0.01g	【献立の意図】
でん粉	0.5g	○ 皮付きのシバエビを使用することで、しっかりかんで食べられるようにした。
水	2g	



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	
146	7.3	5.9	357	35	20	1.0	0.8	105	0.07	0.09	9	2.0

【モデル献立】岡山っ子こめこパン・牛乳・シバエビと野菜の甘酢いため・甘夏サラダ

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 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、肥満予防や、味覚の発達、脳の発達、ガンの予防などたくさんの効果があるといわれている。

そこで、献立に皮のついているシバエビをとり入れ、かむことの大切さを知り、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。

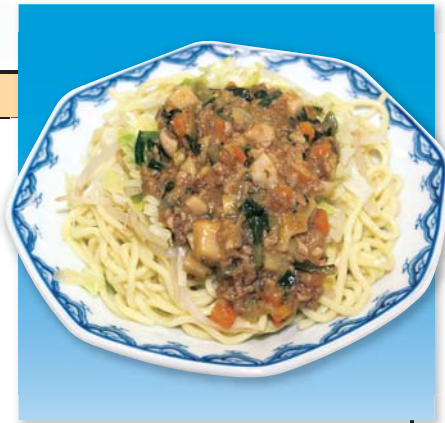
5 関連教科 学級活動

6 献立名 岡山っ子こめこパン・牛乳・シバエビと野菜の甘酢いため・甘夏サラダ

(作成者：佐伯 洋子)

野沢菜入りジャージャー麺

(作成者：木村 千草)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
学校給食用米粉中華めん	80g	① 白ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。にらは7mmに切る。
豚肩ひき肉	20g	② にんじん、たまねぎ、たけのこ、エリンギは1cm程度の薄い角切りにする。
輸入牛肉ミンチ(冷凍)	20g	③ キャベツは5mm程度のせん切りにする。キャベツともやしはゆでて冷ます。
ごま油	1g	④ 鍋にごま油を熱し、トウバンジャンを入れて香りがでたら、白ねぎ、にんにく、しょうがを加えて炒める。
白ねぎ	2g	⑤ ④に豚肩ひき肉、輸入牛ひき肉を加えて肉の色が変わったら、②の野菜、野沢菜漬、にらを加えてさらに炒める。
にんにく	0.2g	⑥ 砂糖、清酒、中みそ、しょうゆ、チキンブイオンを加えて煮る。
しょうが	0.2g	⑦ 野菜が煮えたら、水で溶いたでん粉を入れとろみをつける。
にら	3g	⑧ 中華そばの上に、③のをせ⑦をかける。
野沢菜漬	15g	
玉ねぎ	15g	
人参	10g	
真備産たけのこレトルト(水煮)	10g	
エリンギ	10g	
四川豆板醤	0.5g	
清酒	2g	
砂糖(上白)	1g	
中味噌	5g	
こい口しょう油	2g	
県学給岡山森林どりブイオン(冷凍)	4g	
でん粉	1.5g	
水	40g	
キャベツ	40g	
りょくとうもやし	30g	

【一口メモ】

- 手軽に作れるジャージャー麺に、野沢菜漬を入れて具の多い肉みそに仕立てた。好みや季節によりしいたけ、ピーマン、なす等を加えてもよい。

【献立の意図】

- 野沢菜漬は、日本の伝統的な発酵食品(漬け物)である。発酵食品の旨味加わり味に深みがあると考え、野沢菜の利用範囲を広げるために中国料理に使用した。

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
443	17.3	8.8	579	81	44	1.7	2.2	111	0.80	0.45	24	4.9

【モデル献立】野沢菜入りジャージャー麺・牛乳・茎わかめの中華サラダ・マラーカオ

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 広大な中国の食文化にふれよう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態・題材観・指導観)

中国は長い歴史をもち、近年経済発展も著しい国である。日本とは古くから文化・政治・経済面でも深い交流がある。現在でも漢字や箸の使用など今の私たちの日常生活にも多くのつながりがある。

中国の家庭料理を取り入れることで、他の国の食文化に興味をもたせ、国際理解を深めたいと考え、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。
○バランスのよい麺料理の献立について知り、自分の食生活に活かすことができる。

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。
②心身の健康 ◆麺料理の食べ方を自分で工夫することができる。

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 野沢菜入りジャージャー麺・牛乳・茎わかめの中華サラダ・マラーカオ

(作成者：木村 千草)

— 揚 げ 物 —

ホキの大豆の華フライ

(作成者：立岩 生粉)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
ホキ切身 (冷凍)	50g	① ホキに塩、こしょうをする。
食塩	0.2g	② ①に小麦粉、溶き卵、大豆の華の順につける。
コショウ	0.02g	③ ②を油で揚げる。
小麦粉	4g	
鶏卵	3g	
大豆の華 (フレーク大)	10g	【一口メモ】
サラダ油	5g	○ くせない大豆の華は、天ぷらの衣に混ぜてもよい。
ウスターソース	6g	
		【献立の意図】
		○ 大豆がいろいろな製品に加工されることを知らせたいと考え、パン粉のかわりに大豆の華を使用した。



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	
158	12.8	3.2	337	40	35	1.2	0.7	27	0.11	0.12	1	1.7

【モデル献立】 コッペパン・牛乳・ホキの大豆の華フライ・コーンサラダ・コンソメスープ

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成○年2月○日
指導学級 ○○小学校 3年生○名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

- 題材名 大豆のひみつを知らう
- 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栄養的に素晴らしい食品であることに気づかせる。また、いろいろな製品に加工されてきたことも知らせたいと考え、本題材を設定した。
- ねらい ○大豆や大豆製品の特徴について知り、すすんで食べようとする意欲を育てる。
- 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆大豆に関心をもち、すすんで食べようとすることができる。
- 関連教科 総合学習 単元名 楽しく食品や栄養素について知らう
- 献立名 コッペパン・牛乳・ホキの大豆の華フライ・コーンサラダ・コンソメスープ

(作成者：立岩 生粉)

— デ ザ ー ト —

大豆の華入りマフィン

(作成者：立岩 生粉)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
岡山県産米粉のホットケーキミックス	30g	① 干しぶどうは、ぬるま湯でもどす。
牛乳	25g	② バターは溶かしておく。
調理用バター（有塩）	3g	③ ホットケーキミックス、牛乳、溶かしバター、干しぶどう、大豆の華を混ぜ合わせる。
干しぶどう（サンメイト）	5g	④ アルミカップに③を入れた後、180～200℃で15分焼く。
大豆の華（繊維）	3g	
砂糖（上白）	2g	
アルミカップ	1	

【一口メモ】

○ 干しぶどうのかわりに、アーモンドやドライフルーツでもよい。

【献立の意図】

○ おやつを自由を選ぶ機会が増えている中、おやつのとり方を見直してほしいと考え、大豆の華を使用したマフィンにした。

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	
185	4.3	5.4	145	68	10	0.5	0.3	36	0.08	0.08	0	1.3

【モデル献立】 きのこスパゲティー・牛乳・フレンチサラダ・大豆の華入りマフィン

学級活動（給食の時間）学習指導案

日時 平成○年11月○日
指導学級 ○○小学校 4年生○名
指導者 栄養教諭（学校栄養職員）

1 題材名 おやつを見直そう

2 題材設定の理由（児童生徒の実態、題材観、指導観）

現代はいろいろな食べ物が豊富にあり、児童は家庭に帰ると自分自身でおやつを自由を選ぶ機会が増えている。

そこで、おやつの役割を理解し、よりよいおやつのとり方を実践できるように、児童の自己管理能力を高めたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○よりよいおやつのとり方を身につけることができる。
○自己管理能力を高める。

4 食に関する指導の目標 ③食品を選択する能力 ◆よりよいおやつのとり方を身につけることができる。

5 関連教科 学級活動 単元名 上手なおやつのとり方

6 献立名 きのこスパゲティー・牛乳・フレンチサラダ・大豆の華入りマフィン

(作成者：立岩 生粉)

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
中 西 照 美	岡山市立西大寺小学校 副主査栄養技師	委 員 長
谷 知 美	岡山市立三門小学校 副主査栄養技師	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
佐 伯 洋 子	岡山市立大野小学校 主任栄養技師	
大 村 裕 一	岡山市立高島小学校 学校栄養主任	
赤 木 寛 子	岡山市立福田小学校 栄養教諭	
安 井 由 紀	岡山県立岡山聾学校 主任	
木 村 千 草	倉敷市立赤崎小学校 主任	
田 中 奈津子	倉敷市立穂井田小学校 学校栄養技師	
廣 瀬 雅 美	倉敷市立郷内中学校 栄養教諭	
立 岩 生 粉	津山市立草加部学校食育センター 学校栄養職員 (津山市立河辺小学校)	
畦 崎 智 世	矢掛町学校給食共同調理場 栄養教諭 (矢掛町立矢掛小学校)	
河 野 晴 香	新見市立大佐学校給食共同調理場 学校栄養職員 (新見市立大佐中学校)	
大 村 真 弥	赤磐市立東学校給食センター 栄養教諭 (赤磐市立磐梨小学校)	
鼓 麻 里	浅口市立鴨方中学校 栄養教諭	
岩 崎 聖 実	美咲町立旭小学校 学校栄養職員	
早 藤 尚 美	吉備中央町立吉川学校給食共同調理場 学校栄養職員 (吉備中央町立吉川小学校)	

(注) 所属は平成27年3月1日現在