

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 27 集)

(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27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。

近年、食の画一化、平準化が進み、伝統的な食文化や調理方法が失われつつあり、地域固有の特色ある郷土料理も衰退傾向をたどっています。

そんな中、第2次食育推進基本計画では、学校給食に郷土料理などを積極的に導入し、伝統的な食文化を継承していくことが推奨されています。また、保護者の約30%の人が、学校給食における郷土食の導入を望んでいるという調査結果もあり、学校給食における郷土料理の伝承に大きな期待が寄せられています。

そういったことから、今年度は、地域の海の幸、山の幸などの食材、その地域の気候風土の特長を十二分に生かした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「かぼちゃのファインパウダー」「ぶなしめじ」「大根おろし」「おさかなソー」「レバーブロック」の5品目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27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づく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25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26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

— 私が考えた地域の食材を生かした献立及び学習指導案 —

	頁
《 総 社 市 》	
◎総社ドッグ、牛乳、野菜スープ、 くだもの（りんご）	2
学級活動（給食の時間）学習指導案	3
《 玉 野 地 域 》	
◎たまのひじき五目ずし、牛乳、鯖の 磯だれかけ、手まり麩のすまし汁、くだもの （大藪のみかん）	4
学級活動（給食の時間）学習指導案	5
《 井 笠 地 域 》	
◎牛肉とピーナッツ入りもち麦ごはん、 牛乳、しゃことひじきの酢の物、 坊ちゃんかぼちゃの団子汁、 くだもの（みかん）	6
学級活動（給食の時間）学習指導案	7
《 瀬 戸 内 市 》	
◎麦ごはん、牛乳、鯖のレモンみそかけ、 かぼちゃの揚げ浸し、ごまあえ、 冬瓜とフルーツのジュレ	8
学級活動（給食の時間）学習指導案	9
《 勝 英 地 域 》	
◎おかやま豚のしょうけめし、牛乳、 はりはり漬、さといものみそ汁、 くだもの（ピオーネ）	10
学級活動（給食の時間）学習指導案	11

郷土料理は、その地域に根付いた食材を使い、その地域独自の調理方法で作られた地域固有の料理として、地域色が色濃く強く出ているのが特徴です。

食文化が大きく変化する中で郷土料理が失われる文化となっており、今年度は、「郷土料理」について考えてみました。

それぞれの地域ならではの海の幸、山の幸などの材料や地域に根付いた企業で生産された岡山県内、各地域毎の食材を使っていたいただき「私が考えた地域の食材を生かした献立」をテーマとして、県内5地域の献立を作成していただきました。

平素の学校給食に、各地域に根ざした食材を使った献立を「生きた教材として」食育に御活用いただけましたら幸いです。

なお、「私が考えた地域の食材を生かした献立」の材料名、太字は作成者が作られた地域の食材をあらわしています。

— 平成25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	かぼちゃのファインパウダー 100 g	料 理 区 分							
特 徴	国産の南瓜を低温で乾燥させ、数ミクロン程度まで超微粉碎した野菜加工品です。 国内産の南瓜のみを原料として使用しております。	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	かぼちゃ入りすいとん …………… 15頁	●							
	かぼちゃのグラタン …………… 19			●					
	かぼちゃの蒸しパン …………… 31								●
使用 物資名	冷凍ぶなしめじ（IQF） 1kg	料 理 区 分							
特 徴	長野県産の生のしめじをスチームブラントングし、洗浄後に液体窒素で急速凍結しました。液体窒素凍結することにより、しめじ本来の風味や食感が生きています。	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	山路ごはん …………… 13	●							
	きのこのクリームシチュー …………… 16		●						
	チキンソテーきのこのソースかけ …………… 20				●				
使用 物資名	冷凍大根おろし 500 g	料 理 区 分							
特 徴	北海道産の大根をすりおろし、凍結しました。大根おろしは、天ぷらをはじめ油物や肉料理等、一般的に胃に重いとされる料理との相性もよく、消化を助ける働きをします。	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	大根おろしの鶏だんご鍋 …………… 17			●					
	牛肉のおろししぐれ煮 …………… 18			●					
	揚げ里芋のおろしあんかけ …………… 25						●		
使用 物資名	おさかなソー5mmスライス 700 g	料 理 区 分							
特 徴	新鮮な魚のすり身と植物性素材を主原料にした、ヘルシーでおいしい新しいタイプの魚肉練り製品です。厚さも5mmにカットしているため、配膳も簡単にできます。	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	おさかなソーのオープンオムレツ …………… 21				●				
	おさかなソー入りゴーヤチャンプルー …………… 23					●			
	おさかなソーと春キャベツのサラダ …………… 29							●	
使用 物資名	レバーブロック 500 g	料 理 区 分							
特 徴	国産の鶏肝を使用し、加熱後、一口サイズにカットしているため下処理がいらず、すぐに調理できます。 味付けは、臭いを消す程度のうす味にしています。	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	レバニラ炒め …………… 24					●			
	鶏肉とレバーの甘辛 …………… 26						●		
	レバー入りカレー風味かき揚げ …………… 27						●		

— 私 が 考 え た 地 域 の
食 材 を 生 か し た 献 立 —

岡山県内各地域の地場産物について

我々が四季折々の食材を使った行事食など家庭や地域で大切に育み世代を超えて受け継がれてきた「和食：日本人の伝統的な食文化」が、昨年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

学校給食においては、学校給食を活用して日本の伝統的な食文化の習得とともに、食を通じて地域を理解することや、各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めるなど、食育の取り組みが大きく広がる中で、学校給食における地場産物活用に対する要請が高まっています。

岡山県教育委員会の調査によると、平成25年度学校給食における地場産物（岡山県産品）の使用割合は、岡山県平均で51.8%となりました。学校給食の半数を超える品目に県内産食材が使用されています。

本会としても、地場産物を使った学校給食は、郷土の食文化の理解や郷土愛につながるなど、食育を進める上で最も効果的であると考えており、本県の豊かな気候風土の中で生まれた食材の開発、提供に努めています。

今回は、総社市をはじめ、玉野地域、井笠地域、瀬戸内市、勝英地域に伝わる食材を使用した「私が考えた地域の食材を生かした献立」と題して創作料理を提供していただきました。

今後とも、県内で生産された食材が、学校給食に安定的に納入できる体制作りに努め、地場産物の活用を積極的に推進していきたいと考えています。

岡山県学校給食会新規取扱物資を使用した行事食の献立

【献立名】 総社ドッグ・牛乳・野菜スープ・くだもの（りんご）

（作成者：三宅千絵）

料理名	材料名	分量(1人分)										
総社ドッグ	学校給食用米粉パン	60g										
	荒挽きポークウインナー	40g										
	牛ももひき肉	20g										
	しょうが(総社産)	1g										
	なす(総社産)	10g										
	たまねぎ(総社産)	15g										
	総社産人参	5g										
	岡山県産あらげきくらげ	2g										
	白ねぎ	5g										
	赤米甘酒	0.5g										
	カレールウ(フレーク)	2g										
	ウスターソース	1g										
	塩	0.1g										
	こしょう	0.01g										
	カレー粉	0.01g										
牛乳	学校給食用牛乳	206g										
野菜スープ	カットベーコン	5g	【作り方】 総社ドッグ ① しょうがはみじん切りにする。 ② なすは、薄いちょう切りにして、水につけてアク抜きをする。 ③ たまねぎ、にんじん、きくらげ、白ねぎはみじん切りにする。 ④ ウインナーはゆでる。 ⑤ しょうがを炒め、香りが出たら、牛ひき肉を炒める。 ⑥ 肉に火が通ったら、③を加えてしっかり炒める。 ⑦ なすを入れて、しんなりするまで炒める。 ⑧ 調味料を加えて、味をととのえる。 ⑨ パンに切れ目を入れ、⑧を盛り、その上に④のウインナーをのせる。 【一口メモ】 ○ ドライカレーを作るように、食材をしっかり炒めて、食材の旨味を引き出すとよい。 【献立の意図】 ○ ご当地グルメの一つである「総社ドッグ」の学校給食版を開発し、献立に取り入れることで、地場産物への興味関心を高めたい。									
	サラダ油	0.3g										
	総社産人参	10g										
	連島ごぼう	10g										
	だいこん	20g										
	れんこん	15g										
	トマト缶(ダイスカット)	12g										
	にんにくおろし	0.2g										
	岡山森林どりブイヨン	5g										
	スープストック(ノンアレルギー)	1.2g										
	塩	0.3g										
	こしょう	0.02g										
	水	140g										
くだもの	りんご	70g										
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	25.0	26.6	1297	302	65	1.4	2.4	309	0.73	0.65	24	4.8

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 5年生〇名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 地域の食材を生かした料理 ～総社市～

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

総社市では、地域でとれる旬の食材を積極的に給食に使用し、「地産地消」に取り組んでいる。
地域で知られるご当地グルメの一つである「総社ドッグ」の学校給食版を開発し、献立に取り入れることで、身近な農産物に目を向けさせ、地域の食材に関心をもち、食材に対する感謝の気持ちや残さず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 ○総社市の地場産物に興味・関心をもつことができる。
○自然の恵みに感謝し、食べ物を大切に作る気持ちをもつことができる。

4 食に関する指導の目標 ⑥食文化 ◇自分たちが住んでいる地域の地場産物を知り、興味・関心をもつ。
④感謝の心 ◇食物を大事にし、自然の恵みや生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。

5 関連教科 特別活動 単元名 食生活学習教材(地域の産物や郷土料理、行事食を調べてみよう)

6 献立名 総社ドッグ・牛乳・野菜スープ・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 今日の給食に使用している総社産をみつける。	☆今日の献立を紹介し、「総社ドッグ」の定義を伝えることで、総社ドッグに総社産が使われていることに気づくようにする。
	総社市の地場産物について知ろう	
	2 総社ドッグに込められた意味を知る。	☆「総社ドッグ」に込められた意味を伝え、実物の野菜を見せることで、より具体的に地場産物がわかるようにする。
	3 「地産地消」のよさを知る。	☆簡潔な言葉で掲示することにより、「地産地消」のよさについて理解できるようにする。 ○体によい(新鮮・栄養たっぷり) ○人によい(地域の農業活性化) ○地球によい(包装・運送の無駄を少なくする)
	4 今日の給食を味わって食べる。	☆地場産物を身近なものに感じながら、味わって食べようとする意欲をもたせる。 □食物に感謝し、味わって食べることができたか。 □給食に使われている地場産物についてわかったか。

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 学級通信等で指導した内容や児童の様子を家庭に知らせる。

(作成者：三宅千絵)

岡山県学校給食会新規取扱物資を使用した行事食の献立

【献立名】 たまのひじき五目ずし・牛乳・鰯の磯だれかけ・手まり麩のすまし汁・くだもの（大藪のみかん）

（作成者：松浦宏美）

料 理 名		材 料 名	分量(1人分)
たまのひじき 五目ずし		精白米(強化米0.3%)	70g
		砂糖	6g
		酢	8g
		食塩	0.8g
		国産乾燥ひじき	0.75g
		冷凍油揚げカット	5g
		にんじん	8g
		乾燥しいたけ(玉野産)	1.5g
		水煮大豆(国産)	8g
		だし汁	10g
		しょうゆ	1.3g
		砂糖	2g
		食塩	0.1g
		さやいんげん	5g
		食塩	0.2g
		鶏卵	20g
		砂糖	0.5g
		食塩	0.02g
		サラダ油	0.5g
牛乳		学校給食用牛乳	206g
鰯の 磯だれかけ		さわら切り身	50g
		サラダ油	0.2g
		しょうゆ	2.5g
		みりん	1g
		砂糖	2.3g
		刻みのり(玉野産)	0.3g
		でん粉	0.15g
		水	2g
手まり麩の すまし汁		手まり麩	18g
		えのきたけ	10g
		たまねぎ	25g
		にんじん	10g
		ねぎ	5g
		かつお節(だし用)	3g
		真昆布(だし用)	0.4g
		食塩	0.35g
		しょうゆ	5g
		水	130g
くだもの		みかん(玉野産)	64g

【作り方】
たまのひじき五目ずし

- ① 合わせ酢をつくる。
- ② 米は洗ってざるにあげておき、かために炊き、熱いうちに①を混ぜ合わせ、酢めしをつくる。
- ③ ひじきは水でもどしてよく洗う。
- ④ 油揚げは油ぬきをし細切りにする。
- ⑤ にんじんは、せん切りにする。
- ⑥ しいたけは、ぬるま湯でもどしせん切りにする。
- ⑦ ひじき、油揚げ、にんじん、しいたけ、だいずを鍋に入れ、だし汁と調味料で煮てざるにあげる。
- ⑧ ②の酢めしに⑦の具を入れよく混ぜる。
- ⑨ 卵で錦糸卵をつくる。
- ⑩ さやいんげんは細切りにしてゆでる。
- ⑪ ⑧～⑩を皿に盛り付ける。

【献立の意図】

○ 玉野市内の食材（米・大豆・干しいたけ、のり）や瀬戸内海で水揚げされる鰯、造船の町玉野のくす玉をイメージした手まり麩を使って献立を考えた。地場産物を知り、食文化や食を大切に、感謝して食べることができるようにしたい。

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	
687	30.9	18.9	1171	313	96	2.3	3.2	531	0.58	0.72	27	5.3

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 私が考えた地域の食材を生かした献立 ～玉野地域～
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)
本市は、山と海に囲まれた地域であり、山の幸や海の幸に恵まれている。本市の豊富な食材を用いて地域を愛する気持ちを育てる。また、地域の産物の特徴を知り、進んで食べようとする意欲を育てるためにこの題材を設定した。
- 3 ねらい
 - 食材を身近に感じ地域の自然、食文化、産業について興味をもつことができる。
 - 地域に関心を深め、産物の種類や特徴を知ることができる。
- 4 食に関する指導の目標
 - ④感謝の心 ◆地域の食材に関心をもち、食に関して興味関心をもつことができる。
 - ⑥食文化 ◆地域の食材や食文化のよさを知ることができる。
- 5 関連教科 特別活動 単元名 食生活学習教材(地域の産物や特徴を調べてみよう)
- 6 献立名 たまのひじき五目ずし・牛乳・鯖の磯だれかけ・手まり麩のすまし汁・くだもの(大藪のみかん)
- 7 展開

過 程	学 習 活 動	☆指導 □評価
給食時 (全体10分間)	1 今日の給食は、地場産物を使った料理であることを知る。	☆今日の献立が、玉野市内、岡山県内の食材を多く使用していることを知らせる。
	玉野市の地場産物について知ろう	
	2 地場産物とは何かを知る。	☆地場産物は、地域の農水産物である。
	3 地域の農産物や瀬戸内海で水揚げされる魚を知る。	☆今日の給食に含まれる地場産物に興味関心をもたせる。 給食の材料を地域の地図や食品カードを使って紹介する。 米・大豆(庄内)、干ししいたけ(玉原)、のり(胸上)、みかん(大藪)、鯖(瀬戸内海)、油揚げ(岡山県産大豆使用)・卵・にんじん・たまねぎ・ねぎ(岡山県)、しょうゆ(倉敷)、食塩(玉野)、手まり麩(造船のくす玉をイメージして)
	4 今日の給食を味わって食べる。	☆地域の食材を身近に感じながら給食を食べることができるようにさせる。 □地場産物を身近に感じ、食べようとしたか。

- 8 他の学年への配付資料の工夫 ランチタイム(放送資料)を配布する。
- 9 実施にあたって 給食だよりやホームページで指導内容を家庭に啓発する。

(作成者：松浦宏美)

岡山県学校給食会新規取扱物資を使用した行事食の献立

【献立名】牛肉とピーナッツ入りもち麦ごはん・牛乳・しゃことひじきの酢の物・坊ちゃんかぼちゃの団子汁・くだもの(みかん)

(作成者：小寺貴子)

料 理 名	材 料 名	分量(1人分)
牛肉とピーナッツ入りもち麦ごはん	精白米(強化米0.3%)	65g
	もち麦	5g
	県産牛肉スライス	20g
	しょうが	1g
	にんじん	3g
	サラダ油	0.5g
	しょうゆ	5g
	砂糖	3g
	ピーナッツ(白石島産)	10g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
しゃことひじきの酢の物	しゃこ(むき身・短冊切り)(笠岡産)	20g
	乾燥ひじき(笠岡産)	2g
	こまつな	20g
	にんじん	10g
	国産コーンカーネル	10g
	酢	4g
	砂糖	3g
	塩	0.3g
坊ちゃんかぼちゃの団子汁	坊ちゃんかぼちゃ	10g
	小麦粉	15g
	塩	0.1g
	水	10g
	明治ごぼう	10g
	だいこん	20g
	生しいたけ	10g
	ねぎ	5g
	煮干(だし用)	2g
	みそ	8g
	水	150g
くだもの	みかん	60g



【作り方】

しゃことひじきの酢の物

- ① 乾燥ひじきは水で戻しておく。
- ② こまつなは1cm幅に切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③ しゃこ、ひじき、こまつな、にんじん、コーンカーネルをそれぞれゆでて冷ます。
- ④ 調味料を合わせ、③と和える。

【一口メモ】

- ひじき、こまつなはゆですぎに注意する。季節の野菜を加えて、アレンジしてもよい。

【献立の意図】

- 井笠地域の特産物への関心を高めたいと考え、笠岡の海でとれるしゃことひじき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 μ g	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
686	25.7	19.1	984	359	114	3.7	4.7	456	0.47	0.53	36	5.4

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 私が考えた地域の食材を生かした献立 ～井笠地域～

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

井笠地域は、岡山県の南西部に位置し、山あいの地域や瀬戸内海沿岸部等を含む。それぞれの地域の特性を生かした農業や水産業が盛んであり、様々な地場産物がある。しかし、児童は地域の地場産物の存在をあまり知らない。そこで、井笠地域の地場産物の特徴を知らせ、地域への興味・関心を高めるために本題材を設定した。

3 ねらい ○井笠地域の地場産物について関心をもつ。
○生産者に感謝しながら、給食を残さず食べようという意欲を高める。

4 食に関する指導の目標 ⑥食文化 ◆地場産物を通して、地域の食料の生産や流通について知り、理解を深めることができる。
④感謝の心 ◆食べ物や生産者へ感謝し、残さず食べることができる。

5 関連教科 社会科 単元名 わたしたちの住んでいる県

6 献立名 牛肉とピーナッツ入りもち麦ごはん・牛乳・しゃことひじきの酢の物・坊ちゃんかぼちゃの団子汁・くだもの(みかん)

7 展開

過 程	学 習 活 動	☆指導 □評価
給 食 時 給食開始 10分後	1 今日の給食に井笠地域の地場産物が使われていることを知る。	☆今日の給食には、井笠地域の地場産物が使われていることを知らせる。
	井笠地域の地場産物について知ろう	
	2 地場産物の詳しい産地について知り、その良さや特徴を考える。	☆今日の給食に使われている地場産物の実物と井笠地域の地図を示し、地図の中のどこでとれたかクイズにする。 正解の場所に食品カードをはっていく中で、井笠地域の地場産物の分布を大まかにとらえることができるようにする。 ☆食品カードをはった地図を見て、山でとれるものも海でとれるものもあることに気づかせ、その土地のよさを生かした様々な地場産物があることを知らせる。
(全体10分間)	3 生産者への感謝の心をもって食べようとする。	☆産地の様子の写真や、生産者からのメッセージを紹介することにより、生産者の思いを知り、感謝して好き嫌いなく食べようとする意欲をもたせる。 ☆使われている地場産物を意識しながら、今日の給食を味わって食べるように声かけをする。 □使われている地場産物に興味・関心を持ち、生産者の思いを知り、感謝して食べることができたか。 □給食に使われている地場産物の特徴がわかったか。

8 他の学年への配付資料の工夫 掲示資料を配付する。

9 実施にあたって 食育通信で指導した内容や児童の様子を家庭に知らせる。

(作成者：小寺貴子)

岡山県学校給食会新規取扱物資を使用した行事食の献立

【献立名】 麦ごはん・牛乳・鯖のレモンみそかけ・かぼちゃの揚げ浸し・ごまあえ・冬瓜とフルーツのジュレ

(作成者：小坂幸子)

料 理 名	材 料 名	分量(1人分)
麦ごはん	精白米(強化米0.3%)	70g
	強化白麦	3g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
鯖のレモンみそかけ	さわら切り身	40g
	塩	0.1g
	清酒	2g
	白みそ	5g
	みりん	2g
	砂糖	0.8g
	レモン(瀬戸内市産)	3g
	水	5g
かぼちゃの揚げ浸し	平天	15g
	玉こんにゃく	15g
	たまねぎ	20g
	かぼちゃ	40g
	れんこん	20g
	さやいんげん	10g
	揚げ油	5g
	角切昆布	1g
	しょうが	0.4g
	砂糖	1g
	みりん	1.5g
	しょうゆ	5g
	かつお節(だし用)	1g
	水	40g
ごまあえ	こまつな	20g
	キャベツ	20g
	上乾ソフトちりめん(岡山県産)	2g
	ごま	1g
	みりん	1g
	しょうゆ	2g
冬瓜とフルーツのジュレ	牛窓冬瓜シロップ漬(ダイスカット)	15g
	三種果実のまぜまぜゼリー	40g



【作り方】

鯖のレモンみそかけ

- ① さわらに塩、清酒で下味をつける。
- ② レモンは皮をすりおろし、果汁を絞る。
- ③ 白みそ、みりん、砂糖を加熱し、照りが出たら水を加えてかたさを調整し、②のレモンの皮と果汁を混ぜる。
- ④ ①の魚を焼く。
- ⑤ 焼いた魚に③をかける。

【一口メモ】

- みそは照りがでるまでじっくり加熱する。
- レモンの皮は、苦味が出ない程度に量を加減する。

【献立の意図】

- 瀬戸内市では、瀬戸内市産ブランド「Setouchi kirei」のイメージ作物として、レモンの作付を拡大している。
皮ごと食べられるリスボン種の特性を生かし、給食にとり入れやすい献立を作成した。

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	
670	25.6	19.4	891	352	58	2.4	1.6	247	0.57	0.58	59	4.7

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成〇年 1 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 私が考えた地域の食材を生かした献立 ～瀬戸内市～

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

瀬戸内市は、多くの海や田畑の幸に恵まれている。そのうちのひとつの「レモン」は、瀬戸内市発ブランド「Setouchi kirei」のイメージ作物として、作付を拡大している。地場産物を中心に地域を活性化しようとしている取り組みを知らせることで、郷土への関心と誇りをもたせ、自然の恵みや生産者の方への感謝の気持ちをもち、進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 ○地場産物を知り、郷土への誇りと関心をもつことができる。
○給食に使われている地場産物を見つけ、感謝して食べることができる。

4 食に関する指導の目標 ⑥食文化 ◆瀬戸内市の地場産物を知り、興味関心をもつことができる。
④感謝の心 ◆生産者や自然の恵みに感謝して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 麦ごはん・牛乳・鯖のレモンみそかけ・かぼちゃの揚げ浸し・ごまあえ・冬瓜とフルーツのジュレ

7 展開

過 程	学 習 活 動	☆指導 □評価
給 食 時 (全体5分間)	1 今日の給食で使われている、瀬戸内市の食材を予想する。	☆食材の写真を提示し、今日の給食が、瀬戸内市の食材を多く取り入れた献立であることを知らせる。
	瀬戸内市の地場産物を知ろう	
	2 瀬戸内市の地場産物について知る。	☆瀬戸内市の地理的特徴を知らせ、田畑や海でとれる食べ物について考えさせる。 ☆地域でとれる食材や旬の食材の良さを知らせる。
	3 瀬戸内市が行っている、農産物による地域おこしの取り組みを知る。	☆瀬戸内市発ブランド「Setouchi kirei」のイメージ作物として、レモンの作付を拡大していることを知らせる。
	4 感謝の気持ちをもち、味わって食べる。	☆地場産物の良さや、生産者、地域の人々の思いを考えながら、味わって食べようとする意欲をもたせる。 □瀬戸内市の地場産物に興味関心をもつことができたか。 □農家や地域の人々の思いを知り、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 1 口メモ(放送資料)を配付する。

9 実施にあたって 学級だよりで、給食指導や児童の様子を知らせる。

(作成者：小坂幸子)

岡山県学校給食会新規取扱物資を使用した行事食の献立

【献立名】 おかやま豚のしょうけめし・牛乳・はりはり漬け・さといものみそ汁・くだもの(ピオーネ)

(作成者：大塔明美)

料 理 名		材 料 名	分量(1人分)
おかやま豚のしょうけめし		精白米(強化米0.3%)	70g
		豚バラスライス(おかやま豚)	30g
		ごぼう	8g
		清酒	0.5g
		みりん	1g
		しょうゆ	1.5g
		いり黒大豆	8g
		にんじん	5g
		岡山県産乾椎茸スライス	1g
		さやいんげん	5g
		しょうゆ	5g
		清酒	0.5g
牛乳		学校給食用牛乳	206g
はりはり漬け		花切大根	5g
		きゅうり	15g
		にんじん	5g
		らくらく昆布	1g
		上乾ソフトちりめん(岡山県産)	3g
		しょうが	0.1g
		さとう	1.5g
		しょうゆ	2g
		ごま油	0.5g
		酢	1.5g
さといものみそ汁		さといも	30g
		だいこん	30g
		ほんしめじ	10g
		油揚げ	5g
		ねぎ	8g
		煮干(だし用)	3g
		みそ	10g
		水	140g
くだもの		ピオーネ	30g

【作り方】
おかやま豚のしょうけめし
 ① 精米は洗って30分浸漬する。
 ② 豚肉は3センチ幅に切る。
 ③ しいたけはぬるま湯でもどしておく。
 ④ ごぼうはさがき、にんじんはいちょう切り、しいたけは小さく切る。
 ⑤ さやいんげんは小さい斜め切りにし、色よくゆでる。
 ⑥ 豚肉とごぼうを軽く炒め、しょうゆ、酒、みりんで下味をつける。
 ⑦ 米に⑥、いり黒大豆、にんじん、しいたけ、調味料を入れ炊く。
 ⑧ 炊き上がったら軽く混ぜ、さやいんげんを散らす。

【一口メモ】
 ○ 黒豚はアクが少ないので炒めた煮汁も炊飯に使用する。
 肉の切り方は短冊切りでもよい。

【献立の意図】
 ○ 地域ブランド食材を使用したしょうゆ味の炊き込みごはん『しょうけめし』を味わい、食への関心を高めたい。



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	
692	24.2	25.0	1179	347	93	2.9	2.8	272	0.65	0.50	14	5.8

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 4年生○名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

- 1 題材名 わたしが考えた地域の食材を生かした献立 ～勝英地域～
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)
日常の食生活のなかで食べ継がれてきた地域の食材や、それを生かした料理が食卓にのぼる機会が少なくなっている。そこで、積極的に地域の食材を献立に取り入れ、身近な農産物や自然に目を向け、関心をもって食べよ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 ○地域の農産物に関心をもち、日常生活と関連づけて考えることができる。
○地域の食材を味わい、感謝の心を養う。
- 4 食に関する指導の目標 ⑤食文化 ◆地域の食材に関心をもち、日常生活と関連づけて考える。
④感謝の心 ◆食べ物を大切にし、感謝の気持ちをもって残さず食べる。
- 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 おかやま豚のしょうけめし・牛乳・はりはり漬・さといものみそ汁・くだもの(ピオーネ)
- 7 展開

過 程	学 習 活 動	☆指導 □評価
給食時	1 今日の給食は地域で生産された食べ物が多く使われていることを知る。	☆今日は、地域で生産される食材を活用した「地場産物給食」の日であることを知らせる。
	地域で育った食べ物を味わおう	
	2 地域で生産された食材を予想し発表する。	☆「しょうけめし」は、しょうゆ味の炊き込みご飯を指す方言であることを話す。(しょうゆめし→しょうけめし) ○身近にある食材や季節の野菜を使っている。 ☆地場産食材を発表させ、食材(食品カード)を提示する。 ○地場産食材と県内産に分ける。
	3 地場産食材の特長を知る。 ○旬の野菜を知る。 ○生産者の工夫や願いを知る。	☆地場産の食材活用の意義について話す。 ○新鮮でおいしい。 ○季節を感じる。 ○地域の方の心がこめられている。
(全体10分間)	4 給食を味わって進んで食べようとする気持ちをもつ。	☆感謝の気持ちをもって残さず食べるよう促す。 □地域の食材に関心をもって、進んで食べようとしたか。

- 8 他の学年への配付資料の工夫 一口メモ(放送資料)の配布と地場産物クイズをする。
- 9 実施にあたって 給食だよりで地場産物給食の様子を知らせる。

(作成者：大塔明美)

平成25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 —

山路ごはん

(作成者：松田 真由美)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
精白米	70g	① 洗米し、ザルにあげる。
こんぶ(だし用)	0.5g	② 鶏肉はこま切れにする。
鶏もも肉	15g	③ 人参と油揚げはせん切りにする。
冷凍ぶなしめじ	15g	④ グリーンピースはゆでておく。
生しいたけ	10g	⑤ ②と③、冷凍ぶなしめじをサラダ油で炒め、調味する。
人参	5g	⑥ 米に⑤と栗、昆布、水を入れて炊く。
油揚げ	5g	⑦ 炊きあがったら、グリーンピースを加えて混ぜる。
蒸し栗(カット)レトルト	10g	
冷凍グリーンピース	5g	
サラダ油	1g	
うすくちしょうゆ	6g	
清酒	2g	
みりん	3g	
塩	0.1g	



【一口メモ】

- 昆布はぬれぶきなどで拭いて汚れをとる。炒めた具は、冷めてから米に入れる。
- グリーンピースの代わりにさやいんげんでもよい。

【献立の意図】

- 秋が旬の食材を多く使った献立にした。

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	
354	9.2	5.5	434	26	32	1.5	1.4	46	0.13	0.17	1	2.2

【モデル献立】 山路ごはん・牛乳・さけの幽庵焼き・なます・すまし汁・くだもの(新高なし)

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 4年生○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)

日本には四季があり、季節によって採れる食材が違う。しかし、昨今では一年中を通して食材が手に入るため、食材から四季を感じにくくなっているのが現状である。

そこで、旬の食材とその良さを知り、自然の恵みに感謝し、興味をもって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 ○日本には四季に応じて旬の食材があることを知り、秋が旬の食べ物について知る。
○旬の食べ物の良さを知り、すすんで食べようとすることができる。

4 食に関する指導の目標 ④感謝の心 ◆自然の恵みや生産者に感謝の気持ちをもつことができる。
⑥食文化 ◆日本の気候風土と旬が深くむすびついていることを知る。

5 関連教科 総合的な学習の時間 単元名 食べ物の旬を知ろう

6 献立名 山路ごはん・牛乳・さけの幽庵焼き・なます・すまし汁・くだもの(新高なし)
(作成者：松田 真由美)

— 汁 物 —

かぼちゃ入りすいとん

(作成者：平尾 久美子)



材 料 名	分量(1人分)
若鶏ももこまぎれ肉	10g
油揚げ	8g
ごぼう	10g
にんじん	10g
だいこん	20g
はくさい	20g
白玉粉	5g
小麦粉	5g
かぼちゃのファインパウダー	5g
水	10g
ねぎ	7g
しょうゆ	3g
塩	0.3g
かつお節（だし用）	3g
こんぶ（だし用）	0.5g
水	100g

- 作 り 方**
- ① かつお節とこんぶでだしをとる。
 - ② にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはさがき、油揚げ、はくさいは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
 - ③ だし汁に鶏肉、にんじん、だいこん、ごぼうを入れる。
 - ④ 油揚げ、はくさいを入れて煮る。
 - ⑤ 白玉粉と小麦粉、かぼちゃのファインパウダーを混ぜ、水を入れて耳たぶくらいのかたさに練る。スプーンですくって形をととのえながら④に入れる。
 - ⑥ だんごに火がとおったら調味料で味付けをする。
 - ⑦ ねぎを加えて仕上げる。

【一口メモ】

- すいとんを作る時の水加減に注意する。
- みそで味をつけてもよい。

【献立の意図】

- かぼちゃのファインパウダーを使ったすいとんにすることで、色がきれいで、栄養価が上がり、災害時でも充実した献立になるようにした。

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	
120	4.8	4.3	304	51	28	0.7	0.5	95	0.06	0.06	8	2.4

【モデル献立】 おにぎり・牛乳・焼きししゃも・かぼちゃ入りすいとん・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 1 月○日
指導学級 ○○小学校 6 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、食材の輸送手段がたたれ、食料が不足し、毎日の食生活に大きな影響がある。いつ起こるか分からない災害が起きた時、毎日続く食事をどうするかという問題を日ごろから考え、備えておくことが必要である。

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 ○災害時の食事について理解することができる。
○災害に対して、日ごろから備えが必要であることが分かる。

4 食に関する指導の目標 ②食事の重要性 ◆食事の大切さを理解する。
④感謝の心 ◆感謝の気持ちをもって食べることができる。

5 関連教科 単元名 学校行事（防災訓練）

6 献立名 おにぎり・牛乳・焼きししゃも・かぼちゃ入りすいとん・くだもの（みかん）

（作成者：平尾 久美子）

きのこのクリームシチュー

(作成者：谷 知美)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
ベーコン	5g	① たまねぎ、じゃがいもは一口大に切る。
鶏もも肉	20g	② にんじんは厚めのいちよう切りにする。
たまねぎ	40g	③ マッシュルームはスライスする。
にんじん	15g	④ エリンギは3～4cmに切りスライスする。
じゃがいも	30g	⑤ パセリはみじん切りにする。
冷凍ぶなしめじ	10g	⑥ なべに油を熱し、ベーコンを炒め、鶏肉と白ワインを加え色が変わるまで炒める。
マッシュルーム(ホワイト)	5g	⑦ ⑥にたまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加えて炒め、水を加えて煮る。
エリンギ	5g	⑧ マッシュルーム、エリンギ、冷凍ぶなしめじを加え煮る。
パセリ	0.5g	⑨ 溶いたホワイトルウ、牛乳を加え煮る。
サラダ油	0.5g	⑩ 塩、こしょうをし、パセリを加えて仕上げる。
ホワイトルウ	7g	
牛乳	20g	
生クリーム	1g	
白ワイン	1g	
塩	0.1g	
こしょう	0.01g	
水	60g	

【一口メモ】

○ 材料をしっかり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】

○ 秋が旬のきのこ類に関心をもって食べて欲しいと思い、子どもたちの食べやすいクリームシチューにした。

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	
157	6.7	7.5	320	40	24	0.4	0.8	137	0.11	0.18	19	2.1

【モデル献立】岡山っ子こめこパン・牛乳・きのこのクリームシチュー・コールスローサラダ・くだもの(ぶどう)

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 2年生○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)

食べ物には、それぞれの生育にあった気候・季節があり、旬の時期には食べ物の栄養価も高くなる。

秋が旬の食べ物について知らせ、関心をもってすすんで食べよ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 ○秋が旬の食べ物を知り、すすんで食べようとする気持ちをもつことができるようになる。

4 食に関する指導の目標 ③食品を選択する能力 ◇秋が旬の食品がわかる。
②心身の健康 ◇秋が旬の食品に関心をもってすすんで食べようすることができる。

5 関連教科 総合的な学習 単元名 秋みつけ

6 献立名 岡山っ子こめこパン・牛乳・きのこのクリームシチュー・コールスローサラダ・くだもの(ぶどう)

(作成者：谷 知美)

— 煮 物 —

大根おろしの鶏だんご鍋

(作成者：中西 照美)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
里芋れんこん鶏つくね	50g	① にんじんはいちょう切り、はくさいは短冊切り、ごぼうはさがきに
しょうが	1g	する。
豆乳入りこんにゃく(ゆばこん)	5g	② みずなは2cmぐらいに切る。
冷凍大根おろし	40g	③ ぶなしめじはバラバラにほぐし、えのきたけは2cmぐらいに切ってさ
にんじん	10g	っとほぐす。
はくさい	30g	④ 生しいたけは一口大に切る。
生しいたけ	5g	⑤ しょうがはみじん切り、またはすりおろす。
えのきたけ	5g	⑥ 水と鶏がらスープを沸騰させ、にんじん、ごぼう、生しいたけ、ぶなしめじを入れ煮る。
ぶなしめじ	3g	⑦ しょうがと里芋れんこん鶏つくねと清酒を入れ、煮立ってきたら、豆乳入りこんにゃくとはくさい、えのきたけを入れて、ていねいにアクを取る。
ごぼう	5g	⑧ みりんとしょうゆで味つけし、解凍しておいた大根おろしを入れる。
みずな	8g	⑨ ごま油を回し入れ、みずなを入れて味をととのえる。
鶏がらスープ	2g	
ごま油	3g	
水	150g	【一口メモ】
清酒	1g	○ しょうがや大根おろしの量を調整して、好みの鍋にできる。
しょうゆ	3g	でんぶんでとろみをつけて、いっそう体の温まる鍋にもなる。
みりん	0.2g	
塩	0.05g	【献立の意図】
		○ 鍋料理にすることで、野菜も多くの種類がとれて、大根おろしの栄養素で消化も良い献立になる。

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	
159	6.9	8.0	241	56	25	0.8	0.4	33	0.08	0.07	21	2.9

【モデル献立】ごはん・牛乳・大根おろしの鶏だんご鍋・いかげそから揚げ・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)

- 1 題材名 野菜を食べて元気なからだになろう
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)
野菜は嫌いだからと食べ残す児童が多い。野菜の栄養やバランスのとれた食事が健康のために良いことを知らせ、野菜を進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 ○野菜の栄養について知り、野菜に興味・関心をもつことができるようにする。
○野菜の栄養素について知り、自分の健康のために好き嫌いをせずに進んで食べようとする意欲をもつことができるようにする。
- 4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆野菜に興味・関心をもち、好き嫌いをせずに、進んで食べようとする事ができる。
③食品を選択する能力 ◆野菜の栄養素と自分の健康の関連を考えることができる。
- 5 関連教科 家庭科 単元名 元気な毎日と健康
- 6 献立名 ごはん・牛乳・大根おろしの鶏だんご鍋・いかげそから揚げ・くだもの(みかん)
(作成者：中西 照美)

牛肉のおろししぐれ煮

(作成者：大谷 幸奈)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
牛こまぎれ肉	35g	① ごぼう、にんじんは太めのせん切りにし、しょうがはすりおろす。冷凍大根おろしは、流水で解凍させておく。 ② 鍋でサラダ油を熱し、牛肉を炒める。そこに、ごぼう、にんじんを加えてさらに炒める。 ③ 牛肉に火が通ったら、②にだし汁、しょうが、調味料を加えて煮る。 ④ 味が染みこんだら、大根おろし、グリーンピースを加えて仕上げる。
サラダ油	1g	
ごぼう	25g	
にんじん	25g	
冷凍大根おろし	25g	
冷凍グリーンピース	5g	
しょうゆ	5g	
砂糖	3g	
みりん	2g	
煮干し（だし用）	0.5g	
水	10g	
しょうが	3g	



【一口メモ】

- 大根おろしを入れたら、あまり煮込みすぎないようにすると、食感が良い。
グリーンピースの代わりに、さやいんげんを入れてもよい。

【献立の意図】

- しぐれ煮に大根おろしを入れることで、まろやかな味になるようにした。

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	
158	7.4	7.9	495	25	31	0.9	1.8	306	0.08	0.11	6	2.3

【モデル献立】 ごはん・牛乳・牛肉のおろししぐれ煮・ほうれん草のお浸し・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 1 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)

- 題材名 冬が旬の野菜を知ろう
- 題材設定の理由 (児童生徒の実態、題材観、指導観)
野菜には、それぞれに美味しく食べられる時期があることや栄養価が高くなることを知らせ、野菜に興味・関心をもたせるように本題材を設定した。
- ねらい ○冬が旬の野菜を知り、すすんで食べようとする気持ちをもつことができるようにする。
- 食に関する指導の目標 ③食品を選択する能力 ◆冬が旬の野菜の種類がわかる。
⑥食文化 ◆季節の料理を知り、食文化を伝える。
- 関連教科 生活 単元名 野菜を育てよう
- 献立名 ごはん・牛乳・牛肉のおろししぐれ煮・ほうれん草のお浸し・豆腐のみそ汁・くだもの (みかん)

(作成者：大谷 幸奈)

— 焼 き 物 —

かぼちゃのグラタン

(作成者：畑野 加奈子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
鶏ももこまぎれ肉	20g	① かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルームは薄切りにする。
マカロニ(エルボ)	10g	② マカロニはかためにゆでる。
かぼちゃ	10g	③ バターで鶏肉を炒め、白ワイン、塩、こしょうをふる。
たまねぎ	25g	④ 鶏肉の色が変わったら、たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルームを加えて炒める。
マッシュルーム(ホワイト)	10g	⑤ ④に牛乳を入れ、少量のぬるま湯で溶いたホワイトルウとかぼちゃのファインパウダーを加え、少し煮る。
バター	1g	⑥ ⑤にマカロニを加える。
白ワイン	0.5g	⑦ アルミカップに⑥を入れ、ミックスチーズをのせ、オーブンで焼く。
かぼちゃのファインパウダー	2g	
ホワイトルウ	6g	
牛乳	15g	
ミックスチーズ	12g	
塩	0.1g	
こしょう	0.01g	
アルミカップ (14号・小判・厚)	1	

【一口メモ】

- 鶏肉のかわりにベーコンを使用してもよい。

【献立の意図】

- かぼちゃがもつ甘さをいかすことで、かぼちゃが苦手な児童も食べやすいグラタンとした。

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	
191	9.5	9.7	401	113	22	0.4	1.2	70	0.10	0.18	5	1.6

【モデル献立】岡山っ子こめこパン・牛乳・かぼちゃのグラタン・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 平成〇年12月〇日
指導学級 〇〇小学校 2年生〇名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 色のこいやさいについて知ろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

2年生は1学期の生活科で、一人一種類の野菜を育てており、野菜に興味をもっている。しかし、緑黄色野菜を苦手とする児童は多い。そこで、緑黄色野菜の種類や栄養について知らせることによって、緑黄色野菜への関心を高め、すすんで食べよ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 ○色のこい野菜について知り、すすんで食べようとする。

4 食に関する指導の目標 ③食品を選択する能力 ◆色のこい野菜の名前やはたらきがわかる。
②心身の健康 ◆色のこい野菜に関心をもち、すすんで食べようとする。

5 関連教科 生活科 単元名 おしくそだて わたしのやさい

6 献立名 岡山っ子こめこパン・牛乳・かぼちゃのグラタン・野菜スープ・くだもの(みかん)
(作成者：畑野 加奈子)

チキンソテーきのこのソースかけ

(作成者：谷 知美)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
鶏もも肉	50g	① 鶏肉に白ワイン、塩、こしょうで味付けをし、小麦粉をつけて焼く。
白ワイン	1g	② マッシュルーム、たまねぎ、エリンギは薄切りにする。
塩	0.1g	③ パセリはみじん切りにする。
こしょう	0.01g	④ サラダ油でたまねぎをよく炒め、エリンギ、マッシュルームを炒め、火が通ったら冷凍ぶなしめじをそのまま加える。
小麦粉	3g	⑤ ④に水、ケチャップ、デミグラスソースを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
サラダ油	1g	
冷凍ぶなしめじ	10g	
エリンギ	5g	
マッシュルーム(ブラウン)	5g	
たまねぎ	7g	
パセリ	0.5g	
ケチャップ	3g	
デミグラスソース	2g	
サラダ油	0.2g	
水	3g	
塩	0.1g	
こしょう	0.01g	

【一口メモ】

○ たまねぎをよく炒めることで甘みが増し、おいしいソースとなる。

【献立の意図】

○ きのこのにがみが苦手な児童にも食べやすいように、ブラウンソースにした。

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	
134	9.1	8.4	160	7	15	0.3	0.9	26	0.06	0.16	4	0.8

【モデル献立】岡山っ子こめこパン・りんごジャム・牛乳・チキンソテーきのこのソースかけ・野菜スープ

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 3年生○名
指導者 栄養教諭(学校栄養職員)

1 題材名 きのこの良さを知ろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

きのこ類は苦手な児童が多い。そこで、きのこ類の働きやバランスのとれた食事が健康のためによいことを知らせることできのこ類を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 ○きのこ類に含まれる食物繊維の働きについて知り、関心をもつことができるようにする。
○きのこ類のよさを知り、健康のためにすすんで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 ③食品を選択する能力 ◆きのこ類に含まれる食物繊維の働きがわかる。
②心身の健康 ◆きのこ類に関心をもち、すすんで食べることができる。

5 関連教科 保健体育 単元名 毎日の生活と健康

6 献立名 岡山っ子こめこパン・りんごジャム・牛乳・チキンソテーきのこのソースかけ・野菜スープ

(作成者：谷 知美)

おさかなソーのオープンオムレツ

(作成者：伊藤 友希)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
鶏卵	50g	① たまねぎは薄切り、ピーマンはせん切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
牛乳	15g	② 鍋でサラダ油を熱し、たまねぎ、ピーマン、じゃがいも、おさかなソーを炒め、塩、こしょうで味付けをする。
おさかなソー5mmスライス	20g	③ 鶏卵を割りほぐし、牛乳とよく混ぜておく。
たまねぎ	25g	④ カップに②と③を混ぜ合わせたものを注ぎ、オープンで焼く。
国産カラーピーマンカット(赤)	8g	⑤ ケチャップをかけて食べる。
青ピーマン	8g	
じゃがいも	30g	
サラダ油	1g	
塩	0.2g	
こしょう	0.01g	
アルミカップ(小判・大)	1g	
ケチャップ(小袋)	8g	

【一口メモ】

○ 具は、季節の野菜やきのこなどを使用するとよい。天板に流し入れて焼き、カットしてもよい。

【献立の意図】

○ カラフルな見た目で食欲をそそり、野菜もとれる一品にした。

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	
171	10.2	8.2	405	73	22	1.4	1.1	97	0.13	0.39	34	1.1

【モデル献立】岡山っ子こめこパン・牛乳・おさかなソーのオープンオムレツ・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 平成〇年6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 朝ごはんを食べよう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

中学生の3年間は、心身ともに大きく成長する時期であるため、より良い食習慣を身につけさせる必要がある。しかし、朝食を食べてきていない生徒や、食べていても食事内容が十分でない生徒がみられる。今後、食事を自分で用意する機会の多くなる中学生に、朝食摂取の重要性を知らせるとともに、今回の献立を朝食メニューとして提案し、自らの食生活に活かそ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 ○朝食を食べることの重要性を知り、自分の生活で実践することができる。

4 食に関する指導の目標 ①食事の重要性 ◆生活の中で朝食が果たす役割について知る。
②心身の健康 ◆朝食と健康のかかわりについて知り、バランスよく食べようとするすることができる。

5 関連教科 家庭科 単元名 食生活と自立

6 献立名 岡山っ子こめこパン・牛乳・おさかなソーのオープンオムレツ・野菜サラダ・コンソメスープ

(作成者：伊藤 友希)

— 炒 め 物 —

おさかなソー入リゴーヤチャンプルー（作成者：加藤 明美）

材 料 名		分量(1人分)	作 り 方	
おさかなソー5mmスライス		10g	① にがうりは種とわたをとって薄切りにし、塩もみをした後水洗いする。しょうが、にんにくはみじん切り、厚揚げは角切りにしたあと、油抜きをする。 ② 鍋でごま油を熱し、しょうが、にんにく、おさかなソーを入れて炒める。 ③ にがうりを入れて炒め、もやしを加えてさらに炒める。 ④ 厚揚げを入れた後、調味料を入れて味をととのえる。 ⑤ 最後にかつお節を加える。 【一口メモ】 ○ にがうりは塩もみ（塩ひとつまみ）をしたあと水洗いをする、苦みが和らぐ。 【献立の意図】 ○ 沖縄の郷土料理であるゴーヤチャンプルーを、豚肉の代わりに「おさかなソー」に代えた。	
厚揚げ		30g		
にがうり		25g		
もやし		20g		
しょうが		0.5g		
にんにく		0.3g		
かつお節		1g		
ごま油		1g		
オイスターソース		2g		
しょうゆ		1g		
塩		0.1g		
こしょう		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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
86	5.7	5.3	187	125	25	1.2	0.6	5	0.05	0.05	21	1.2



【モデル献立】 とんこつラーメン・牛乳・おさかなソー入リゴーヤチャンプルー・くだもの（冷凍パイナップル）

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 2 年生○名
 指導者 栄養教諭（学校栄養職員）

- 題材名 沖縄の食文化について知ろう
- 題材設定の理由（児童生徒の実態、題材観、指導観）
 沖縄の食文化は、亜熱帯性の気候とアジアとの交流の歴史により形成された独自のものである。また沖縄は「長寿の島」と呼ばれており、その背景には沖縄の食材や料理法による健康的な食生活があるといわれている。
 そこで、沖縄の料理や食材について知り、沖縄の食文化について興味をもたせたいと考え、本題材を設定した。
- ねらい ○沖縄でよく食べられている料理や食材について知り、伝統的な食文化について理解を深める。
- 食に関する指導の目標 ⑥食文化 ◆沖縄の食文化について知る。
- 関連教科 社会科 単元名 沖縄の自然環境とくらしや産業
- 献立名 とんこつラーメン・牛乳・おさかなソー入リゴーヤチャンプルー・くだもの（冷凍パイナップル）

（作成者：加藤 明美）

レバニラ炒め

(作成者：小川 紗扶里)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
レバーブロック	30g	① にんにく、しょうがはすりおろす。
しょうが	0.5g	② にんじんはせん切り、にらは3cm程度のざく切りにする。
しょうゆ	1g	③ レバーブロックは、しょうが、しょうゆ、酒に漬け込み下味をつけておく。
清酒	0.5g	④ ③のレバーブロックはでん粉をつけて揚げる。
でん粉	5g	⑤ 鍋でごま油を熱し、にんにくとしょうがを入れて香りがでたら、にんじん、もやし、にらを順に入れて炒める。
揚げ油	4g	⑥ 野菜に火が通ったら、④とAを加えて味をととのえる。
にんじん	10g	
もやし	10g	
にら	10g	
しょうが	1g	
にんにく	0.5g	
ごま油	0.5g	
塩	0.2g	
こしょう	0.03g	
しょうゆ	1g	
オイスターソース	1g	

【一口メモ】

- レバーは時間をかけてじっくり揚げることで、より香ばしくなる。

【献立の意図】

- レバーは炒める前に揚げることで、風味や味のなじみがよくなる。レバー本来の味わいを残しつつ、苦手な子どもでも食べやすいような献立とした。

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	
104	6.5	5.4	266	13	13	2.8	1.0	4305	0.14	0.56	9	0.7

【モデル献立】 中華丼・牛乳・レバニラ炒め・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2月○日
指導学級 ○○小学校 6年生○名
指導者 栄養教諭（学校栄養職員）

1 題材名 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つ国であり、日本とも古くから関わりがある。現在でも漢字や箸を使うことなど、今の私たちの生活においても深いつながりがある。中国の料理を取り入れることで、他の国の文化に目を向け興味をもたせ、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 ◆好き嫌いをせず、苦手な食べ物でも挑戦しようとする意欲をもつことができる。

5 関連教科 社会科 単元名 日本とつながりの深い国々

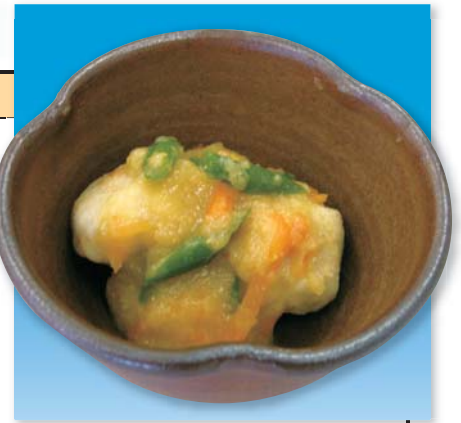
6 献立名 中華丼・牛乳・レバニラ炒め・くだもの（みかん）

(作成者：小川 紗扶里)

— 揚 げ 物 —

揚げ里芋のおろしあんかけ

(作成者：大谷 幸奈)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
冷凍里芋	35g	① 煮干しでだしをとる。
でん粉	1g	② にんじんはせん切り、さやいんげんは斜め薄切りにする。
揚げ油	3g	③ 冷凍里芋はやわらかくなるまでゆで、でん粉を付けて揚げる。
にんじん	10g	④ 鍋にだし汁とにんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
冷凍さやいんげん	5g	⑤ ④に、さやいんげん、大根おろし、みそ、砂糖を加えて、さっと火を通す。
冷凍大根おろし	10g	⑥ 最後に水溶きでん粉を加え、あんを作る。
みそ	5g	⑦ 揚げた里芋に、あんをかけて仕上げる。
砂糖	5g	
煮干し(だし用)	1g	
水	20g	
でん粉	5g	

【一口メモ】

- あんのとろみをしっかりつけることで、里芋とからんでおいしく食べられる。

【献立の意図】

- 冬によく食べる大根をおろしをあんにすることで、いつもとちがう大根おろしの食べ方を提案した。

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	
102	1.5	3.3	252	22	14	0.3	0.2	95	0.02	0.03	4	1.7

【モデル献立】 ごはん・牛乳・鮭の焼きびたし・揚げ里芋のおろしあんかけ・麴のすまし汁・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 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 大根の美味しい食べ方を知ろう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

野菜が苦手な児童生徒が多い。そこで、野菜の栄養やバランスのとれた食事が健康のために良いことを知らせるとともに、おいしい食べ方を考え、すすんで野菜を食べようとする気持ちをもち、本題材設定をした。

3 ねらい ○野菜に含まれる栄養素について知る。
○野菜に興味をもち、すすんで食べられるようにする。

4 食に関する指導の目標 ③食品を選択する能力 ◆大根に含まれる栄養素について知る。
②心身の健康 ◆野菜に関心をもち、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 元気な毎日と食べ物

6 献立名 ごはん・牛乳・鮭の焼きびたし・揚げ里芋のおろしあんかけ・麴のすまし汁・
くだもの(みかん)

(作成者：大谷 幸奈)

鶏肉とレバーの甘辛

(作成者：小川 紗扶里)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
鶏もも肉 (皮付き)	40g	① 鶏肉は酒としょうゆで下味をつけておく。
清酒	1g	② さつまいもは角切りにして、素揚げにする。
しょうゆ	1g	③ ①の鶏肉、レバーブロックはそれぞれでん粉をつけて揚げる。
レバーブロック	20g	④ 調味料を合わせてひと煮立ちさせ、②、③と和える。
でん粉	5g	
さつまいも	20g	
揚げ油	4g	
砂糖	1.5g	
しょうゆ	2.5g	
みりん	1g	
カレー粉	0.15g	
水	1g	

【一口メモ】

○ 水煮大豆にでん粉をつけて揚げたものを加えても良い。

【献立の意図】

○ レバーを初めて食べる児童でも、揚げた後にカレー風味の甘辛味に仕上げることで食べやすいように工夫し、好き嫌いせずに食べようとする意欲を育てたいと考えた。

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	
195	10.8	10.2	243	15	20	2.1	1.2	2816	0.13	0.44	11	0.6

【モデル献立】岡山っ子こめこパン・牛乳・鶏肉とレバーの甘辛・華風スープ・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 好き嫌いせずに食べよう

2 題材設定の理由（児童生徒の実態、題材観、指導観）

給食時間の児童の様子をみていると、食嗜好や食習慣については個人差があり、児童の中には苦手なものを残したり、好きなものばかりを大量に食べたりする姿がみられる。

そこで、偏りなく食べることの大切さを知らせ、苦手な食べ物にも挑戦し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 ○自分の健康を考えて、好き嫌いせずに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 ①食事の重要性 ◆食べ物の種類や働きが分かり、健康について考えた食事の大切さを知る。
②心身の健康 ◆好き嫌いをせず、苦手な食べ物でも挑戦しようとする意欲をもつことができる。

5 関連教科 家庭科 単元名 元気な毎日と食べ物

6 献立名 岡山っ子こめこパン・牛乳・鶏肉とレバーの甘辛・華風スープ・くだもの（みかん）
(作成者：小川 紗扶里)

レバー入りカレー風味かき揚げ

(作成者：浜 真以)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
レバーブロック	10g	① だいず、ひじきは洗って水につける。 ② レバーは解凍し、粗めに刻む。 ③ にんじんはせん切り、さつまいもは太めのせん切り、玉ねぎは5mm幅の薄切り、ごぼうはさがきにする。 ④ 竹輪は半月切りにする。 ⑤ ①～④、えだ豆、小麦粉、塩、カレー粉、溶き卵を混ぜ合わせ、必要に応じて水を加えさっくりと混ぜる。 ⑥ 一人分の量で形を整え、油で揚げる。 【一口メモ】 ○ レバーは好みの大きさに刻む。刻まず使用する際は、レバーの量を増やす。 【献立の意図】 ○ うす味のついたレバーだが、臭み等苦手とする児童生徒も多いため、食べやすいようカレー風味をつけたかき揚げにした。
竹輪	7g	
だいず	3g	
ひじき	1g	
にんじん	5g	
ごぼう	10g	
さつまいも	15g	
たまねぎ	10g	
冷凍むきえだ豆	5g	
小麦粉	12g	
塩	0.3g	
カレー粉	0.3g	
鶏卵	6g	
揚げ油	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
174	6.9	8.2	213	49	34	2.4	0.7	1472	0.12	0.25	11	2.9

【モデル献立】 かやくうどん・牛乳・レバー入りカレー風味かき揚げ・おひたし・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11月〇日
指導学級 〇〇中学校 2年生〇名
指導者 栄養教諭（学校栄養職員）

1 題材名 鉄分をしっかりとうろう

2 題材設定の理由（児童生徒の実態、題材観、指導観）

偏った食事をしていないと成長期に必要な栄養素が不足し、貧血などになりやすい。そこで、鉄分を多く含む食品や、そのとり方、体内での働きを知り、鉄分の重要性を認識するとともに、積極的にとうろうという態度を育てたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい ○鉄分の働きを知るとともに、自分たちの食生活を振り返ることができる。
○鉄分のとり方を知ること、積極的に鉄分をとろうとする態度を養う。

4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◆鉄分の働きを知り、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 ◆鉄分を多く含む食品を選ぶことができる。

5 関連教科 保健体育 単元名 健康な生活と疾病の予防

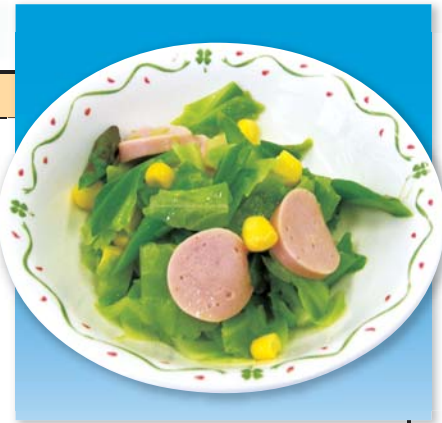
6 献立名 かやくうどん・牛乳・レバー入りカレー風味かき揚げ・おひたし・くだもの（みかん）

(作成者：浜 真以)

— 和 え 物 —

おさかなソーと春キャベツのサラダ (作成者：加藤 明美)

材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
おさかなソー5mmスライス	7g	① キャベツは短冊切り、アスパラガスは斜め切りにする。 ② キャベツ、アスパラガス、とうもろこし、おさかなソーはゆでて冷ます。 ③ Aでドレッシングを作る。 ④ ②を③で和える。 【一口メモ】 ○ おさかなソーは5mmにカットしてあるので、切らずにそのまま使うことができる。 【献立の意図】 ○ おさかなソーと春が旬の春キャベツとアスパラガスを使って、彩りのよい和え物にした。
春キャベツ	35g	
グリーンアスパラガス	5g	
とうもろこし (冷凍)	5g	
サラダ油	1g	
ワインビネガー	1.5g	
砂糖	0.5g	
塩	0.2g	
こしょう	0.02g	



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	
39	1.4	1.8	131	49	8	0.1	0.2	4	0.03	0.03	16	0.9

【モデル献立】 ミートソースめん・牛乳・おさかなソーと春キャベツのサラダ・くだもの (いちご)

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成○年4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 旬の食品のよさを知ろう

2 題材設定の理由 (児童生徒の実態、題材観、指導観)

本来野菜やくだものなどの生鮮食品には「旬」があり、旬の時期には味がよくなる、栄養価が高くなる、価格が安くなるなどのよさがある。

そこで、旬や旬のよさについて知らせ、自分の食生活に旬の食品を取り入れようとする気持ちをもたせたいと思い、本題材を設定した。

3 ねらい ○旬の食品のよさを知り、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 ◆旬の食品のよさについて知り、すすんで食べる。

5 関連教科 家庭科 単元名 食品の選択と保存

6 献立名 ミートソースめん・牛乳・おさかなソーと春キャベツのサラダ・くだもの (いちご)
 (作成者：加藤 明美)

— デ ザ ー ト —

かぼちゃの蒸しパン

(作成者：畑野 加奈子)



材 料 名	分量(1人分)	作 り 方
ホットケーキ粉	25g	① ホットケーキ粉とかぼちゃのファインパウダーを混ぜ合わせる。
干しぶどう	10g	② ①に牛乳と干しぶどうを入れてさっくり混ぜ合わせ、アルミカップに入れる。
かぼちゃのファインパウダー	1g	③ 蒸し器で蒸す。
牛乳	18g	
アルミカップ (10号・薄)	1	

【一口メモ】

- 干しぶどうのかわりに、ナッツ類やチーズ、角切りしたかぼちゃを入れてもよい。

【献立の意図】

- かぼちゃのファインパウダーの色がいかせるデザートとした。

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	
139	2.8	1.8	109	85	24	0.4	0.2	13	0.05	0.59	0	1.0

【モデル献立】 海鮮ラーメン・牛乳・酢のもの・かぼちゃの蒸しパン

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)

1 題材名 おやつを食べ方を考えてみよう

2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)

おやつを食べても、その内容や量を考えて食べている児童は少ない。そこで、おやつの本来の目的や適切な内容や量を伝えることによって、児童が自分で適切なおやつを選択して食べる能力を身につけさせたいと思い、本題材を設定した。

3 ねらい ○望ましいおやつのとり方について知り、内容や量を考えておやつをとることができる。

4 食に関する指導の目標 ③食品を選択する能力 ◆組み合わせや量を考えて、望ましいおやつを選択する能力を身につける。

5 関連教科 学級活動 単元名

6 献立名 海鮮ラーメン・牛乳・酢のもの・かぼちゃの蒸しパン

(作成者：畑野 加奈子)

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
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	委 員 長
中 西 照 美	岡山市立西大寺小学校 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
畑 野 加奈子	岡山市立牧石小学校 学校栄養技師	
谷 知 美	岡山市立三門小学校 副主査栄養技師	
加 藤 明 美	岡山市立光南台中学校 主任栄養技師	
小 川 紗扶里	倉敷市立天城小学校 学校栄養技師	
平 尾 久美子	倉敷市立柏島小学校 学校栄養主任	
三 宅 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)	
松 浦 宏 美	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)	
小 寺 貴 子	笠岡市立北木小学校 栄養教諭	
松 田 真由美	高梁市立高梁学校給食センター 学校栄養職員 (高梁市立落合小学校)	
大 谷 幸 奈	備前市立片上小学校 学校栄養職員	
小 坂 幸 子	瀬戸内市長船学校給食調理場 栄養教諭 (瀬戸内市立国府小学校)	
伊 藤 友 希	真庭市立蒜山中学校 学校栄養技師	
浜 真 以	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)	
大 塔 明 美	美作市立勝田給食センター 栄養教諭 (美作市立勝田小学校)	

(注) 所属は平成26年3月1日現在