

公益財団法人 岩手県学校給食会

学校給食  
調理コンクール入賞  
献立集



平成15年度  
[2003]

平成24年度  
[2012]

公益財団法人 岩手県学校給食会

**平成15年度**—課題献立の部●「地場産物又は、県内産農林水産物を取り入れた献立」/自由献立の部  
[2003]

課題献立の部●岩手県教育委員会教育長賞[一関市立市野々小学校] .....	2
課題献立の部●岩手県学校給食研究会会長賞[盛岡市立城南小学校] .....	3
自由献立の部●岩手県学校給食会会長賞[宮古市立学校重茂地区給食センター] .....	4
自由献立の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[陸前高田市立学校給食センター] .....	5
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[雫石町立雫石中学校] .....	6
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[大迫町立大迫小学校] .....	7
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[大槌町学校給食センター] .....	8

**平成16年度**—課題献立の部●「地場産物又は、県内産農林水産物を取り入れた献立」/自由献立の部  
[2004]

課題献立の部●岩手県教育委員会教育長賞[一関市立滝沢小学校] .....	9
課題献立の部●岩手県学校給食研究会会長賞[宮古市立磯鶏小学校] .....	10
自由献立の部●岩手県学校給食会会長賞[盛岡市立月が丘小学校] .....	11
自由献立の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[松尾村立学校給食センター] .....	12
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[花巻市南城学校給食共同調理場] .....	13
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[水沢市立水沢南小学校] .....	14
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[東山町学校給食センター] .....	15
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[大船渡市立大船渡中学校] .....	16

**平成17年度**—課題献立の部●「地場産物又は、県内産農林水産物を取り入れた献立」/自由献立の部  
[2005]

課題献立の部●岩手県教育委員会教育長賞[北上市西部学校給食センター] .....	17
課題献立の部●岩手県学校給食研究会会長賞[遠野市宮守学校給食センター] .....	18
自由献立の部●岩手県学校給食会会長賞[矢巾町学校給食共同調理場] .....	19
自由献立の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[一関市花泉学校給食センター] .....	20
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[盛岡市立土淵小学校] .....	21
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[花巻市湯口学校給食共同調理場] .....	22
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[大船渡市立大船渡小学校] .....	23

**平成18年度**—課題献立の部●「地場産物又は、県内産農林水産物を取り入れた献立」/自由献立の部  
[2006]

課題献立の部●岩手県教育委員会教育長賞[盛岡市立大慈寺小学校] .....	24
課題献立の部●岩手県学校給食研究会会長賞[花巻市湯本学校給食共同調理場] .....	25
自由献立の部●岩手県学校給食会会長賞[八幡平市西根地区学校給食センター] .....	26
自由献立の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[奥州市立常盤小学校] .....	27
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[一関市立赤荻小学校] .....	28
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[一関市川崎学校給食センター] .....	29
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[大船渡市立大船渡北小学校] .....	30
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[宮古市立山口小学校] .....	31
課題・自由共通の部●いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞[久慈市学校給食センター] .....	32

**平成19年度**—課題献立の部●「地場産物又は、県内産農林水産物を取り入れた献立」/自由献立の部  
[2007]

課題献立の部●岩手県教育委員会教育長賞[盛岡市立大新小学校] .....	33
課題献立の部●岩手県学校給食会会長賞[田野畑村立学校給食センター] .....	34
自由献立の部●岩手県教育委員会教育長賞[滝沢村立学校給食センター] .....	35
自由献立の部●岩手県学校給食研究会会長賞[一戸町教育センター] .....	36
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[北上市西部学校給食センター] .....	37
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[一関市立本寺小学校共同調理場] .....	38
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[大船渡市立盛小学校] .....	39
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[釜石市学校給食センター] .....	40

**平成20年度**—課題献立の部●「地場産物又は、県内産農林水産物を取り入れた献立」  
自由献立の部●「県産小麦5割混入パンに合う献立」  
[2008]

課題献立の部●岩手県教育委員会教育長賞[雫石町立雫石小学校] .....	41
課題献立の部●岩手県学校給食会会長賞[大船渡市立猪川小学校] .....	42
自由献立の部●岩手県教育委員会教育長賞[花巻市立矢沢学校給食共同調理場] .....	43
自由献立の部●岩手県学校給食研究会会長賞[盛岡市立城南小学校] .....	44
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[奥州市立水沢区中学校給食センター] .....	45
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[一関市千厩学校給食センター] .....	46
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[宮古市立学校重茂地区給食センター] .....	47
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[洋野町種市学校給食センター] .....	48

**平成21年度**—課題献立の部●「白飯または、麦ごはんを中心とした、食育のための生きた教材として活用できる献立」  
自由献立の部●「県産小麦5割混入パンに合う献立」  
[2009]

課題献立の部●岩手県教育委員会教育長賞[盛岡市立中野小学校] .....	49
課題献立の部●岩手県学校給食会会長賞[一関市大東学校給食センター] .....	50
自由献立の部●岩手県教育委員会教育長賞[軽米町立学校給食共同調理場] .....	51
自由献立の部●岩手県学校給食研究会会長賞[北上市北部学校給食センター] .....	52
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[八幡平市安代地区学校給食センター] .....	53
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[花巻市西南学校給食共同調理場] .....	54
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[大船渡市立第一中学校] .....	55
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[宮古市立磯鶏小学校] .....	56

**平成22年度**—課題献立の部●「白飯または、麦ごはんを中心とした、食育のための生きた教材として活用できる献立」  
自由献立の部●「県産小麦5割混入パンに合う献立」  
[2010]

課題献立の部●岩手県教育委員会教育長賞[奥州市立水沢南小学校] .....	57
課題献立の部●岩手県学校給食会会長賞[宮古市立学校川井給食センター] .....	58
自由献立の部●岩手県教育委員会教育長賞[藤沢町立学校給食センター] .....	59
自由献立の部●岩手県学校給食会会長賞[洋野町大野学校給食センター] .....	60
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[盛岡市立太田東小学校] .....	61
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[岩手町立学校給食センター] .....	62
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[花巻学校給食共同調理場] .....	63
課題・自由共通の部●岩手県学校給食センター協議会会長賞[大船渡市立末崎学校給食共同調理場] .....	64

平成23年度「食育のための生きた教材として活用できる献立」  
[2011]

- 岩手県教育委員会教育長賞[平泉町立平泉小学校] .....65
- 岩手県学校給食会会長賞[紫波町学校給食センター] .....66
- 岩手県学校給食研究会会長賞[宮古市立学校田老給食センター] .....67
- 岩手県学校給食センター協議会会長賞[盛岡市立青山小学校] .....68
- 岩手県学校給食センター協議会会長賞[花巻市宮野目学校給食センター] .....69
- 岩手県学校給食センター協議会会長賞[北上市中央学校給食センター] .....70
- 岩手県学校給食センター協議会会長賞[住田町学校給食センター] .....71
- 岩手県学校給食センター協議会会長賞[九戸村学校給食センター] .....72

平成24年度「食育のための生きた教材として活用できる献立」  
[2012]

- 岩手県教育委員会教育長賞[盛岡市立北松園小学校] .....73
- 岩手県学校給食会会長賞[矢巾町学校給食共同調理場] .....74
- 岩手県学校給食研究会会長賞[奥州市立水沢小学校] .....75
- 岩手県学校給食センター協議会会長賞[花巻市石鳥谷学校給食センター] .....76
- 岩手県学校給食センター協議会会長賞[一関市西部学校給食センター] .....77
- 岩手県学校給食センター協議会会長賞[大船渡市立末崎学校給食共同調理場] .....78
- 岩手県学校給食センター協議会会長賞[久慈市学校給食センター] .....79

索引 ..... 80~85



**学校給食**  
**調理コンクール入賞献立集**  
.....  
平成15年度▶▶平成24年度



## 課題献立の部 岩手県学校給食研究会会長賞

### 盛岡市立城南小学校



#### 献立作成のねらい

盛岡市では、毎月12日を「豆腐の日」とし盛岡産大豆を使用した豆腐を給食に用い地場産物の使用の定着をはかっている。そこでこの豆腐を目先を変え、県産のそば粉を使い「だんご」にし、汁物とした。また、鮭は、「岩手県の魚」として度々給食に使用しているが、この料理では盛岡産りんごと組み合わせ、より身近な食材を取り入れた。地場産物についての理解や感謝する気持ちを持たせることを目的にこの献立を作成した。

#### 調理法

##### 豆腐そばだんご汁

- 豆腐はしぼり豆腐か、よく水分を切って白玉粉とそば粉を合わせ、よく練り合わせ、団子状にする。
- ①のだんごをゆで、水に上げる。
- だし汁に、肉、野菜を加え調味し、②のだんごを加える。

##### さけの南部りんご焼き

- さけをアルミカップに並べる。
- マヨネーズ、みそ、ごま、にんじんのすりおろしを混ぜ合わせ、①のさけの上にかける。
- りんごをくし型に切った物をうすくスライスし、②のせる。
- オーブンで焼く。

#### 調理上の工夫

豆腐そばだんご汁  
●豆腐はしぼり豆腐か水分を切ってから使用し白玉粉とそば粉を合わせ、だんごにする。  
●そばアレルギーの児に配慮し、そば粉を使用しないだんごを調理器具を別にし作る。

さけの南部りんご焼き  
●魚の苦手な子供にも、マヨネーズとすりごま、にんじんのすりおろしを混ぜたソースをかけて焼くことにより、食べやすく工夫した。

三陸わかめのレモン風味  
●田老産わかめをレモン風味にし、さっぱりと食べられるようにした。酢よりもレモンを用いた方が子供には食べやすいようである。

#### 栄養価

エネルギー(kcal)	662
蛋白質(g)	26.6
脂質(g)	19.7(27%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	955(2.4)
カルシウム(mg)	365
マグネシウム(mg)	114
鉄(mg)	2.8
亜鉛(mg)	2.9
ビタミンA(μgRE)	654
ビタミンB1(mg)	0.67
ビタミンB2(mg)	0.56
ビタミンC(mg)	50
食物繊維(g)	5.4

作成者 盛岡市立城南小学校  
■学校栄養職員 高橋 千佳

## 課題献立の部 岩手県教育委員会教育長賞

### 一関市立市野々小学校



#### 献立作成のねらい

現在「地産地消」が定着しつつある。そこで一関・県南地方の特産物である「沼えび、青ばた豆、凍り豆腐、すいき等の農産物」を取り入れた献立を考えてみました。これらの産物を給食に使用することによって、これから児童に地域の農業や食文化への理解を深めてもらうことをねらいとしました。

#### 調理法

##### すいきのみそしる

- 煮干しで出しをとっておく。
- すいきは、もみあらいをし、ぬるま湯でもどし、切っておく。
- じゃが芋は切り、水につけておく。
- 野菜を切る。
- 煮干しをとりあげ煮えにくいものから入れ調味し配食する。

##### 沼えびのかき揚げ

- ぬまえびは水洗し、水切りをする。
- 大豆はもどし、煮上げる。
- 野菜を切る。
- 材料をまぜあわせる。
- 油で揚げ配食する。

##### 根野菜入りココロ煮

- 凍豆腐はもどして、切っておく。
- あつけづりは適当な大きさに切りだしをとっておく。
- 里芋は切り塩でもみぬめりをとる。
- ブロッコリーは切り茹で冷却する。
- 材料を切っておく。
- だし汁に材料を入れ、あくをとりながら煮調味する。
- ブロッコリーを加え配食する。

##### 焼りんご

- りんごは洗い流しにつけておく。
- りんごを切る。
- 水気を切ったりんごをアルミカップに入れ調味し焼き配食する。

#### 調理上の工夫

みそしる  
●具たくさんにして、汁物だと、たくさんの野菜が食べられることを知ってもらう。

かきあげ  
●地元でとれるぬまえびを使用。

ココロ煮  
●煮物は普段でも作るが、どうしても色どりがまいちなので、今回はブロッコリーを茹で最後に加えることによって、色どりをかंगाえた。

焼きりんご  
●普段生食ばかりですが今回は焼きりんごにして提供。

#### 栄養価

エネルギー(kcal)	682
蛋白質(g)	25.9
脂質(g)	20.2(27%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	630(1.6)
カルシウム(mg)	366
マグネシウム(mg)	100
鉄(mg)	2.9
亜鉛(mg)	2.9
ビタミンA(μgRE)	238
ビタミンB1(mg)	0.47
ビタミンB2(mg)	0.52
ビタミンC(mg)	46
食物繊維(g)	7.0

作成者 一関市立市野々小学校  
■学校栄養職員 三浦 美枝子

## 自由献立の部 岩手県学校給食センター協議会会長賞

### 陸前高田市立学校給食センター



#### 献立作成のねらい

昨年8月に陸前高田市における児童生徒を対象に、『食生活等実態調査』を実施した。

その中で、「栄養のバランスを考えて食べる」「好ききらいをしない」と回答した者の割合は、全国調査と同様に低い結果となった。

小・中学生期は、生涯を通じた食習慣を形成する大切な時期である。家庭から募集した「ひじきサラダ」や地元食材を使い、献立に関心を持たせ、バランスの良い食事のとり方について再認識させることをねらいとした。

#### 調理法

##### 鮭のねぎみそ焼き

- ① 鮭に日本酒、しょうゆ、生姜汁で下味をつけて、焼く。
- ② 水、しょうゆ、みそ、砂糖、みりん、日本酒に小口切りした葱を入れ、たれを作る。
- ③ ①にたれをかけて配食する。

##### ひじきサラダ

- ① ひじきを水で戻し、ゆであげてから上白糖と酢、塩を混ぜ合わせたものに漬け込む。
- ② はるさめ、錦糸卵はゆでる。
- ③ にんじん、キャベツはせん切り、きゅうりは輪切にする。
- ④ 油揚げは千切りにして、ゆであげる。
- ⑤ 酢、上白糖、しょうゆ、油でドレッシングを作り①～③とごまで和える。

#### 調理上の工夫

ひじきサラダ

●この「ひじきサラダ」は、家庭から「郷土の産物を利用した料理」として募集したものを給食センターでアレンジした献立のひとつである。ひじきをゆであげた後、下味をつけ、しょうゆドレッシングであることにより、ひじきの苦手な子どもでも食べやすいように工夫した。

#### 栄養価

エネルギー(kcal) … 838  
 蛋白質(g) … 35.1  
 脂質(g) … 19.5(21%)  
 ナトリウム(mg)食塩相当量(g) … 1165(2.9)  
 カルシウム(mg) … 396  
 マグネシウム(mg) … 138  
 鉄(mg) … 3.6  
 亜鉛(mg) … 3.8  
 ビタミンA(μgRE) … 525  
 ビタミンB1(mg) … 0.89  
 ビタミンB2(mg) … 0.66  
 ビタミンC(mg) … 49  
 食物繊維(g) … 7.2

作成者 陸前高田市立学校給食センター

■学校栄養職員 村上 祐香

## 自由献立の部 岩手県学校給食会会長賞

### 宮古市立学校重茂地区給食センター



#### 献立作成のねらい

重茂地区では、浜の仕事中にこびる(おやつ)として食べられていた手作りのものにひゅうず・団子・がんづきなどがある。近ごろは忙しさから、手軽な市販品にかわりつつある。小麦粉・米粉はでんぷんから摂取するエネルギーの割合の点から、種実類は、鉄分摂取の観点からも大切な食品である。郷土に伝わる先人の知恵を大切に、伝えていきたい。

#### 調理法

##### ひゅうず

- ① 黒ざとうをとかし、くるみ・白いりごま・塩を加える。
- ② 小麦粉を耳たぶぐらいのかたさに練る。
- ③ 小麦粉で黒ざとうをくるみ、ふちにかざりをつける。
- ④ 茹でて、浮き上がってきたらあげる。

##### 若芽うどん

- ① 煮干しでだしを取る。
- ② にんじんめんを入れ、調味する。
- ③ 若芽・長葱を入れ、しょうが汁を加え、仕上げる。

##### ほたての黄金焼き

- ① 練ウニとみりんをまぜておく。
- ② ホタテを焼く。
- ③ 裏がえして、ハケでウニをぬりながら焼く。

#### 調理上の工夫

- 「ひゅうず」見た目に食欲をそそるようにふちどりを花びらのようにアレンジした。
- 「若芽うどん」「春一番」の新芽の若布の持ち味を生かせるように他の具をひかえた。
- 「ホタテの黄金焼き」子ども達は、とれたての新鮮なホタテを食べ口が肥えているので、あえて手間をかけず、塩ウニの塩分だけで味付けし、素材の良さを生かした。

#### 栄養価

エネルギー(kcal) … 639  
 蛋白質(g) … 26.2  
 脂質(g) … 18.6(26%)  
 ナトリウム(mg)食塩相当量(g) … 843(2.1)  
 カルシウム(mg) … 386  
 マグネシウム(mg) … 113  
 鉄(mg) … 3.0  
 亜鉛(mg) … 2.4  
 ビタミンA(μgRE) … 141  
 ビタミンB1(mg) … 0.34  
 ビタミンB2(mg) … 0.50  
 ビタミンC(mg) … 38  
 食物繊維(g) … 6.3

作成者 宮古市立学校重茂地区給食センター

■学校栄養職員 巖 弘子

# 課題・自由共通の部 いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞

## 雫石町立雫石中学校



### 献立作成のねらい

雫石牛は、平成13年度の枝肉共励会においても優秀な成績を収めており、6月のいわて牛で最優秀賞を、11月に開催された岩手県高原共励会では名誉賞という、それぞれの最高賞を受賞している。優秀な肉牛として知られる岩手県産黒毛和種が広大な牧草地でのびのびと動き回り、畜産農家の人々の愛情につつまれて大切に育てられている。牛肉には良質なたんぱく質が多量に含まれ、消化率も高い。雫石町では年1回各品目ごと使用につき金額にかかわらず無償で提供していただくので、このことを生徒たちに知ってもらい、感謝の気持ちを込めて食べてもらうことをねらいとした。

### 調理法

#### ビビンバ

- 牛肉ももの細切り(5cm長さ)は、にんにく、しょうゆで下味付けし(15分位)、釜にごま油を熱して牛肉を炒め、白すりごま、さとうを加えて調味しておく。
- 千切人参、大根、もやし、ほうれん草の順に入れ茹でて冷水で冷まし、水気を切る。
- さとう、酢、ごま油、唐辛子の調味料で②を和える。
- 丼に盛ったごはん①③をのせ、コチュジャンを少し添える。

#### 卵スープ

- 凍結卵は自然解凍し冷蔵庫に入れておく。
- (干)スライスしいたけは、ぬるま湯戻しする。
- きくらげは3度水洗いし、戻して水気を切る。
- ちりめんかまぼこはボールに準備しておく。
- 糸みつばは洗って3cm長さに切る。
- ②③カット春雨、④の順に入れ煮る。
- 調味し、水溶きでんぷんを入れてトロミをつけたら①を少しづつ流し入れ、最後に糸みつばを入れる。

#### 豆サラダ

- 茹でいんげん豆は袋から取り出しておく。
- 野菜は洗浄し、切っておく。
- ②の野菜と(冷)枝豆をいっしょに茹で、冷水で冷まして水気を切っておく。
- ③をヨーグルト、マヨネーズであえる。

### 調理上の工夫

大量調理のビビンバは、配食、配膳等のことも考慮しなければならぬため、牛肉だけは別に出すが、ナムルの具材は全部合わせて調味して出す。

作成者 雫石町立雫石中学校

■学校栄養職員 佐野峯 英子

### 材料名[1人分 分量 g]

#### ビビンバ

- 精白米 …………… 95
- 精麦 …………… 5
- 強化米 …………… 0.3
- 牛肉もも …………… 50
- おろしにんにく …………… 2
- 白すりごま …………… 2
- さとう …………… 2
- しょうゆ …………… 5
- ごま油 …………… 1
- サラダ油 …………… 2
- 人参 …………… 10
- 大根 …………… 30
- 大豆もやし …………… 30
- (冷)ほうれん草 …………… 30
- さとう …………… 2
- 食塩 …………… 0.2
- 酢 …………… 5
- ごま油 …………… 1
- 唐辛子 …………… 0.03
- 白炒りごま …………… 2
- しょうゆ …………… 5

#### 牛乳

- 牛乳 …………… 206

#### 卵スープ

- 鶏卵(凍結卵) …………… 15
- 干しいたけ …………… 1
- きくらげ …………… 1
- 緑豆春雨 …………… 5
- 蒸しかまぼこ …………… 10
- 糸みつ葉 …………… 10
- かつおだし …………… 2
- (淡)しょうゆ …………… 5
- でんぷん …………… 3

#### 豆サラダ

- 無糖茹でいんげん …… 15
- キャベツ …………… 20
- きゅうり …………… 15
- セロリー …………… 15
- 茹で枝豆 …………… 10
- プレーンヨーグルト …… 10
- マヨネーズ …………… 8

#### 果物

- キウイフルーツ …………… 40

### 栄養価

エネルギー(kcal) ……	878
蛋白質(g) ……………	39.4
脂質(g) ……………	21.6(22%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) ……………	1205(3.1)
カルシウム(mg) ……	388
マグネシウム(mg) ……	110
鉄(mg) ……………	4.2
亜鉛(mg) ……………	3.7
ビタミンA(μgRE) ……	536
ビタミンB1(mg) ……	1.11
ビタミンB2(mg) ……	0.77
ビタミンC(mg) ……	60
食物繊維(g) ……………	8.6

# 課題・自由共通の部 いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞

## 大迫町立大迫小学校



### 献立作成のねらい

県産雑穀と、鮭の中骨缶を食べやすい寿司飯にすることにより、児童に微量栄養素(ビタミン、マグネシウム)を補う。さらに、食物繊維を補うためさつま芋を使用する。

### 調理法

#### 雑穀ごはんの骨っこ寿司

- 米、きび、あわ、麦をといで硬めに炊きあげる。
- 鮭の中骨缶を充分にから炒りし、調味する。
- 炊きあがったごはんを寿司酢を混ぜ冷まし②とゆでたグリーンピース、菊を色どりよく混ぜ合わせる。

#### すまし汁

- けずり節でだしをとり、きのこ、豆腐、葱を入れ調味する。

#### チーズさつま芋のから揚げ

- さつま芋は蒸しマッシュし、塩、こしょう、牛乳で下味をつけ味を整える。
- 冷ましてからチーズ、片栗粉を加え成形し、片栗粉を軽くまぶし、180℃で揚げる。

#### 小松菜と油揚げの煮びたし

- 糸こんにゃくをから炒りした後、油あげ、人参を煮て、調味し、最後に小松菜を入れ、煮びたす。

### 調理上の工夫

- 鮭の臭みをとるため、中骨缶は、充分から炒りしてから、味付けをし菊と共に最後に混ぜ合わせる。
- チーズさつま芋のから揚げは完全に冷ましてからチーズを入れて成形し、180℃で揚げる。

作成者 大迫町立大迫小学校

■学校栄養職員 小綿 みはる

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 雑穀ごはんの骨っこ寿司

- こめ …………… 75
- きび …………… 3
- あわ …………… 3
- むぎ …………… 5
- すし酢 …………… 10
- 干菊 …………… 0.5
- 鮭中骨缶 …………… 20
- ごぼう …………… 8
- 酒 …………… 2
- しょうゆ …………… 2
- グリンピース …………… 7

#### 牛乳

- 牛乳 …………… 206

#### すまし汁

- とうふ …………… 25
- まいたけ …………… 15
- 干しいたけ …………… 2
- ねぎ …………… 8
- しお …………… 0.5
- しょうゆ …………… 2
- 酒 …………… 1.5
- けずり節 …………… 1
- ごま …………… 1

#### チーズさつま芋のから揚げ

- さつま芋 …………… 50
- プロセスチーズ …………… 5
- 牛乳 …………… 3
- 塩 …………… 0.2
- こしょう …………… 0.01
- 片栗粉 …………… 8
- 油 …………… 2

### 栄養価

エネルギー(kcal) ……	680
蛋白質(g) ……………	23.6
脂質(g) ……………	16.8(22%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) ……………	856(2.2)
カルシウム(mg) ……	1032
マグネシウム(mg) ……	108
鉄(mg) ……………	3.6
亜鉛(mg) ……………	3.5
ビタミンA(μgRE) ……	307
ビタミンB1(mg) ……	0.34
ビタミンB2(mg) ……	0.57
ビタミンC(mg) ……	36
食物繊維(g) ……………	6.1

課題・自由共通の部 **いわて純情米需要拡大推進協議会会長賞**

**大槌町学校給食センター**



**献立作成のねらい**

- 地場産物を使うことにより地域でとれている食材に関心をもたせると同時に食文化についても分らせる。
- 旬の食べ物は、味もよく栄養価も高いことを分らせる。

**調理法**

**鮭のみみじ焼き**

- ① 鮭は塩、こしょうをしておく。
- ② 人参はすりおろし、マヨネーズと混ぜ、ソースを作る。
- ③ カップに鮭を入れ、上にマヨネーズソースをかけて、オーブンで焼く。

**調理上の工夫**

- 鮭は栄養価が高いが身は淡白な魚であるので、マヨネーズを使って子供たちの好む味付にした。
- 秋ということもあり、人参をすりおろして、マヨネーズと合わせたソースを上にかけてオーブンで焼いた。(紅葉焼)

**材料名[1人分 分量 g]**

<b>ごはん</b>	● だし汁…………… 0.5
● 精白米…………… 75	<b>果物</b>
● 強化米…………… 0.24	● みかん…………… 80
<b>牛乳</b>	
● 牛乳…………… 206	
<b>けんちん汁</b>	
● とりもも肉…………… 15	
● 大根…………… 15	
● 人参…………… 8	
● ごぼう…………… 10	
● 小松菜…………… 10	
● つきこん…………… 15	
● 長ねぎ…………… 10	
● 豆腐…………… 20	
● 干しいたけ…………… 1	
● しょうゆ…………… 8	
● 酒…………… 2	
● 煮干…………… 2	
● だしこんぶ…………… 0.05	
● 水…………… 150	
<b>鮭のみみじ焼き</b>	
● 鮭切身…………… 40	
● 塩…………… 0.3	
● こしょう…………… 0.02	
● 人参…………… 10	
● マヨネーズ…………… 10	
<b>すきこんぶの煮付</b>	
● すきこんぶ…………… 1	
● 人参…………… 5	
● さつま揚…………… 3	
● つきこん…………… 6	
● 干しいたけ…………… 0.5	
● むきえだ豆…………… 5	
● 三温糖…………… 0.6	
● しょうゆ…………… 2.5	
● 酒…………… 0.5	
● みりん…………… 0.5	

**栄養価**

エネルギー(kcal) …… 647
蛋白質(g) …… 28.2
脂質(g) …… 19.2(27%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 999(2.5)
カルシウム(mg) …… 340
マグネシウム(mg) …… 101
鉄(mg) …… 2.4
亜鉛(mg) …… 2.9
ビタミンA(μgRE) …… 637
ビタミンB1(mg) …… 0.66
ビタミンB2(mg) …… 0.54
ビタミンC(mg) …… 39
食物繊維(g) …… 5.0

**作成者** 大槌町学校給食センター  
■ 学校栄養職員 前川 ひろ子

課題献立の部 **岩手県教育委員会教育長賞**

**一関市立滝沢小学校**



**献立作成のねらい**

西磐井地区では、野菜や果物など、たくさんの食材が生産されています。給食の献立に地場産のものを多く取り入れることは、安全で新鮮な食材を子供たちに提供できることであります。また、食生活を見直し昔からの食文化や郷土料理の伝承にも通じ、さらに食育にもつながるものと考えます。そこで給食を食べることにより、地域の農業や食文化にも興味関心を深めてもらうことを献立作成のねらいとしました。

**調理法**

**豆腐とツナのハンバーグ**

- ① 豆腐は水を切っておく。ツナは油分を切っておく。
- ② たまねぎはみじん切り、たまごは割りほぐす。
- ③ ①、②、パン粉、ミックスベジタブル、調味料を混ぜ合わせ、人数分を小判型につくる。
- ④ ③をオーブンで十分に火が通るまで焼く。

**ふすべもちのおつゆ**

- (「辛い」ことを「ふすべる」という)
- ① ごぼうはさがき、大根はおろして油でさっと炒める。凍りとうふはうろかして細長く切る。
  - ② 沼えびはむす。
  - ③ 厚けずりでダシ汁をとる。
  - ④ ③に①②をいれしょうゆ、酒、とうがらしで味をととのえ、もちを入れる。
  - ⑤ 最後にねぎを入れる。

**ブルーベリーゼリー**

- ① 寒天を水洗いし、煮とかす。
- ② ①にブルーベリージャムを加え、さます。
- ③ 生クリームをホイップする。
- ④ ②に③をのせ、ブルーベリーの粒といちごをかざる。

**調理上の工夫**

- 地元の豆腐を子供たちの好きなツナといっしょにすることにより、さっぱりとしたヘルシーハンバーグにした。
- ふすべもちのおつゆは、ふすべ餅をアレンジしてみた。小学生なので辛さを控えめにした。
- ブルーベリーゼリーは、寒天で手づくりをするが、なまの粒といちごをのせて豪華さを出した。

**材料名[1人分 分量 g]**

<b>古代米ごはん</b>	● しょうゆ…………… 3
● 精白米…………… 50	● みりん…………… 1
● 強化米…………… 0.15	<b>ブルーベリーゼリー</b>
● 古代米…………… 1	● 寒天…………… 0.5
● いらごま…………… 1	● ブルーベリージャム …… 20
● 食塩…………… 0.1	● ブルーベリー …… 5
<b>牛乳</b>	● 生クリーム…………… 5
● 牛乳…………… 206	● さとう…………… 1
<b>豆腐とツナのハンバーグ</b>	● いちご…………… 15
● 豆腐…………… 50	
● ツナフレーク…………… 10	
● 玉葱…………… 20	
● 鶏卵…………… 5	
● ミックスベジタブル…………… 5	
● パン粉…………… 5	
● しょうゆ…………… 2	
● 食塩…………… 0.3	
● 料理酒…………… 1	
<b>ふすべもちのおつゆ</b>	
● ごぼう…………… 10	
● 大根…………… 20	
● 沼えび…………… 1	
● 餅…………… 40	
● 葱…………… 10	
● 凍り豆腐…………… 3	
● 干しいたけ…………… 1	
● 植物油…………… 0.5	
● 七味とうがらし…………… 0.01	
● しょうゆ…………… 5	
● 料理酒…………… 1	
● 厚けずり…………… 1	
<b>もみのりあえ</b>	
● はくさい…………… 30	
● こまつな…………… 15	
● 菊の花…………… 1	
● のり…………… 1	
● いらごま…………… 2	

**栄養価**

エネルギー(kcal) …… 663
蛋白質(g) …… 23.8
脂質(g) …… 19.1(26%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 989(2.5)
カルシウム(mg) …… 442
マグネシウム(mg) …… 92
鉄(mg) …… 3.1
亜鉛(mg) …… 3.1
ビタミンA(μgRE) …… 311
ビタミンB1(mg) …… 0.40
ビタミンB2(mg) …… 0.47
ビタミンC(mg) …… 26
食物繊維(g) …… 5.9

**作成者** 一関市立滝沢小学校  
■ 学校栄養職員 千葉 紅子

# 課題献立の部 岩手県学校給食研究会会長賞

## 宮古市立磯鶏小学校



### 献立作成のねらい

磯鶏は、今はすっかり町場のサラリーマン生活になっているが、昔から、三陸海岸に面し、漁が盛んな地域であった事。又、磯鶏ネギで生計をたてたといわれる位のネギも存在していた。学校では、浜っ子学習があったり、郷土芸能の昔の漁をしのぼせる「沖あげ」というおどろも伝えられている。メニューに、これらの思いをこめて地元でとれるものを使用し昔からの恩恵を忘れないようにしていきたい。

### 調理法

#### 沖あげ鍋

- 1 人参、玉葱、じゃが芋は、サイノ目に、ネギは厚めに切る。
- 2 ぶなしめじは、ほぐしておく。
- 3 魚類には、臭味をぬくためにワインをふりかけておく。
- 4 トマトは、サイノ目に切っておく。
- 5 サラダ油を鍋に熱し、人参、玉葱、じゃが芋をいため汁をはり煮る。しめじを加え更に煮る。
- 6 野菜が煮えたら、イカ、アサリ、鮭を加えてにんにく、トマト、しょうゆ、カレー粉で調味をする。
- 7 さいごにネギをちらす。

### 調理上の工夫

和風の味つけより、洋風の味つけの方が、子供達にとってうけいれやすいことが、わかったので、和風の味にアレンジして、トマトとカレー粉を使用して工夫した。  
(ブイヤベースには、高価なサフランを使用するが、安価で家庭でもよくある調味料をつかって工夫し、家庭への普及性も考慮にいられた)

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 浜っ子の幸せごはん

- 精白米 …… 75
- 麦 …… 5
- 強化米 …… 0.23
- 栗 …… 3
- きび …… 3
- 昆布粉 …… 0.2

#### 牛乳

- 牛乳 …… 206

#### 沖あげ鍋

- 鮭角切 …… 15
- イカ …… 15
- アサリ …… 15
- 人参 …… 5
- 玉葱 …… 30
- じゃが芋 …… 50
- 磯鶏ネギ …… 10
- ぶなしめじ …… 10
- トマト缶詰 …… 20
- おろしにんにく …… 0.3
- 淡口しょうゆ …… 4
- カレー粉 …… 0.5
- サラダ油 …… 2
- 食塩 …… 0.2
- 白ワイン …… 2

#### 五色祭りしめじ

- きゃべつ …… 20
- 赤ピーマン …… 3
- ピーマン …… 3
- 糸コンニャク …… 30
- 菊のり …… 0.5
- 白いりごま …… 3
- 酢 …… 3
- 上白糖 …… 2

#### 果物

- りんご …… 40

### 栄養価

エネルギー(kcal)	623
蛋白質(g)	24.0
脂質(g)	13.2(19%)
食塩相当量(g)	
	(1.6)
カルシウム(mg)	346
マグネシウム(mg)	109
鉄(mg)	2.9
亜鉛(mg)	3.2
ビタミンA(μgRE)	377
ビタミンB1(mg)	0.60
ビタミンB2(mg)	0.49
ビタミンC(mg)	44
食物繊維(g)	6.2

作成者 宮古市立磯鶏小学校

■ 学校栄養職員 古舘 正子

# 自由献立の部 岩手県学校給食会会長賞

## 盛岡市立月が丘小学校



### 献立作成のねらい

盛岡市では、平成14年度より毎月12日を「豆腐の日」と定め、年10回盛岡産大豆を利用した豆腐をとり入れ、その定着が図られてきたところである。

そこで、豆腐は中国が発祥の地であることから、中華料理として取り入れた。また、豆腐の原料である大豆から作られている味噌だれを用いることで、大豆の栄養に加え、加工品についても伝えたいと考え献立作成を行った。

### 調理法

#### 豚肉とキムチの炒飯

- 1 豚肉に酒、こしょうをふり、くさみ消しをする。
- 2 たけのこは下ゆでする。
- 3 ごま油でねぎをこがさないようにじっくり炒める。
- 4 豚肉、にんじん、たけのこを順に加えて炒める。
- 5 キムチを入れて炒め、こいくちしょうゆを加える。
- 6 たきあがったごはんに⑤を混ぜる。

#### 揚げ豆腐の中華みそかけ

- 1 木綿豆腐は、しっかりと水気を切りでんぱんをまぶし、油で揚げる。
- 2 酒をかけたひき肉を炒め、らっかせい、もどしたいたけを入れて炒める。
- 3 調味料を加える。
- 4 揚げた豆腐に、③をかける。

#### くきわかめとごぼうのナムル

- 1 調味料は、全て合わせ、加温後、荒熱をとり冷却する。

### 調理上の工夫

食べなれている豆腐を、より新鮮な気持ちで食べることができるよう中華調味料用いた。

主食である米をしっかりと食べることができるように、炒飯では、ごま油でねぎをじっくりと炒め、香り、甘味をひきだし、食欲が増すように調理手順を工夫した。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 豚肉とキムチの炒飯

- 精白米 …… 60
- 米粒麦 …… 5
- 強化米 …… 0.24
- ぶたもも脂身つき …… 10
- 合成清酒 …… 1
- こしょう白 …… 0.02
- にんじん …… 5
- たけのこ水煮 …… 10
- はくさいキムチ …… 7
- 根深ねぎ …… 5
- ごま油 …… 1
- こいくちしょうゆ …… 2

#### 牛乳

- 牛乳 …… 206

#### なめこそープ

- なめこ …… 15
- 全卵 …… 15
- たまねぎ …… 20
- えのきだけ …… 10
- 蒸しかまぼこ …… 6
- 葉ねぎ …… 5
- きくらげ乾 …… 0.2
- チキンブイヨン …… 3.5
- うすくちしょうゆ …… 1
- 食塩 …… 0.7
- 紹興酒 …… 0.8
- こしょう白 …… 0.01
- じゃがいもでん粉 …… 0.7
- 水 …… 150

#### 揚げ豆腐の中華みそかけ

- 木綿豆腐 …… 50
- じゃがいもでん粉 …… 3
- 大豆油 …… 3
- にわとりひき肉 …… 10
- 合成清酒 …… 1
- らっかせい いり …… 2

- 乾しいたけ …… 1
- テンメンジャン …… 3
- 赤色辛みそ …… 0.5
- トウバンジャン …… 0.1
- 三温糖 …… 0.3
- 合成清酒 …… 1
- 本みりん …… 2

#### くきわかめとごぼうのナムル

- くきわかめ …… 13
- ごぼう …… 15
- にんじん …… 5
- こまつな …… 15
- ブラックマツペもやし …… 15
- ごま いり …… 1.8
- にんにく おろし …… 0.3
- 三温糖 …… 1
- 穀物酢 …… 3
- うすくちしょうゆ …… 2.5
- ごま油 …… 0.5

#### 果物

- みかん …… 60

### 栄養価

エネルギー(kcal)	646
蛋白質(g)	25.3
脂質(g)	21.4(30%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1304(3.3)
カルシウム(mg)	399
マグネシウム(mg)	109
鉄(mg)	3.0
亜鉛(mg)	3.3
ビタミンA(μgRE)	457
ビタミンB1(mg)	0.71
ビタミンB2(mg)	0.57
ビタミンC(mg)	38
食物繊維(g)	6.6

作成者 盛岡市立月が丘小学校

■ 学校栄養職員 柏谷 和美



松尾村立学校給食センター



献立作成のねらい

地域の主要農産物をとり入れることで、興味を持たせ、子ども達が苦手とする野菜を身近なものとして感じてもらえればと思う。また、給食を通して家庭でも取り入れられるよう、調理法も比較的簡単なものとして献立を作成した。季節の栗、枝豆、しいたけを使い、秋を感じさせる献立とした。

調理法

白菜とミートボールのスープ

- 1 ほうれん草以外の野菜を煮えにくい順に加え、煮る。
- 2 ミートボールを加える。
- 3 調味する。
- 4 ほうれん草を加える。

しいたけのツナマヨ焼き

- 1 ホールコーン、ブロッコリーをボイルして、冷ましておく。
- 2 ①と野菜、ツナに塩、こしょうをし、合わせた調味料とまぜる。
- 3 アルミカップに②を入れ、チーズをのせて焼く。

骨太サラダ

- 1 海草サラダひじきはもどしておく。
- 2 サラダ用こんにゃく、かまぼこ、枝豆はボイルし、冷ます。
- 3 青じそドレッシングで①と②を和える。

調理上の工夫

- 子どもが苦手とする野菜を食べやすくするために、反対によく好まれるマヨネーズやツナを組み合わせた。(しいたけのツナマヨ焼き)
- かくし味にみそを加え、マヨネーズの酸味をおさえて、和食にも洋食にも合うようにした。(しいたけのツナマヨ焼き)
- 子どもが好む、ドレッシングで味付けをし、食べやすくした。(骨太サラダ)

栄養価

エネルギー(kcal)	895
蛋白質(g)	32.0
脂質(g)	28.1(28%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	942(2.4)
カルシウム(mg)	493
マグネシウム(mg)	102
鉄(mg)	3.7
亜鉛(mg)	3.6
ビタミンA(μgRE)	449
ビタミンB1(mg)	0.88
ビタミンB2(mg)	0.94
ビタミンC(mg)	45
食物繊維(g)	7.9

材料名[1人分 分量 g]

マロンパン

- 小麦粉……………85
- 上白糖……………4.2
- ショートニング……………4.2
- 脱脂粉乳……………2.5
- 牛乳……………2.5
- マロン割れ……………20
- マロンペースト……………35

牛乳

- 牛乳……………206

白菜とミートボールのスープ

- 白菜……………30
- にんじん……………10
- マッシュルーム水煮……………10
- きくらげ……………0.3
- ほうれん草……………8
- 冷凍ミートボール……………20
- スープストック……………2
- うす口しょうゆ……………1.5
- 塩……………0.3
- こしょう……………0.03

しいたけのツナマヨ焼き

- 冷凍ホールコーン……………8
- にんじん……………5
- 生しいたけ……………20
- 冷凍ブロッコリー……………15
- 玉ねぎ……………3
- オリーブドツナ……………10
- 塩……………0.2
- こしょう……………0.02
- みそ……………0.8
- ハーフカロリーマヨネーズ……………12
- みりん……………0.3
- プロセスチーズ……………8

骨太サラダ

- サラダ用こんにゃく……………20
- スクール糸かまぼこ……………8
- 海草サラダひじき……………1.5
- 冷凍むき枝豆……………10
- 青じそドレッシング……………5
- ヨーグルト……………60

ヨーグルト

- ヨーグルト……………60

花巻市南城学校給食共同調理場



献立作成のねらい

●米、雑穀をはじめ、野菜、果物等、花巻地方の農産物を給食で活用しているが、冬季には、地場農産物の種類、量とも少ない現状である。冬季に利用できる県産品の中で、わかめ、さんまのつみれ、鮭を取りあげ県内内陸部の花巻の子ども達に岩手の海の幸を味わってもらう機会とした。

調理法

かりぼりかぼちゃ

- 1 かぼちゃを2mm厚さに切る。
- 2 かぼちゃ、大豆、剣えびを揚げる。
- 3 むき枝豆を塩ゆでにする。
- 4 揚げたかぼちゃ、剣えび、大豆と枝豆をあえる。

調理上の工夫

〈かりぼりかぼちゃ〉  
剣エビ唐揚げのカリカリとした食感とかぼちゃの甘さで大豆の豆くささが気にならないよう工夫した。

材料名[1人分 分量 g]

雑穀ごはん

- 精米……………80
- きび……………2
- あわ……………2
- ひえ……………2

牛乳

- 牛乳……………206

三陸つみれ汁

- 生わかめ……………7
- ボイルホタテ……………20
- さんまつみれ……………10
- はくさい……………10
- にんじん……………5
- みずな……………7
- うすくちしょうゆ……………6
- 厚けずり(カツオ)……………2

鮭の梅焼き

- 鮭……………40
- 梅肉……………7
- 酒……………0.5

かりぼりかぼちゃ

- かぼちゃ……………30
- 剣エビ唐揚げ……………10
- 揚げ油……………3
- むき枝豆……………20
- 水煮大豆……………5

果物

- みかん……………100

栄養価

エネルギー(kcal)	665
蛋白質(g)	34.0
脂質(g)	18.4(25%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1317(3.4)
カルシウム(mg)	386
マグネシウム(mg)	130
鉄(mg)	3.6
亜鉛(mg)	3.3
ビタミンA(μgRE)	386
ビタミンB1(mg)	0.50
ビタミンB2(mg)	0.54
ビタミンC(mg)	49
食物繊維(g)	5.2

作成者 花巻市南城学校給食共同調理場

■学校栄養職員 菅原 史子

作成者 松尾村立学校給食センター

■学校栄養職員 高橋 真由美

## 水沢市立水沢南小学校



### 献立作成のねらい

本学区は年々、住宅化が進行しておりそれと共に農作物に触れる機会が少ない児童が増えつつある。そのため地場産品について知らない児童も多い。

そこで献立に地場産品を使用することで地域の食材に関心を持たせ、給食を通じて食べ物の大切さや郷土愛について理解させたい。

### 調理法

#### なばなのすいとん汁

- だしをとる。
- 小麦粉、水、なばなパウダーを混ぜ、耳たぶ位のかたさにこねラップをして冷蔵庫でねかせておく。
- 油あげはせん切り、大根、ごぼう、人参はいちょう切り、長ねぎはナナメ切り、ほんしめじは小房に分ける。
- だし汁で③の長ねぎ以外の材料を煮る。
- すいとんを茹でる。
- 調味料、長ねぎを入れ味を調える。

#### 水沢牛のじゅうね焼き

- じゅうね、調味料をミキサーにかけてたれを作り、これに水沢牛を漬ける。
- 白いりごまをふってから焼く。

#### 梅あえ

- なばな、もやしを茹でよく冷却する。
- 調味料をよく混ぜ合わせる。
- 和える。

#### りんご

- 次亜塩素酸ナトリウムを用いて洗浄、消毒、すすぎをよく行ってから6等分に切り塩水につける。

### 調理上の工夫

水沢市の地場産品である「なばな」の粉末をすいとんに練りこんだ。薄い緑色となり見た目にも変化をつけた。

また、同じく地場産品である「じゅうね」を使用した調味液に水沢牛を漬け込み焼き上げる。普通のゴマをすったものよりもコクや香りがある。一般に家庭で食べられている和え物以外のじゅうねの調理方法を知らせたいためにこの献立とした。

作成者 水沢市立水沢南小学校

■ 学校栄養職員 輪嶋 美穂

## 東山町学校給食センター



### 献立作成のねらい

すべてのメニューに地場産物を取り入れました。岩手県産の鮭を使用し、東山町でとれたさつま芋、人参、大根、長ネギ、キャベツ、玉葱、りんご、そして東山町で作られた豆腐、油揚げをふんだんに使用しました。

地産地消に理解や興味を持ってもらうことや、作ってくれた人に感謝する気持ちを持たせることを目的に献立を作成しました。

### 調理法

#### 鮭のあんかけ

- 鮭に塩、こしょうで下味をし、片栗粉を付けて揚げる。
- 竹の子は千切、玉葱はスライスにし、煮る。
- ②に調味料を加え、片栗粉でとろみをきかせて「あん」を作る。
- ①に③のタレをかけて出来上り。

#### さつま汁

- 煮干しでだしをとっておく。
- つきこんはお湯にくぐらせる。
- 材料を切る。
- 煮えがたい順に入れて煮、みそを溶かし最後にネギを加える。

### 調理上の工夫

● さつま汁のさつま芋は煮えると溶けてしまうので、大きめに切ります。具たくさんにしているので、野菜もたくさん食べられますし、体があたたまります。

● 鮭のあんかけのあんに野菜を入れて魚と一緒に野菜を食べられるようにしました。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 麦ごはん

- 精白米 …………… 70
- 精麦 …………… 10
- 強化米 …………… 0.21

#### 牛乳

- 牛乳 …………… 206

#### さつま汁

- さつま芋 …………… 33
- ごぼう …………… 10
- 人参 …………… 10
- 大根 …………… 25
- つきこん …………… 20
- 木綿豆腐 …………… 20
- 長ネギ …………… 8
- 赤色辛みそ …………… 10
- 煮干 …………… 2

#### 鮭のあんかけ

- しろさけ …………… 40
- 塩 …………… 0.1
- こしょう …………… 0.04
- かたくり粉 …………… 4
- 白絞油 …………… 4
- 玉葱 …………… 8
- 水煮竹の子 …………… 8
- うす口しょう油 …………… 4
- さとう …………… 1.2
- 酒 …………… 2
- 酢 …………… 2.5
- かたくり粉 …………… 0.5

#### キャベツ炒め

- キャベツ …………… 40
- 小松菜 …………… 10
- シラス干し …………… 0.8
- 油揚げ …………… 3
- サラダ油 …………… 1.5
- うす口しょう油 …………… 3
- 塩 …………… 0.02

- 酒 …………… 0.5
- 和風だしの素 …………… 0.01

#### 果物

- りんご …………… 50

### 栄養価

- エネルギー(kcal) …… 705
- 蛋白質(g) …………… 26.4
- 脂質(g) …………… 18.3(23%)
- ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …………… 1158(2.9)
- カルシウム(mg) …… 370
- マグネシウム(mg) …… 102
- 鉄(mg) …………… 2.5
- 亜鉛(mg) …………… 2.8
- ビタミンA(μgRE) …… 284
- ビタミンB1(mg) …… 0.58
- ビタミンB2(mg) …… 0.47
- ビタミンC(mg) …… 37
- 食物繊維(g) …………… 6.4

作成者 東山町学校給食センター

■ 学校栄養職員 有馬 明美

### 材料名[1人分 分量 g]

#### ごはん

- 精白米 …………… 80

#### 牛乳

- 牛乳 …………… 206

#### なばなのすいとん汁

- 小麦粉 …………… 30
- なばなパウダー …… 1.5
- とりむね皮なし …… 15
- 油あげ …………… 5
- 大根 …………… 20
- 人参 …………… 8
- ごぼう …………… 5
- ほんしめじ …… 4
- 長ねぎ …………… 7
- うす口しょうゆ …… 4
- 酒 …………… 2
- しょう …………… 0.7
- 厚けずり …………… 2
- だし昆布 …………… 1

#### 水沢牛のじゅうね焼き

- 水沢牛もも …… 40
- おろしりんご …… 3.3
- 本みりん …………… 2
- 酒 …………… 2
- さとう …………… 1.3
- こい口しょうゆ …… 1.3
- じゅうね …… 1.3
- おろししょうが …… 0.3
- 白いりごま …… 0.3

#### 梅あえ

- なばな …………… 40
- もやし …………… 20
- 梅びしお …… 4.8
- きざみり …… 0.5
- こい口しょうゆ …… 0.7
- 本みりん …… 0.3

#### 果物

- りんご …………… 50

### 栄養価

- エネルギー(kcal) …… 766
- 蛋白質(g) …………… 32.1
- 脂質(g) …………… 18.1(21%)
- ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …………… 953(2.4)
- カルシウム(mg) …… 360
- マグネシウム(mg) …… 94
- 鉄(mg) …………… 3.6
- 亜鉛(mg) …………… 3.7
- ビタミンA(μgRE) …… 389
- ビタミンB1(mg) …… 0.34
- ビタミンB2(mg) …… 0.61
- ビタミンC(mg) …… 63
- 食物繊維(g) …………… 7.0

## 大船渡市立大船渡中学校



### 献立作成のねらい

米飯給食という事で、地場産物の鮭を使った、ご飯がすすむ献立を考えました。年々主食(米)の消費が減っていると言われる中で、鮭によく合うみそバター味を付け、さらに野菜も食べられるようにと考えました。

また大船渡で豊富な食材の一つとしてあげられる海藻を汁物と煮物に取り入れる事で、鉄分と食物繊維を摂取し、海藻は調理次第でどの料理にも合うという事をアピールし、家庭への啓蒙を狙いました。

### 調理法

#### 鮭のもやし味噌バター焼き

- 1 鮭に下味をつける。
- 2 もやし、葉ねぎ(3cm)、人参(せん切り)、しめじ、水菜(3cm)をサッとゆでる。
- 3 みそ、砂糖、酒、みりん、七味、鮭こっ粉を混ぜる。
- 4 ホイルに①②③バターの順にのせ包み、焼く。(温度確認)

#### かぼちゃの昆布煮

- 1 冷凍かぼちゃは小さめの乱切り、玉葱はみじん切り、昆布は3cmに切る。
- 2 ひき肉、玉葱を炒め、水を入れ調味し昆布を入れ、冷凍かぼちゃに味がしみこむまで煮る。(温度確認)

### 調理上の工夫

(鮭のもやし味噌バター焼き)  
下味を付けた鮭にポイルした野菜、調味料、バターをのせホイルに包み焼く事により、それぞれの旨みがまざりとてもおいしい。また鮭の水分も出てしまわないので、やわらかいまま食べられる。  
(かぼちゃの昆布煮)  
玉葱とひき肉を炒め、水・昆布を入れ調味をした後で、冷凍かぼちゃを入れる事で、煮くずれと、調理時間の大幅な短縮が出来た。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 麦ご飯

- 精白米 …… 90
- 強化米 …… 0.3
- 精麦 …… 10

#### 牛乳

- 牛乳 …… 206

#### ひじきのかきたま汁

- 卵 …… 10
- ひじき乾 …… 1.5
- ほうれん草 …… 15
- 人参 …… 6.5
- 豆腐 …… 20
- ツキコン …… 15
- 干椎茸 …… 1.5
- ねぎ …… 5
- しょうゆ …… 4
- 塩 …… 0.3
- でん粉 …… 1.5
- 煮干し …… 2
- 水 …… 200

#### 鮭のもやし味噌バター焼き

- 鮭(切り身) …… 60
- 塩 …… 0.5
- コシヨー …… 0.02
- 酒 …… 0.6
- もやし …… 20
- 葉ねぎ …… 5
- 人参 …… 5
- しめじ …… 5
- 水菜 …… 5
- 甘みそ …… 8
- 砂糖 …… 1
- 料理酒 …… 2
- みりん …… 2
- 七味唐辛子 …… 0.01
- 鮭の中骨こっ粉 …… 0.5
- バター …… 10

#### かぼちゃの昆布煮

- (冷)かぼちゃ …… 60
- 玉葱 …… 25
- 鶏ひき肉 …… 12
- サラダ油 …… 1
- (切り)昆布 …… 8
- 砂糖 …… 0.8
- うすくちしょうゆ …… 4
- みりん …… 0.8
- 水 …… 40

#### 果物

- みかん …… 100

### 栄養価

エネルギー(kcal)	885
蛋白質(g)	41.7
脂質(g)	24.0(24%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1285(3.3)
カルシウム(mg)	432
マグネシウム(mg)	133
鉄(mg)	4.3
亜鉛(mg)	3.6
ビタミンA(μgRE)	998
ビタミンB1(mg)	0.97
ビタミンB2(mg)	0.77
ビタミンC(mg)	68
食物繊維(g)	8.7

作成者 大船渡市立大船渡中学校

■ 学校栄養職員 菅原 和代

## 北上市西部学校給食センター



### 献立作成のねらい

特産であるアスパラガスは旬の5、6月だけでなく、単価向上を目指して収穫期間を拡大し、秋でもおいしく食べられることから、二子町産里芋と同時に献立にとり入れることで、地元の農作物を知らせる。

### 調理法

#### ずぼ芋団子汁

- 1 里芋をゆで、水分を切ったものをつぶし、白玉粉を加え、団子にする。
- 2 ①をゆでて、水にとる。
- 3 だしの中に野菜、肉などを入れ、団子も加え調味し、小松菜、ねぎも加える。

#### 秋鮭彩り焼き

- 1 鮭に塩、こしょうし、75℃1分以上に焼く。
- 2 みそダレに野菜を加え、①にかけ、再び焼く。

#### アスパラの胡麻和え

- 1 アスパラは3cm長さに切り、ゆでて冷却する。
- 2 にんじん、きゅうり、わかめもそれぞれきってゆでて冷却する。
- 3 ①②を和え衣で和える。

### 調理上の工夫

鮭は下味を付け、75℃1分以上の加熱をしてから味噌だれを塗り、再度焼くことで、生焼けを防いだ。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 麦ごはん

- 精白米 …… 75
- 精麦 …… 5

#### 牛乳

- 牛乳 …… 206

#### ずぼ芋団子汁

- 大根 …… 15
- 人参 …… 5
- 二子里芋 …… 30
- 白玉粉 …… 30
- 白ゆりポークもも肉 …… 7
- みりん …… 0.7
- ナルト …… 5
- しょうゆ …… 6
- 酒 …… 0.7
- なめこ …… 10
- 長葱 …… 10
- 小松菜 …… 5
- 煮干し …… 2
- 厚削り …… 1

#### 秋鮭彩り焼き

- 生鮭 …… 40
- 塩 …… 0.5
- こしょう …… 0.01
- ベーカリーマヨネーズ …… 8
- みりん …… 1.5
- 白みそ …… 3.5
- にんにく …… 0.1
- ホールコーン …… 6
- むき枝豆 …… 4
- 赤パプリカ …… 4

#### アスパラの胡麻和え

- アスパラガス …… 25
- きゅうり …… 15
- にんじん …… 3
- 乾カットわかめ …… 1
- しょうゆ …… 2.5
- 砂糖 …… 0.7
- かつお節 …… 0.7
- 白すりごま …… 5.5

#### 果物

- キウイフルーツ …… 30

### 栄養価

エネルギー(kcal)	686
蛋白質(g)	28.6
脂質(g)	20.8(27%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1164(3.0)
カルシウム(mg)	364
マグネシウム(mg)	111
鉄(mg)	2.6
亜鉛(mg)	3.4
ビタミンA(μgRE)	269
ビタミンB1(mg)	0.34
ビタミンB2(mg)	0.55
ビタミンC(mg)	44
食物繊維(g)	5.6

作成者 北上市西部学校給食センター

■ 学校栄養職員 坂田 久美子

# 課題献立の部 岩手県学校給食研究会会長賞

## 遠野市宮守学校給食センター



### 献立作成のねらい

寺沢団子汁の寺沢とは、地元の寺沢高原から付けられた名前である。宮守の郷土料理である寺沢団子汁を通し、郷土に伝わる食と、地元の農産物に関心を持ってもらいたい。  
また、白いご飯だとなかなか食べられない子もいるが、岩手が全国で第2位の水揚げ量、そして鮭の日があるほどよく食べられている鮭を味噌マヨネーズと組み合わせることで、主食も食べてもらおうと献立を作成した。

### 調理法

#### 寺沢団子汁

- だしをとる。
- じゃがいもをゆでて、つぶして、団子を作る。
- 大根・人参はいちよう切り、ごぼう半月切り、油揚げは短冊切り(ポイントして油抜きをする)、干しいたけは戻して千切りにする。
- だし汁で③の長ねぎ以外の材料を煮て調味する。
- 最後に長ねぎ、団子を加える。

#### 鮭の味噌マヨネーズ焼き

- 玉ねぎ・パセリをみじん切りにし、水にさらす。
- 味噌マヨネーズソースを作る。
- 鮭をカップに並べ、素焼きする。
- 素焼きした鮭にソースをかけて焼く。

### 調理上の工夫

〈寺沢団子汁〉  
じゃがいもは冷めるとまとまらなくなるので、ゆでたら熱いうちに、手早くつぶしてこねてまとめて、団子を作る。出来上がった団子は、ドロドロにとけないように、最後に沸騰したところへ入れる。  
〈鮭の味噌マヨネーズ焼き〉  
ソースが焦げないように、鮭を素焼きしてからかけて焼く。

### 材料名[1人分 分量 g]

<b>麦ごはん</b>	●みりん…………… 1
●精白米…………… 67.5	●上白糖…………… 0.7
●精麦…………… 6.75	<b>果物</b>
●強化米…………… 0.24	●りんご…………… 50
<b>牛乳</b>	
●牛乳…………… 206	
<b>寺沢団子汁</b>	
●じゃがいも…………… 40	
●じゃがいもでん粉…………… 7	
●鶏もも肉(皮付き)…………… 5	
●大根…………… 20	
●人参…………… 15	
●ごぼう…………… 15	
●突きこんにゃく…………… 10	
●油揚げ…………… 6.5	
●根深ねぎ…………… 5	
●干しいたけ…………… 0.5	
●うすくちしょうゆ…………… 5	
●合成清酒…………… 2	
●厚削り(カツオ)…………… 2	
<b>鮭の味噌マヨネーズ焼き</b>	
●しろさけ…………… 40	
●玉ねぎ…………… 12	
●マヨネーズ…………… 7	
●淡色辛みそ…………… 4	
●上白糖…………… 2	
●パセリ…………… 0.5	
●紙カップ	
<b>小松菜の炒め煮</b>	
●小松菜…………… 35	
●白菜…………… 15	
●ぶなしめじ…………… 5	
●人参…………… 5	
●たけのこ…………… 5	
●しらす干し…………… 1	
●サラダ油…………… 0.5	
●うすくちしょうゆ…………… 2.5	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 691
蛋白質(g) …… 25.8
脂質(g) …… 19.2(25%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 877(2.2)
カルシウム(mg) …… 367
マグネシウム(mg) …… 100
鉄(mg) …… 2.7
亜鉛(mg) …… 2.6
ビタミンA(μgRE) …… 579
ビタミンB1(mg) …… 0.59
ビタミンB2(mg) …… 0.54
ビタミンC(mg) …… 41
食物繊維(g) …… 6.2

作成者 遠野市宮守学校給食センター  
■学校栄養職員 佐藤 麻由

# 自由献立の部 岩手県学校給食会会長賞

## 矢巾町学校給食共同調理場



### 献立作成のねらい

矢巾町のきのこ団地では、しいたけは「森の貴族」、えのき茸は「森の天使」、なめこは「森の小人」とよび、3つあわせて「森の王国」というブランドのきのこを栽培している。子ども達に、もっと自分達の住んでいる町の特産品を知ってもらいたいと思い、その中のしいたけをとりあげ献立を作成した。

### 調理法

#### ふわふわキーマカレー

- 豚ひき肉を塩・こしょう、にんにく、生姜と一緒に炒める。
- セロリ、玉ねぎ、にんじんも加え炒める。
- 豆腐、大豆を加えて炒め、加水する。
- 少し煮込んだら、調味して、グリーンピースを入れる。

### 調理上の工夫

「森の貴族のポトフ」  
しいたけは、存在感を出すため手切りで、乱切りにした。野菜の旨味を出すよう、弱火で、時間をかけて煮込んだ。「ふわふわキーマカレー」  
玉ねぎは、甘味をだすため、よく炒めた。出来上がりが水っぽくならないよう、豆腐はしっかり水分をきってから炒めた。

### 材料名[1人分 分量 g]

<b>麦ごはん</b>	●固形コンソメ…………… 1
●精白米…………… 70	●塩…………… 0.1
●押麦…………… 4	●白こしょう…………… 0.01
<b>牛乳</b>	<b>つぼ漬け和え</b>
●牛乳…………… 206	●小松菜…………… 20
<b>森の貴族ポトフ</b>	●もやし…………… 35
●かぶ…………… 20	●白菜…………… 20
●にんじん…………… 8	●つぼ漬け…………… 10
●(冷)ブロッコリー…………… 10	●淡口しょうゆ…………… 0.1
●キャベツ…………… 15	<b>果物</b>
●しいたけ…………… 10	●りんご…………… 60
●じゃが芋…………… 30	
●ウインナー…………… 8	
●淡口しょうゆ…………… 4	
●チキンブイヨン…………… 10	
●固形コンソメ…………… 0.4	
●塩…………… 0.1	
●黒こしょう…………… 0.01	
<b>ふわふわキーマカレー</b>	
●無塩バター…………… 0.3	
●豚ひき肉…………… 25	
●セロリ…………… 3	
●玉ねぎ…………… 40	
●にんじん…………… 5	
●(冷)ポイル大豆…………… 5	
●木綿豆腐…………… 15	
●(冷)グリーンピース…………… 5	
●にんにく…………… 0.3	
●生姜…………… 0.2	
●赤ワイン…………… 1	
●カレー粉…………… 1	
●カレールー…………… 5	
●トマトケチャップ…………… 1	
●中濃ソース…………… 1	
●チャツネ…………… 1	
●胚芽ミックス…………… 1	
●粉チーズ…………… 0.4	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 661
蛋白質(g) …… 24.0
脂質(g) …… 17.8(24%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 1172(3.0)
カルシウム(mg) …… 357
マグネシウム(mg) …… 106
鉄(mg) …… 3.3
亜鉛(mg) …… 3.2
ビタミンA(μgRE) …… 411
ビタミンB1(mg) …… 0.53
ビタミンB2(mg) …… 0.58
ビタミンC(mg) …… 57
食物繊維(g) …… 7.5

作成者 矢巾町学校給食共同調理場  
■学校栄養職員 久田 亜希子

一関市花泉学校給食センター



献立作成のねらい

魚より肉を好む傾向にある現代の子どもたちに、魚をより美味しく食べてもらえるよう味付けを工夫し、さらに、魚に親しんでもらえるようにしました。また、和食離れも多く家庭でも日本古来の食材に接する機会が少なくなっているのが現状です。そこで、季節に合った食材“菊”を取り入れ日本独自の食文化にも触れることが出来るようにとのねらいをあげてみました。

調理法

ひき菜汁

- ① 野菜(葱は小口切り)は、千切りにする。
- ② 油揚げも千切りにし、油抜きをする。
- ③ だし汁を取り、野菜を加えていく。
- ④ ②も加え調味して葱を加える。

鯛のピザ焼き

- ① 玉葱(薄切り)を炒め、マッシュルームを加え調味してピザソースを作る。
- ② アルミカップに鯛(頭、中骨取り開く)をおき、①をのせピーマン、チーズものせ焼く。

菊花和え

- ① 野菜、若布は茹でて冷やす。
- ② 調味料は煮立てて冷ます。
- ③ ①を②で和えゴマを加える。

調理上の工夫

子どもたち好みの洋風の味付けにし、苦手とする魚を喜んで食べてもらえるようにしました。また、季節の“菊”を使用することにより彩りを良くすることにもつながるようにしました。  
‘日本一の餅料理’の当地区は“雑煮”と言えば、大根をはじめとする根菜類を千切りにした“ひき菜”を使います。そのひき菜でたっぷりの野菜を摂取できるようにしました。

材料名[1人分 分量 g]

ご飯

- 精白米 …… 80
- 強化米 …… 0.24

牛乳

- 牛乳 …… 206

ひき菜汁

- 大根 …… 30
- 人参 …… 4
- ごぼう …… 6
- ジャガイモ …… 20
- 油揚げ …… 6
- 干し椎茸 …… 0.3
- 葱 …… 8
- しょうゆ(うす口) …… 3
- しょうゆ(濃) …… 1
- 塩(並) …… 0.4
- ダシP(カツオ) …… 2

鯛のピザ焼き

- 鯛(生) …… 40
- 玉葱 …… 12
- マッシュルーム …… 5
- ピーマン …… 4
- とろけるチーズ …… 7
- トマトケチャップ …… 6.5
- サラダ油 …… 0.4
- 塩(並) …… 0.12
- こしょう …… 0.05

菊花和え

- ほうれん草 …… 27
- もやし …… 15
- 菊のり …… 1
- 若布(カット) …… 0.4
- いらごま(白) …… 1
- しょうゆ(濃) …… 3
- みりん風 …… 1.2

果物

- りんご(1/4) …… 40

栄養価

エネルギー(kcal)	653
蛋白質(g)	25.5
脂質(g)	19.1(26%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	890(2.3)
カルシウム(mg)	384
マグネシウム(mg)	102
鉄(mg)	2.9
亜鉛(mg)	3.0
ビタミンA(μgRE)	361
ビタミンB1(mg)	0.54
ビタミンB2(mg)	0.62
ビタミンC(mg)	29
食物繊維(g)	4.3

作成者 一関市花泉学校給食センター

■ 学校栄養職員 佐藤 富美子

盛岡市立土淵小学校



献立作成のねらい

本校では、平成15年度より本格的に土淵でとれた米・野菜の活用が始まった。  
地場産品を多様することにより『旬の味』『確かな安全・安心が得られる価値』を意識させる事、また、秋から冬にかけて、野菜が収穫できなくなり、昔から行われている保存法で大切に野菜を食べていく事を伝えたいと考え、米・里芋・小松菜・人参・山くらげなどを使用した献立作成を行った。

調理法

れんこん汁

- ① だしをとる。
- ② れんこんはすりおろし、里芋は乱切り、人参はいちょう切りにする。
- ③ 切った里芋は一度ボイルし、ぬめりをとる。なめこは水洗いする。
- ④ ②と③をだし汁に入れて、火を通し、調味する。
- ⑤ 最後に葉ねぎを散らし、ひと煮立ちさせる。

鮭のたらこマヨネーズ焼き

- ① 生鮭に塩・こしょう・白ワインをふりかける。
- ② ほぐしたたらこマヨネーズをよく混ぜる。
- ③ ①の生鮭に②のマヨネーズとパセリをかけて焼く。

くり入りがん月

- ① 黒ごとうと水と卵をまぜ合わせる。
- ② そこに粉類を加えませる。
- ③ まぜたら、酢を加える。
- ④ アルミカップにくりをに入れておき、③の生地を分け入れる。
- ⑤ 10分ほど蒸す。

調理上の工夫

- 玄米ごはん  
毎年、11月中旬から新米を使用している。栄養価と食べやすさを考慮して七分つきにしている。
- れんこん汁  
れんこんをすりおろすことによってとろみをつけ、寒い時期に合うようにした。
- 鮭のたらこマヨネーズ焼き  
岩手の魚である鮭にたらこマヨネーズで味つけし、児童が好むようにした。

材料名[1人分 分量 g]

玄米ごはん

- 精白米七分つき …… 42
- 玄米 …… 15
- 米粒麦 …… 8

牛乳

- 牛乳 …… 206

れんこん汁

- れんこん …… 30
- にんじん …… 3
- さといも …… 35
- なめこ …… 12
- 葉ねぎ …… 3
- うす口しょうゆ …… 4
- 食塩 …… 0.5
- かつおパック …… 1
- 水 …… 150

鮭のたらこマヨネーズ焼き

- しろさけ …… 40
- たらこ …… 2
- マヨネーズ …… 7
- 白ワイン …… 1.5
- パセリ乾 …… 0.01
- 食塩 …… 0.2

小松菜としめじの深川煮

- ボイルあさり …… 5
- こまつな …… 30
- やまくらげ …… 5
- ぶなしめじ …… 15
- 油揚げ …… 2
- はくさい …… 5
- しょうが …… 0.5
- めんつゆ三倍濃厚 …… 3
- 清酒 …… 1
- みりん風調味料 …… 2
- 食塩 …… 0.3
- だし汁 …… 7

栄養価

エネルギー(kcal)	627
蛋白質(g)	26.0
脂質(g)	17.7(25%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1006(2.6)
カルシウム(mg)	351
マグネシウム(mg)	105
鉄(mg)	3.5
亜鉛(mg)	2.7
ビタミンA(μgRE)	305
ビタミンB1(mg)	0.55
ビタミンB2(mg)	0.57
ビタミンC(mg)	36
食物繊維(g)	5.7

作成者 盛岡市立土淵小学校

■ 学校栄養職員 菅原 まさ恵

## 花巻市湯口学校給食共同調理場



### 献立作成のねらい

花巻地方は、雑穀の産地である。学校給食でも、平成14年度から毎月第3木曜日を雑穀ごはんの日と定め、花巻地方の雑穀を取り入れ、その定着が図られてきたところである。

そこで、雑穀をごはん以外のメニューへも取り入れ、児童、生徒に食べさせたい。また、独特なぶちぶちした食感を味わって欲しくて、献立作成にあたった。

### 調理法

#### ぶちぶち団子のみそ汁

- ひえはよく洗い、炊く。
- ごぼうはささがき、人参はいちょう、白菜は1.5cm、ねぎは斜小口、しめじはほぐす。
- 野菜を煮る。
- Aをまぜて、団子をつくる。
- みそで味付けする。

#### 赤魚のおろしかけ

- 赤魚に下味をつける。
- でんぷんをつけて、揚げる。
- 大根をおろし、たれをつくる。
- ③をたっぷりかける。

#### なめたけ和え

- ほうれん草、キャベツは1.5cmに切る。
- ボイル、冷却する。
- なめたけ、刻みのりとあえる。

### 調理上の工夫

<汁>

団子自体に、下味をつけ、ひえの臭みが出ないようにした。

<主菜>

大根おろしにすることで、野菜が多く摂取できるし、たれが流れないので魚臭さを感じない。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### ごはん

●精白米……………80

#### 牛乳

●牛乳……………206

#### ぶちぶち団子のみそ汁

A●木綿豆腐……………10

●鶏挽肉……………15

●ひえ……………5

●卵……………2

●パン粉……………1.5

●おろし生姜……………0.1

●合成清酒……………2

●赤色辛みそ……………1

●濃口醤油……………0.5

●ごぼう……………15

●人参……………5

●白菜……………30

●しめじ……………10

●ねぎ……………2

●だしパック……………1.5

●赤色辛みそ……………10

#### 赤魚のおろしかけ

●赤魚……………40

●塩……………0.1

●合成清酒……………2

●でんぷん……………4

●油……………4

●大根……………50

●みりん……………1.5

●酢……………2

●濃口醤油……………3

●オイスターソース……………0.5

#### なめたけ和え

●ほうれん草……………25

●キャベツ……………25

●緑豆もやし……………20

●なめたけ……………15

●刻みのり……………1

#### 果物

●みかん……………50

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 681  
 蛋白質(g) …… 29.3  
 脂質(g) …… 16.7(22%)  
 ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 1215(3.0)  
 カルシウム(mg) …… 345  
 マグネシウム(mg) …… 130  
 鉄(mg) …… 3.0  
 亜鉛(mg) …… 2.1  
 ビタミンA(μgRE) …… 453  
 ビタミンB1(mg) …… 0.38  
 ビタミンB2(mg) …… 0.60  
 ビタミンC(mg) …… 56  
 食物繊維(g) …… 6.5

作成者 花巻市湯口学校給食共同調理場

■学校栄養職員 小田中 夏紀

## 大船渡市立大船渡小学校



### 献立作成のねらい

大船渡市では9月はサンマの日、11月は鮭の日を中心に魚を使用した献立を提供し魚の栄養指導にも力を入れ工夫しているところだ。

肉との脂肪のちがいが「はじめてわかった」という子供の声もあり指導の重要性を感じているところだ。

おいしく楽しく食べて献立が生きた教材となるよう考えてみました。

### 調理法

#### 鮭のカラフルマヨネーズ焼き

- 生鮭の切身に塩・コショウをふっておきます。
- 玉ねぎ、赤ピーマンは粗みじん切りにします。
- パセリはみじん切りにして水にさらし、しぼっておきます。
- 調味料(マヨネーズ、牛乳、正油、粉チーズ)と②③をまぜておきます。
- アルミカップに①の鮭を入れます。250度のオーブンで焼きます。
- 八割程焼けたら④のソースをかけ再度200度で焼きます。魚の中心温度が80度以上を確認して配食します。

### 調理上の工夫

生鮭を使い一度下焼きをしソースをかけて再加熱します。2回に分けてやることでソースはこげずに魚にはしっかり火が通ります。クリーミーでカラフルなソースが華やかな魚料理です。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### わかめごはん

●精白米……………56

●精麦……………7.3

●強化米……………0.2

●磯しくれ……………2

#### 牛乳

●牛乳……………206

#### きのこ野菜のスープ

●ぶなしめじ……………10

●えのき茸……………9

●人参……………5

●木綿豆腐……………20

●さくらえび……………2

●あさり水煮……………4

●ねぎ……………7

●あさつき……………5

●淡口正油……………5

●清酒……………1

●食塩……………0.1

●かたくり粉……………2

●かつお節……………1.8

#### 鮭のカラフルマヨネーズ焼き

●鮭切身……………40

●食塩……………0.4

●白コショウ……………0.02

●マヨネーズ……………10

●牛乳……………2

●濃口正油……………0.5

●粉チーズ……………0.7

●玉ねぎ……………5

●赤ピーマン……………5

●パセリ……………0.3

#### 野菜のアーモンドあえ

●ほうれんそう……………20

●キャベツ……………30

●にんじん……………5

●粉末アーモンド……………5

●上白糖……………1.5

●濃口正油……………2

#### 果物

●みかん……………40

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 612  
 蛋白質(g) …… 27.9  
 脂質(g) …… 21.8(32%)  
 ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 1190(3.0)  
 カルシウム(mg) …… 352  
 マグネシウム(mg) …… 105  
 鉄(mg) …… 3.8  
 亜鉛(mg) …… 2.8  
 ビタミンA(μgRE) …… 468  
 ビタミンB1(mg) …… 0.58  
 ビタミンB2(mg) …… 0.62  
 ビタミンC(mg) …… 46  
 食物繊維(g) …… 4.5

作成者 大船渡市立大船渡小学校

■学校栄養職員 佐々木 テイ

盛岡市立大慈寺小学校



献立作成のねらい

盛岡市では、平成14年度から「豆腐の日」を定め、豆腐をはじめ地場産品を活用した給食の定着が図られている。そこで、地元食材について家庭でも関心を高めて欲しいと、家庭へ紹介していききたい豆腐料理を取り上げた。盛岡産大豆を使った豆腐を中心に、黒豆、寒じめほうれん草など盛岡近郊の農産物を用い、献立を作成した。地元食材についてみんなで話題にし、子どもたちに食を大切にする気持ちを持って欲しいと願っている。

調理法

- 黒豆ご飯**
- 1 黒豆は洗ってざるにとる。
  - 2 黒豆を、帯状に皮が割れてくるまでからいりする。
  - 3 梅干しは、種をとってほぐしておく。
  - 4 普通に水加減し、②と③、調味料を入れて炊く。

- 豆腐だんご汁**
- 1 春菊は下ゆでし、細かく切る。
  - 2 豆腐、白玉粉、①を混ぜ合わせ、耳たぶくらいのやわらかさになったら、だんごを作ってゆでる。
  - 3 具を入れて煮た汁に、②を加え、ねぎをちらす。

調理上の工夫

日本の伝統的な食材である黒豆を使ったご飯は、きれいな彩りと、ほどよい塩加減をだすため、梅干しを入れて炊きあげた。「酢」を給食で食べさせて欲しい、との保護者の声があがるように、子どもがあまり好まない酢は、黒酢を使うことでまろやかな味に仕上げ、お肉にかけることで食べやすくした。

作成者 盛岡市立大慈寺小学校  
 ■学校栄養職員 杉 裕美

花巻市湯本学校給食共同調理場



献立作成のねらい

花巻地方は「ひえ」を中心に、雑穀の栽培面積が全国一となっており、本校でも月に1度、「あわ」「ひえ」「きび」を入れた「雑穀ごはん」を給食に取り入れている。今回は雑穀をごはんに混ぜるだけでなく、「主菜」「汁物」にも利用し、様々な調理方法があることを知らせたい。また、花巻地方では雑穀が昔からの食生活を支えてきた大切な食材である事を伝えたい。

調理法

- ひえのマッシュポテト風チキン焼き**
- 1 ひえを鍋に入れ、2倍の水と塩を少々加え強火で炊く。もち状になり、プツプツと吹いてきたら、蓋をしてトロ火で15分煮る。10分ほど蒸らしパテラで混ぜる。
  - 2 ゆでておいたグリーンピース、ホールコーン、赤ピーマンを混ぜ、マヨネーズ、チーズ、塩、こしょうで味をつける。
  - 3 鶏肉の上に②をかけ、みじん切りのパセリを散らし、オープンでこんがり焼く。

調理上の工夫

「ひえのマッシュポテト風チキン焼き」なかなか調理(大量調理)のしにくい「ひえ」であるが、煮て蒸らすとマッシュポテトのようになることを利用して、鶏肉にかけて焼いた。また、チーズを加えて一層まろやかさを出す工夫をした。グリーンピース、赤ピーマン、ホールコーンなども加え、目にも楽しめる料理にした。「あわのみそスープ」あわのプチプチ感を生かすように煮すぎないように調理した。

作成者 花巻市湯本学校給食共同調理場  
 ■学校栄養職員 三浦 梢

材料名[1人分 分量 g]

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| <b>黒豆ご飯</b>        | <b>寒じめほうれん草とじゃこのおひたし</b> |
| ● 精白米 …………… 55     | ● ほうれん草 …………… 30         |
| ● もち米 …………… 5      | ● にんじん …………… 5           |
| ● 黒豆 …………… 6       | ● 切干大根 …………… 3           |
| ● 梅干し塩漬 …………… 2    | ● 菊のり …………… 0.5          |
| ● 三温糖 …………… 1      | ● しらす干し …………… 1.3        |
| ● 食塩 …………… 0.3     | ● うすくちしょうゆ …………… 2       |
| ● 合成清酒 …………… 2.5   | ● かつお削り節 …………… 0.3       |
| <b>牛乳</b>          | <b>果物</b>                |
| ● 牛乳 …………… 206     | ● りんご …………… 50           |
| <b>豆腐だんご汁</b>      |                          |
| ● 木綿豆腐 …………… 15    |                          |
| ● 白玉粉 …………… 15     |                          |
| ● 春菊 …………… 3       |                          |
| ● にんじん …………… 5     |                          |
| ● ごぼう …………… 10     |                          |
| ● 大根 …………… 25      |                          |
| ● ぶなしめじ …………… 8    |                          |
| ● 根深ねぎ …………… 10    |                          |
| ● つきこんにゃく …………… 10 |                          |
| ● うすくちしょうゆ …………… 7 |                          |
| ● 合成清酒 …………… 1     |                          |
| ● かつおだしパック …………… 2 |                          |
| ● だし昆布 …………… 2     |                          |
| ● 水 …………… 150      |                          |
| <b>豚肉の黒酢ソース</b>    |                          |
| ● 豚もも …………… 40     |                          |
| ● にんにく …………… 0.3   |                          |
| ● こいくちしょうゆ …………… 1 |                          |
| ● 合成清酒 …………… 1     |                          |
| ● じゃがいもでん粉 …………… 4 |                          |
| ● 大豆油 …………… 4      |                          |
| ● 黒酢 …………… 4       |                          |
| ● 三温糖 …………… 3      |                          |
| ● こいくちしょうゆ …………… 3 |                          |

栄養価

エネルギー(kcal) …… 651
蛋白質(g) …………… 26.2
脂質(g) …………… 16.8(23%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …………… 1240(3.2)
カルシウム(mg) …… 330
マグネシウム(mg) …… 116
鉄(mg) …………… 3.1
亜鉛(mg) …………… 3.5
ビタミンA(μgRE) …… 468
ビタミンB1(mg) …… 0.64
ビタミンB2(mg) …… 0.53
ビタミンC(mg) …… 28
食物繊維(g) …………… 5.9

材料名[1人分 分量 g]

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| <b>ごはん</b>              | <b>果物</b>          |
| ● 精白米 …………… 80          | ● キウイフルーツ …………… 50 |
| ● 強化米 …………… 0.24        |                    |
| <b>牛乳</b>               |                    |
| ● 牛乳 …………… 206          |                    |
| <b>あわのみそスープ</b>         |                    |
| ● あわ …………… 3            |                    |
| ● 豚挽肉 …………… 5           |                    |
| ● 大根 …………… 20           |                    |
| ● さつま芋 …………… 20         |                    |
| ● ごぼう …………… 15          |                    |
| ● 舞茸 …………… 10           |                    |
| ● 小松菜 …………… 20          |                    |
| ● 長葱 …………… 5            |                    |
| ● ごま油 …………… 0.2         |                    |
| ● かつお節 …………… 1          |                    |
| ● 赤みそ …………… 8           |                    |
| <b>ひえのマッシュポテト風チキン焼き</b> |                    |
| ● 鶏もも肉 …………… 40         |                    |
| ● ひえ …………… 5            |                    |
| ● グリンピース …………… 3        |                    |
| ● 赤ピーマン …………… 4         |                    |
| ● ホールコーン …………… 4        |                    |
| ● マヨネーズ …………… 4         |                    |
| ● チーズ …………… 5           |                    |
| ● 塩 …………… 0.1           |                    |
| ● こしょう …………… 0.01       |                    |
| ● パセリ …………… 1           |                    |
| <b>レモンさっぱりサラダ</b>       |                    |
| ● キャベツ …………… 20         |                    |
| ● きゅうり …………… 10         |                    |
| ● にんじん …………… 5          |                    |
| ● ほうれん草 …………… 10        |                    |
| ● マンナマンナ …………… 5        |                    |
| ● 薄口醤油 …………… 3          |                    |
| ● 上白糖 …………… 1.5         |                    |
| ● レモン果汁 …………… 2         |                    |

栄養価

エネルギー(kcal) …… 669
蛋白質(g) …………… 25.2
脂質(g) …………… 16.5(22%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …………… 832(2.1)
カルシウム(mg) …… 368
マグネシウム(mg) …… 106
鉄(mg) …………… 3.1
亜鉛(mg) …………… 4.2
ビタミンA(μgRE) …… 309
ビタミンB1(mg) …… 0.52
ビタミンB2(mg) …… 0.45
ビタミンC(mg) …… 39
食物繊維(g) …………… 6.5

八幡平市西根地区学校給食センター



献立作成のねらい

- 何でも購入できる時代、岩手の食文化、郷土食にふれられるメニューとして、その中に西根名産の食材雨よけほうれん草、まいたけ等を取り入れた。
  - おいしく小魚を食べよう。
  - 成長期に大切な鉄分、カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維等を意識できる食材を取り入れたメニュー。
- 以上の3点にねらいをおき献立作成しました。

調理法

まんぷくひつつみじる

- 1 野菜は切り、油揚げは油抜き、糸コンニャクは茹でる。干しひじきは水に戻す等の下処理をし、調味料をはかり準備する。
- 2 肉、野菜の材料を煮る。
- 3 調味料を入れ味を整える。
- 4 ひつつみを入れる。

わかさぎのかりかり2色揚げ

- 1 ダイスカットの赤ピーマンと青のりで揚げ衣を作る。
- 2 作った衣でわかさぎを揚げる。

海産炒煮

- 1 干しエビをサラダ油で炒め香を付ける。その中にヒジキ(水で戻しておいたもの)を入れ炒め調味料を入れる。
- 2 糸こんにゃく、さつま揚げを入れて煮る。
- 3 味を調べ、えだ豆を入れる。

りんご

- 1 1人4分の1に切る。

調理上の工夫

- ①小魚の臭みを無す為、揚げ物にしました。風味は青のりで食べやすくし、見ためを楽しくさせる為ダイスカットの赤ピーマンを使用しました。
- ②海産炒煮では、海産のイメージに近づける為、干しエビをサラダ油で炒めてから調理をしました。(風味付け)

材料名[1人分 分量 g]

お弁当

- 精白米……………70

牛乳

- 牛乳……………206

まんぷくひつつみじる

- 花すいとん……………30

- 鶏モモ肉皮付……………10

- ささがきゴボウ……………10

- ほうれん草……………10

- 油揚げ……………5

- 人参……………10

- 干しいたけ……………0.1

- まいたけ……………10

- ネギ……………10

- ダシ……………0.5

- 薄口しょうゆ……………3

- 料理酒……………0.1

- 食塩……………0.01

- みりん……………0.1

- 上白糖……………0.01

わかさぎのかりかり2色揚げ

- わかさぎ……………40

- てんぷら粉……………5

- あおのり……………0.2

- 赤ピーマン……………10

- こめサラダ油……………4

海産炒煮

- 干しひじき……………5

- スライスさつま揚げ……………10

- 干しエビ……………0.3

- えだ豆……………5

- 糸こんにゃく……………10

- こめサラダ油……………1

- ダシ……………3

- 上白糖……………3

- 薄口しょうゆ……………2

果物

- りんご……………60

栄養価

エネルギー(kcal) ……	679
蛋白質(g) ……	25.8
脂質(g) ……	18.7(25%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) ……	662(1.7)
カルシウム(mg) ……	565
マグネシウム(mg) ……	88
鉄(mg) ……	4.9
亜鉛(mg) ……	2.0
ビタミンA(μgRE) ……	148
ビタミンB1(mg) ……	0.63
ビタミンB2(mg) ……	0.59
ビタミンC(mg) ……	27
食物繊維(g) ……	6.2

作成者 八幡平市西根地区学校給食センター

■学校栄養職員 吉田 晴美

奥州市立常盤小学校



献立作成のねらい

魚が苦手な子どもが多く、肉料理に比べて残菜が多い。バイキング給食でも魚料理を選ぶ子どもは少ない。しかし、魚には不飽和脂肪酸など生活習慣病を予防する栄養素が豊富に含まれており、子どもたちにもっと食べてもらいたい食品である。そこで子どもたちが一番食べやすい鮭を使って、魚をおいしく食べられるような献立にした。

調理法

カルシウムたっぷりごはん

- 1 米を炊く。干し桜海老は釜で炒ってフードプロセッサーにかける。炊き上がったごはんに、わかめ・干し桜海老・ごまを混ぜる。

ほうれん草の味噌汁

- 1 ほうれん草は下ゆでをした後、切る。じゃがいもは厚めのいちよう、大根・人参はいちように切り、煮て調味する。

鮭のマヨネーズ焼き

- 1 玉葱は薄くスライスし、しめじはほぐしマヨネーズとみそで味をつける。それを鮭の上にのせアルミホイルで包んで焼く。

かわりきんぴら

- 1 ごぼう・にんじん・れんこんを千切りにし、油で炒めて調味する。

調理上の工夫

食べる前に中に何が入っているのだろう、と期待させてよりおいしく食べてもらうために、鮭をホイルで包んで焼く。

材料名[1人分 分量 g]

カルシウムたっぷりごはん

- 米……………70

- 麦……………10

- 味付けわかめ……………2

- 干し桜海老……………0.6

- 白いりごま……………1.3

牛乳

- 牛乳……………206

ほうれん草の味噌汁

- ほうれん草……………10

- じゃがいも……………30

- 大根……………20

- 人参……………5

- みそ……………9.5

- 煮干……………0.6

- 厚削り……………1.2

鮭のマヨネーズ焼き

- 生鮭……………40

- 塩……………0.2

- こしょう……………0.01

- 玉葱……………10

- ぶなしめじ……………10

- マヨネーズ……………5

- 白みそ……………2

かわりきんぴら

- ごぼう……………20

- 人参……………5

- れんこん……………12

- しょうゆ……………2.5

- みりん……………0.7

- 酒……………0.5

- カレー粉……………0.01

- 油……………1

栄養価

エネルギー(kcal) ……	650
蛋白質(g) ……	25.2
脂質(g) ……	16.2(22%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) ……	958(2.4)
カルシウム(mg) ……	305
マグネシウム(mg) ……	96
鉄(mg) ……	2.1
亜鉛(mg) ……	2.7
ビタミンA(μgRE) ……	270
ビタミンB1(mg) ……	0.32
ビタミンB2(mg) ……	0.44
ビタミンC(mg) ……	29
食物繊維(g) ……	6.1

作成者 奥州市立常盤小学校

■学校栄養職員 在家 香織



## 一関市立赤荻小学校



### 材料名[1人分 分量 g]

<b>古代米ごはん</b>	<b>ひじきおひたし</b>
● 精白米…………… 67	● ほうれん草…………… 15
● 古代米…………… 1.4	● 緑豆もやし…………… 31
● 米粒麦…………… 8.6	● 小芽ひじき…………… 0.5
● 青大豆(乾)…………… 4	● けずり節…………… 0.5
● 白いりごま…………… 4	● 清酒…………… 0.3
● 強化米…………… 0.16	● 濃口しょうゆ…………… 1.6
● 食塩…………… 0.19	● 食塩…………… 0.12
<b>牛乳</b>	<b>果物</b>
● 牛乳…………… 206	● りんご…………… 46
<b>豆腐だんご汁</b>	
● とり皮なし胸肉…………… 15	
● 木綿豆腐…………… 15	
● 白玉粉…………… 6.7	
● スキムミルク…………… 0.5	
● 大根…………… 30	
● 人参…………… 7	
● ごぼう…………… 5	
● 干すいき(乾)…………… 1.3	
● 干しいたけ…………… 0.8	
● 根三葉…………… 3	
● 濃口しょうゆ…………… 3	
● 食塩…………… 0.2	
● 厚けずり節…………… 4	
<b>荻野の里グラタン</b>	
● ショルダーベーコン…………… 10	
● ねぎ…………… 30	
● 里いも…………… 20	
● ぶなしめじ…………… 8	
● 米みそ(赤辛)…………… 2.7	
● 牛乳…………… 8	
● プロセスチーズ…………… 11	
● バター(有塩)…………… 0.5	
● 白ワイン…………… 0.8	
● 食塩…………… 0.15	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 652
蛋白質(g) …… 26.6
脂質(g) …… 17.4(24%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 996(2.5)
カルシウム(mg) …… 455
マグネシウム(mg) …… 126
鉄(mg) …… 3.1
亜鉛(mg) …… 3.5
ビタミンA(μgRE) …… 341
ビタミンB1(mg) …… 0.55
ビタミンB2(mg) …… 0.56
ビタミンC(mg) …… 25
食物繊維(g) …… 7.2

### 献立作成のねらい

- 赤荻地区は昔より農産地として畑作、稲作地です。特に「曲り葱」「いものこ」は特産品です。特産品であることはわかっているけど好きな食品ではないので、食品の特性を活かしながら主役になる一品にと考えました。
- 古代米ごはんの青大豆も当地区のもので。

### 調理法

#### 古代米ごはん

- ① 米、麦、古代米は一緒に炊く。
- ② 青大豆は水浸し、ゆでる。
- ③ 炊き上がったら、ごま、大豆を混ぜる。

#### 豆腐だんご汁

- ① 厚けずりを水から入れダシをとる。
- ② 野菜は洗い切る。
- ③ 豆腐、白玉粉、スキムミルクをよく混ぜこねる。
- ④ とり肉を炒め、野菜を入れダシを入れ煮る。
- ⑤ だんごを汁に入れる。

#### 荻野の里グラタン

- ① ねぎ、しめじ、里いもを洗い切る。
- ② 里いもをバターで炒めしめじ、ねぎを入れ煮、牛乳を入れみそで味付。
- ③ ホイルカップに入れ、とろけるチーズをのせ、オーブンで焼く。

#### ひじきおひたし

- ① ひじきは洗い水浸し、もどしてから酒、しょうゆで煮て冷やしておく。
- ② けずりぶしはフライパンで空煎りし、冷やしておく。
- ③ 野菜は洗い、切りゆで、冷やして和える。

### 調理上の工夫

- ごはんにいつもはごまだけですが、今年度産の青大豆がきれいな緑色になり、食欲を増すのではと加えました。
- グラタンは葱、里いものぬめりをグラタンのとろみになるように、加熱は一緒に煮、味付けしたものをホイルに入れ焼く、単純な方法にしました。
- 当地区の行事食の果報だんご風の汁にしました。
- 小芽ひじきの下味付け煮が食べやすいおひたしになります。

作成者 一関市立赤荻小学校  
 ■ 学校栄養職員 阿部 恵美子

## 一関市川崎学校給食センター



### 材料名[1人分 分量 g]

<b>麦ごはん</b>	● いらり白ごま…………… 2
● 精白米…………… 80	<b>果物</b>
● 押麦…………… 8	● みかん…………… 60
● 強化米…………… 0.24	
<b>牛乳</b>	
● 牛乳…………… 206	
<b>かにぼつと</b>	
● ほどいも粉…………… 5	
● 薄力粉…………… 10	
● すわいがかにほくし身…………… 5	
● にんじん…………… 10	
● ごぼう…………… 10	
● 大根…………… 20	
● 干しいたけ…………… 1.2	
● 糸こんにゃく…………… 10	
● ねぎ…………… 10	
● 調合油…………… 1.5	
● 薄口しょうゆ…………… 4	
● 合成清酒…………… 1.5	
● 食塩…………… 0.3	
● かつおだしパック…………… 3	
<b>鮭のかくれんぼ</b>	
● 紅鮭…………… 35	
● マヨネーズ…………… 6	
● 淡色辛みそ…………… 1	
● たまねぎ…………… 6	
● パプリカ(赤)…………… 6	
● 栗甘露煮…………… 6	
<b>ごまじゃこ和え</b>	
● 切干大根…………… 0.7	
● キャベツ…………… 5	
● きゅうり…………… 5	
● 小松菜…………… 38	
● ちりめんじゃこ…………… 2	
● 薄口しょうゆ…………… 4	
● 上白糖…………… 0.5	
● 酢…………… 1	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 708
蛋白質(g) …… 25.8
脂質(g) …… 17.9(23%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 870(2.2)
カルシウム(mg) …… 399
マグネシウム(mg) …… 94
鉄(mg) …… 2.8
亜鉛(mg) …… 2.8
ビタミンA(μgRE) …… 436
ビタミンB1(mg) …… 0.45
ビタミンB2(mg) …… 0.37
ビタミンC(mg) …… 26
食物繊維(g) …… 6.2

### 献立作成のねらい

- 母なる北上川と清流砂鉄川、そして千蔵川に囲まれた水辺の郷「川崎」。川の歴史と共に歩み続けてきたこの町には、もくすかごを使った郷土料理「かにぼつと」、ほどいもや小松菜等の新鮮野菜等の多くの食材に恵まれている。又、県の魚である鮭を取り入れることにより、岩手の味、川崎の味を学校給食を通して発信していくことで、児童・生徒に地産地消の大切さ、地域に感謝する気持ちを伝えていきたいと思い、作成した。

### 調理法

#### かにぼつと

- ① ほどいも粉と薄力粉を混ぜ、水を加えてこねて、ねかす。
- ② にんじん、大根は5mmいちよう、ごぼうは半月5mm、ねぎはななめ切りにする。干しいたけは戻して3mmの厚さに切る。
- ③ 油で野菜を炒め、だし汁で煮る。調味。(かにも入れる。)
- ④ ③が煮えたら、①のはつとをのぼして入れる。
- ⑤ ねぎを加えて味を調える。

#### 鮭のかくれんぼ

- ① たまねぎ、パプリカ(赤)は3mmの厚さにスライスする。
- ② アルミホイルの上に、紅鮭→マヨネーズ+みそ→①、栗の順にのせ、包んで蒸す。

#### ごまじゃこ和え

- ① 切干大根は戻して2cmに切る。
- ② キャベツは1cm、きゅうりは半月5mm、小松菜は2cmに切る。
- ③ ①、②をゆで、水気を切り、冷やしておく。
- ④ ③とちりめんじゃこ(から炒りしたもの)を調味料で和える。ごまも加える。

### 調理上の工夫

- かにぼつと
  - はつとの中にほどいも粉を加えることにより、ほどいも特有の生臭さを消した。
  - 衛生管理面から、本物のもくすかごを使えないため、かにのほくし身で代用した。
- 鮭のかくれんぼ
  - 食べやすい味つけにし、包み蒸しをすることで、鮭の旨味を生かした。
- ごまじゃこ和え
  - 野菜とごまとじゃこのシャキシャキ感を生かした仕上がりにした。

作成者 一関市川崎学校給食センター  
 ■ 学校栄養職員 昆 良枝

## 大船渡市立大船渡北小学校



### 献立作成のねらい

市内の小中学生を対象に行なったアンケート調査で、「肉と魚はどちらが好きですか?」という問いに対して、「魚」と答えた児童は35.9%です。肉料理が好まれる傾向が見られますが、学校給食では、生活習慣病予防のためにも、たんぱく質・ビタミン・ミネラルを多く含む魚を使ったメニューを積極的に取り入れています。

また、大船渡市はリアス式海岸の好漁場を有し、魚の宝庫といわれる三陸漁場に面しており、水産業を基幹産業としていますので、地場産物でもあり新鮮で美味しい旬の魚を、子どもたちが好んで食べると共に、消費拡大の足がかりとなればと考えています。

### 調理法

#### いか丸くん

- 1 ひじきはもどしてからみじん切りにする。人参、長葱もみじん切りにする。生姜はすりおろして汁だけ使う。
- 2 いかのすりみ、鮭のすりみ、みじん切りにしたひじき、人参、長葱、生姜汁、酒、塩、でん粉を入れて混ぜる。
- 3 ②を団子状に丸めて(1人当たり2ヶ)、中温で中まで火が通るまで揚げる。(温度確認)
- 4 タレは一煮立ちさせて、とろみをつける。
- 5 揚げた団子にタレと黒ごまをかける。(またはタレに団子を入れてからめる。)

#### きのこのキムチあえ

- 1 きゅうりは斜め切り、白菜は短冊切り、えのきだけ、しめじきのこは小房にわけて、さっと茹でる。
- 2 ①の水気をよくきり、ごま油、正油、さとう、みりん、塩、キムチの素で調味し、あえる。(温度確認)

### 調理上の工夫

#### いか丸くん

- いかのすりみと鮭のすりみを混ぜることにより、弾力性をもたせ、さらに下味の加減を何回にもわたり考慮した。
- すりみには、日頃不足しがちな海藻、野菜をみじん切りにして入れた。
- タレの味つけは、大変むずかしかった。揚げたすりみ団子をタレをくぐったり、逆にタレをかけてみたりしたが、最終的にはタレに片栗粉でとろみをつけて、むだのないように団子にからめるように仕上げた。

### 栄養価

エネルギー(kcal)	640
蛋白質(g)	27.0
脂質(g)	19.1(27%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	931(2.4)
カルシウム(mg)	374
マグネシウム(mg)	122
鉄(mg)	2.8
亜鉛(mg)	3.3
ビタミンA(μgRE)	311
ビタミンB1(mg)	0.43
ビタミンB2(mg)	0.48
ビタミンC(mg)	21
食物繊維(g)	5.2

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 麦ごはん

- 精白米……………65
- 精麦……………5
- 強化米……………0.2

#### 牛乳

- 牛乳……………206

#### めかぶ汁

- 人参……………5
- こんにゃく……………10
- 油あげ……………5
- 豆腐……………30
- (冷)めかぶ……………20
- みそ……………9
- 塩……………0.08
- 煮干し……………2
- 水……………150

#### いか丸くん

- いかのすりみ……………40
- 鮭のすりみ……………10
- 干ひじき……………0.5
- 人参……………5
- 長葱……………5.5
- 生姜(汁)……………1
- みそ……………2
- 酒……………1.5
- 塩……………0.3
- でん粉……………3
- 大豆油……………5

- タレ ● 砂糖……………2.3
- 酒……………3
- みりん……………3
- こいくち正油……………2.5
- 水……………5
- でん粉……………0.5
- 黒いりごま……………1.5

#### きのこのキムチあえ

- 白菜……………20
- えのきだけ……………15
- しめじきのこ……………15
- ごま油……………0.3
- 砂糖……………0.8
- みりん……………0.5
- こいくち正油……………1.7
- 塩……………0.09
- キムチのもと……………1.5

#### 果物

- みかん……………50

## 宮古市立山口小学校



### 献立作成のねらい

宮古市は海の幸、山の幸と豊富であり、学校給食でも家庭でも地域の食材がよく食べられている。特に魚がよく食べられているが、いつもより食べやすくして、魚を苦手とする児童にも食べやすい献立を作成したいと考えた。

### 調理法

#### 沢煮椀

- 1 たけのこ缶、人参、ごぼうは千切にする。
- 2 干椎茸、きくらげは戻し、千切にする。
- 3 みつばは食べやすく切る。
- 4 糸こんにゃくは切ってから塩もみをして洗っておく。
- 5 煮干しでだしをとり、固いものから煮て味付けをする。

#### さんまのおとし揚げ

- 1 かぼちゃは7~8mm角に切る。
- 2 豚ひき肉は塩を加え、よく粘りがでるまで練り、さんまのすり身、かぼちゃの角切、調味料、卵、かたくり粉等を加えて、1人2個になるように丸めて、油で揚げる。(170℃位の低めにする)

#### ゆずしょうゆあえ

- 1 小松菜は2cm位、えのきだけは1/3位に人参、大根は千切にする。
- 2 ①の野菜をゆでて冷却し、ゆず果汁としょうゆで味付けする。

#### りんご

- 1 りんご洗って1/8に切る。

### 調理上の工夫

さんまのすり身に、豚ひき肉を合わせることで魚くさを押さえ、かぼちゃの角切を更に加えることでホクホクした食感と甘味が加わり食べやすくなるのではないかと考えた。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 雑穀ご飯

- 精白米……………65
- 押麦……………5
- 強化米……………0.22
- ひえ……………2.5
- あわ……………2.5
- きび……………2.5

#### 牛乳

- 牛乳……………206

#### 沢煮椀

- 豚もも……………10
- たけのこ缶……………15
- 人参……………5
- 糸こんにゃく……………20
- ごぼう……………15
- きくらげ……………0.5
- 干椎茸……………1
- みつば……………5
- 煮干し(だし)……………2
- 食塩……………0.2
- 酒……………1
- 薄口正油……………3

#### さんまのおとし揚げ

- さんますり身……………30
- かぼちゃ……………15
- 豚ひき肉……………10
- おろしにんにく……………0.1
- 食塩……………0.2
- 酒……………1
- 濃口正油……………1
- 卵……………2
- かたくり粉……………2
- 黒いりごま……………1
- 大豆油……………3

### 栄養価

エネルギー(kcal)	660
蛋白質(g)	24.7
脂質(g)	22.2(30%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	672(1.7)
カルシウム(mg)	347
マグネシウム(mg)	93
鉄(mg)	3.0
亜鉛(mg)	3.4
ビタミンA(μgRE)	521
ビタミンB1(mg)	0.66
ビタミンB2(mg)	0.57
ビタミンC(mg)	25
食物繊維(g)	6.4

作成者 宮古市立山口小学校

■ 学校栄養職員 根市 真理子

作成者 大船渡市立大船渡北小学校

■ 学校栄養職員 本田 香代子

## 久慈市学校給食センター



### 献立作成のねらい

地元食材を中心に、素材を生かした献立にこだわってみました。「ちゃんこ」は久慈市出身の力士、栃乃花をイメージし、栃乃花のように丈夫な強い体を作ってほしい、そんな願いが込められた献立です。「ぶりかけ」は地元のこうなごなどを使い成長期に必要なカルシウムや鉄分がたっぷりとれる自慢の1品です。

### 調理法

#### 鮭ちゃんこ

- 1 にんじん、だいこんは皮をむき1ちょう切りにする。
- 2 ごぼうはささがき、はくさいはざく切にする。長ねぎは斜め切りにする。
- 3 つきこんにゃくはよくお湯で洗い、大きい場合はカットする。
- 4 しいたけは石づきをとり、うすく切る。凍り豆腐はお湯に浸しよく絞る。
- 5 鍋に水を入れ、ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけの順に入れ煮る。
- 6 鮭を入れ、よくアクをすくい、凍り豆腐、つきこんにゃくを入れ調味する。

#### 栄養ぶりかけ

- 1 ほしひじきは、お湯でよく洗い水気を切る。
- 2 ほうれん草は、茹でて水にとり、細く切り絞る。
- 3 しいたけは解凍する。こうなごはこみをみてサット洗う。
- 4 にんじんはみじん切りにする。
- 5 フライパンに油を引き、ぶたとりひき肉を入れよく炒める。
- 6 にんじんを入れ炒め、ひじき、こうなごの順で炒め味付けする。
- 7 たまご、ほうれん草を入れ中心温度を測り、確認後火を止める。

#### 野菜の菊香あえ

- 1 こまつなは茹でて水に取り2センチ位に切る。
- 2 キャベツは茹でて2センチ角切りにする。
- 3 菊は茹でて水に取りよく絞る。
- 4 ごまとしょうゆであえる。

#### きぶどうデザート

- 1 フルーツ缶は開けて汁をきる。
- 2 ①をきぶどうジャム、ヨーグルトであえる。

### 調理上の工夫

- ちゃんこは、肉、魚、肉団子と野菜たっぷりの料理ですが、味付けは塩、しょうゆ、みそと使用する素材により違った味に挑戦しています。(いつかカレー味に挑戦したいです)
- ぶりかけは、白いあったかいご飯にとってもあいます。味付けは薄めに素材のよさが生かされるよう工夫しています。

**作成者** 久慈市学校給食センター  
 ■ 学校栄養職員 田中 若子

## 盛岡市立大新小学校



### 献立作成のねらい

今年から盛岡地区の農家より定期的に野菜を購入できるようになった。日頃から様々な国の料理が食卓にのぼっているが、子どもたちには、日本食・和食を大切にしてほしいと考え、地元の野菜や昔から食べられている食材を使用し献立を作成した。

### 調理法

#### なすび寿司

- 1 米は少し硬めに炊き、すし酢を混ぜてく。
- 2 なすは皮をむきための千切りに切り、水にさらしあくを抜く。
- 3 もどした干しいたけ、油揚げも千切りに切っておく。
- 4 回転釜に油を入れ、②、③の材料を炒め味をつける。
- 5 ④に干しらす・桜エビ・ごまも加え火を通す。
- 6 ①のすし飯に⑤の具を混ぜて仕上げる。

### 調理上の工夫

子どもの苦手な秋野菜・なすを、皮をむいて散らしの具にすることにより食べやすくした。最近は食べる機会の少なくなった干しらす・桜エビ・ごまもいっしょに入れて、味にバリエーションをもたせた。主菜は香味野菜を使い薄味でも食べられるように工夫をし、副菜は伝統食材である菊の花やきのこを入れて季節感をだした。

### 材料名[1人分 分量 g]

<b>なすび寿司</b>	<b>菊花浸し</b>
● 精白米 …………… 65	● ホウレン草 …………… 20
● 古代米 …………… 1	● 白菜 …………… 40
● 麦(米粒) …………… 5	● ぶなしめじ …………… 15
● きび(精白粒) …………… 1	● 菊のり …………… 0.5
● 強化米 …………… 0.19	● うす口正油 …………… 2
● すし酢 …………… 6	● 白正油 …………… 1
● なす …………… 30	<b>果物</b>
● 桜エビ …………… 3	● みかん …………… 60
● しらす干し …………… 3	
● 油揚げ …………… 5	
● 干しいたけ …………… 1.5	
● しいたけ …………… 2	
● おろししょうが …………… 2	
● こい口正油 …………… 3	
● 三温糖 …………… 2.5	
● サラダ油 …………… 2	
<b>牛乳</b>	
● 牛乳 …………… 206	
<b>澄し汁</b>	
● 冷凍豆腐 …………… 20	
● 人参 …………… 10	
● 大根 …………… 20	
● カットワカメ …………… 1	
● 葱 …………… 10	
● こい口正油 …………… 3	
● 料理酒 …………… 0.5	
● 食塩 …………… 0.4	
● かつお昆布だし …………… 1	
● 水 …………… 150	
<b>鶏肉のねぎ味噌焼き</b>	
● 鶏もも肉(皮つき) …………… 40	
● 味噌 …………… 3	
● 料理酒 …………… 1.5	
● みりん …………… 1.5	
● おろしにんにく …………… 0.2	
● 葱 …………… 2	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 657
蛋白質(g) …………… 26.8
脂質(g) …………… 20.2(29%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …………… 1340(3.4)
カルシウム(mg) …… 420
マグネシウム(mg) …… 134
鉄(mg) …………… 2.8
亜鉛(mg) …………… 3.4
ビタミンA(μgRE) …… 411
ビタミンB1(mg) …… 0.43
ビタミンB2(mg) …… 0.41
ビタミンC(mg) …… 24
食物繊維(g) …………… 5.9

**作成者** 盛岡市立大新小学校  
 ■ 学校栄養職員 吉田 里佳子

### 材料名[1人分 分量 g]

<b>ご飯</b>	<b>野菜の菊香あえ</b>
● 精白米 …………… 70	● こまつな …………… 25
● 強化米 …………… 0.21	● キャベツ …………… 30
<b>牛乳</b>	● 菊のり …………… 2
● 牛乳 …………… 206	● 白いりごま …………… 1.2
<b>鮭ちゃんこ</b>	● こいくちしょうゆ …………… 3
● 鮭角切り …………… 30	<b>きぶどうデザート</b>
● 凍り豆腐(乾) …………… 4	● ミックスフルーツ缶 …… 50
● 生椎茸 …………… 8	● きぶどうジャム …………… 15
● つきこんにゃく …………… 12	● プレーンヨーグルト …… 10
● にんじん …………… 10	
● だいこん …………… 20	
● ごぼう …………… 10	
● はくさい …………… 20	
● なかねぎ …………… 10	
● 甘みそ …………… 10	
● 食塩 …………… 0.1	
● 清酒 …………… 1	
● 七味唐辛子 …………… 0.01	
● 水 …………… 180	
<b>栄養ぶりかけ</b>	
● 豚ひき肉 …………… 7	
● 鶏ひき肉 …………… 8	
● ほしひじき …………… 1	
● (冷)いり玉子 …………… 10	
● ほうれん草 …………… 10	
● にんじん …………… 14	
● こうなご(煮干し) …………… 3	
● 大豆油 …………… 1	
● 上白糖 …………… 0.5	
● みりん …………… 0.5	
● こいくちしょうゆ …………… 2	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 661
蛋白質(g) …………… 29.8
脂質(g) …………… 16.6(22%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …………… 741(1.8)
カルシウム(mg) …… 438
マグネシウム(mg) …… 105
鉄(mg) …………… 4.0
亜鉛(mg) …………… 3.5
ビタミンA(μgRE) …… 673
ビタミンB1(mg) …… 0.57
ビタミンB2(mg) …… 0.62
ビタミンC(mg) …… 36
食物繊維(g) …………… 6.1

田野畑村立学校給食センター



献立作成のねらい

田野畑村の地場産物である鮭や塩蔵わかめ、大根やじゃがいも、しいたけ、カラーピーマン、りんごなどを使った給食を提供することにより、地場産物への理解を深めると共に、自分の住む地域に自信と親しみを持ち、地域の新鮮な食べ物をいただけることに感謝する心を育てる。

調理法

鮭のガーリック・カラフルソース

- 1 鮭切り身でん粉をまぶし、油で揚げる。
- 2 赤・黄・青ピーマンは粗いみじん切りにして、さっと茹でておく。
- 3 玉ねぎは粗いみじん切りにして、甘みがでるまでよく炒める。
- 4 薄口しょうゆ、みりん、酒、三温糖を煮立て、②と③を入れてソースを作る。
- 5 ①に④をかける。

わかめソテー

- 1 塩蔵わかめは水洗いして塩を抜き、2~3センチ位に切る。
- 2 しらす干しは洗ってしておく。
- 3 ホールコーンは解凍しておく。
- 4 油を熱し、①と②を炒め、コーンを入れて、味をつける。

調理上の工夫

鮭を油で揚げることにより、生臭さを消し、さらに、ニンニク、生姜、甘みが出るようによく炒めた玉ねぎ、下茹でした彩り豊かなカラーピーマンを加えたソースをかけることで、食べやすくなるよう工夫した。

材料名[1人分 分量 g]

麦ごはん

- 精白米 …………… 75
- 強化米 …………… 0.23
- 精麦 …………… 5

牛乳

- 牛乳 …………… 206

具だくさんみそ汁

- 煮干だし …………… 3
- じゃが芋 …………… 30
- にんじん …………… 12
- 小松菜 …………… 12
- だいこん …………… 30
- しいたけ …………… 5
- 油揚げ …………… 3
- 淡色辛みそ …………… 10

鮭のガーリック・カラフルソース

- 鮭切身 …………… 50
- でん粉 …………… 4
- 大豆油 …………… 2.5
- たまねぎ …………… 10
- にんにく …………… 1
- しょうが …………… 0.5
- 三温糖 …………… 1
- 合成酒 …………… 2
- うすくちしょうゆ …………… 4
- みりん …………… 4
- 赤ピーマン …………… 5
- 黄ピーマン …………… 5
- 青ピーマン …………… 5

つけ合わせ

- ブロッコリー …………… 25

わかめソテー

- 塩蔵わかめ …………… 10
- しらす干し …………… 3
- スイートコーン …………… 10
- こいくちしょうゆ …………… 2.5
- みりん …………… 2
- 大豆油 …………… 1
- いりごま(白) …………… 2

果物

- りんご …………… 50

栄養価

エネルギー(kcal)	696
蛋白質(g)	29.7
脂質(g)	17.3(22%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1121(2.9)
カルシウム(mg)	340
マグネシウム(mg)	107
鉄(mg)	2.7
亜鉛(mg)	3.0
ビタミンA(μgRE)	238
ビタミンB1(mg)	0.70
ビタミンB2(mg)	0.61
ビタミンC(mg)	79
食物繊維(g)	6.2

作成者 田野畑村立学校給食センター

■ 学校栄養職員 坂本 順子

滝沢村立学校給食センター



献立作成のねらい

滝沢村はチャグチャグ馬コで有名である。チャグチャグ馬コは毎年6月に行われるお祭りで、愛馬にあでやかな装束をまとわせ、大小の鈴をチャグチャグと鳴らして行進するものだ。子ども達も毎年祭を楽しみにしている。

そこで、鈴に見たてた豆や、色とりどりの装束をイメージした食材を使用した滝沢村ならではの汁物を考案した。また、滝沢産のりんごをソースに使用した主菜、滝沢産のキャベツ、きゅうりを使用した副菜にし、地元の特産物のおいしさを子ども達に伝えたいと考えた。

調理法

チャグチャグ豆こスープ

- 1 野菜を洗い、切る。青大豆は水で戻しておく。
- 2 鍋に水を入れ、人参、じゃが芋、玉葱を入れて加熱する。
- 3 しめじ、豆を入れて更に煮る。
- 4 調味し、水で溶かしたでん粉を入れる。
- 5 ほうれん草を入れ、かき混ぜながら卵を流し入れる。

豚肉のりんごバーベキューソース

- 1 りんご、玉葱をすりおろし、バーベキューソースを作る。
- 2 ソースに豚肉を入れ、下味をつける。(30分)
- 3 豚肉を取り出し、焼き機で焼く。
- 4 バーベキューソースを煮詰め、焼きあがった豚肉にかける。

キャベツときゅうりのコールスローサラダ

- 1 キャベツ、きゅうりは洗って切り、茹でて冷却する。
- 2 ひじきは水で戻し、茹でて冷却する。
- 3 ホールコーンは缶から出し、容器に移す。
- 4 調味料を合わせ、材料に和える。

調理上の工夫

「チャグチャグ豆こスープ」の白いんげん豆は煮くずれしやすいので後の方で入れる。ほうれん草も色が悪くならないよう後の方で入れる。

「豚肉のりんごバーベキューソース」は、岩手県産の豚肉、滝沢産のりんごを使用した調理品を、業者に依頼し作成してもらった。

「キャベツときゅうりのコールスローサラダ」はひじきも食べやすいよう、ドレッシングにカレー粉とマヨネーズを加えた。

材料名[1人分 分量 g]

麦ごはん

- 精白米 …………… 60
- 麦 …………… 6.5
- 強化米 …………… 0.2

牛乳

- 牛乳 …………… 206

チャグチャグ豆こスープ

- 人参 …………… 5
- じゃが芋 …………… 5
- 玉葱 …………… 10
- 青大豆(乾) …………… 4
- しめじ …………… 10
- 白いんげん豆 …………… 10
- すわいかにほぐし身 …………… 8
- 料理酒 …………… 1
- コンソメ …………… 1
- 薄口しょうゆ …………… 4
- でん粉 …………… 1
- ほうれん草(冷) …………… 8
- 鶏卵 …………… 15

豚肉のりんごバーベキューソース

- 豚肉ロース …………… 40
- りんご …………… 15
- 玉葱 …………… 5
- おろしにんにく …………… 0.1
- おろししょうが …………… 0.1
- はちみつ …………… 1
- 中濃ソース …………… 4
- トマトケチャップ …………… 3
- 濃口しょうゆ …………… 4
- 料理酒 …………… 1

キャベツときゅうりのコールスローサラダ

- キャベツ …………… 30
- きゅうり …………… 15
- ホールコーン …………… 15
- 芽ひじき …………… 1
- マヨネーズ …………… 4
- 米油 …………… 1
- 穀物酢 …………… 1
- 三温糖 …………… 0.5
- 塩 …………… 0.2
- カレー粉 …………… 0.05

果物

- みかん …………… 50

栄養価

エネルギー(kcal)	677
蛋白質(g)	26.7
脂質(g)	22.1(29%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1129(2.9)
カルシウム(mg)	323
マグネシウム(mg)	100
鉄(mg)	3.0
亜鉛(mg)	4.1
ビタミンA(μgRE)	235
ビタミンB1(mg)	0.74
ビタミンB2(mg)	0.61
ビタミンC(mg)	45
食物繊維(g)	6.5

作成者 滝沢村立学校給食センター

■ 学校栄養職員 阿部 明子

一戸町食育センター



献立作成のねらい

● 県北の昔からの産物である雑穀を現代風にアレンジし、新しい雑穀文化を作りたい。

調理法

カレーピラフ

- 1 米をとき、アマランサスは、目の細かいザルを使って洗う。
- 2 水を計り、調味し、エビを入れて湯炊きする。

コーン入りスープ

- 1 材料を細かく切る。
- 2 水に、人参、玉葱、いなきび、マッシュルームを入れ、コーン、卵をとき入れる。
- 3 コンソメスープで味をつけ、パセリを入れ仕上げる。

チキンパプリカ焼き

- 1 鶏の切り身にパプリカ、塩をまぶしておく。
- 2 オーブンで焼く。

やさいのえごまソースがけ

- 1 野菜を切り、ポイルして冷やす。
- 2 えごまをすり、調味する。

調理上の工夫

- アマランサスは、洋風の味と合うので、カレー味のピラフにした。
- 地場の鶏肉を切り身で購入して焼いている。家庭ではめずらしい香辛料(パプリカ)を使っている。
- コーン入りスープにいなきびを入れとろみを出すのに利用している。
- えごまは、香りを出すため、すりばちですって使用している。皮がやわらかいため、すり残しても気にならない。

材料名[1人分 分量 g]

カレーピラフ

- 精白米(強化米) …… 80
- ムキエビ(L) …… 15
- アマランサス …… 4
- バター …… 1
- 食塩 …… 0.7
- カレー粉 …… 0.4
- 水 …… 104

牛乳

- 牛乳 …… 206

コーン入りスープ

- (冷)スイートコーン(クリーム) …… 20
- たまねぎ …… 30
- にんじん …… 7
- 鶏卵 …… 15
- マッシュルーム(水煮) …… 5
- パセリ …… 0.7
- きび …… 2
- チキンコンソメ …… 1
- こしょう(白) …… 0.03
- 食塩 …… 0.5

チキンパプリカ焼き

- 若鶏(もも皮付き) …… 40
- パプリカ …… 0.1
- 食塩 …… 0.3

やさいのえごまソースがけ

- ブロッコリー …… 15
- キャベツ …… 30
- カットわかめ …… 0.2
- えごま(乾) …… 4
- 穀物酢 …… 3
- うすくちしょうゆ …… 3
- 上白糖 …… 1

果物

- りんご …… 50

栄養価

エネルギー(kcal)	670
蛋白質(g)	28.8
脂質(g)	19.2(26%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1237(3.1)
カルシウム(mg)	306
マグネシウム(mg)	71
鉄(mg)	2.8
亜鉛(mg)	2.5
ビタミンA(μgRE)	245
ビタミンB1(mg)	0.46
ビタミンB2(mg)	0.51
ビタミンC(mg)	22
食物繊維(g)	4.4

作成者 一戸町食育センター

■ 学校栄養職員 猿舘 たゑ子

北上市西部学校給食センター



献立作成のねらい

受配校の子ども達が比較的苦手としている魚や野菜を、子ども達が好む味付け(カレー風味)や焼き方(ピザソース焼き)にして、少しでも残さずに食べられるよう工夫しました。パンの日にもアレンジが出来るおすすめ献立です。

調理法

鶏団子スープ

- 1 にんじん…いちょう切り 白菜…1cm位に切る 干椎茸…もどす マロニー…ポイルする。
- 2 お湯が沸いたらコンソメを加え、にんじん、干椎茸(もどし汁も)を入れて煮る。
- 3 次に、玉ねぎ、白菜を加えて煮る。
- 4 煮えたら調味料を加え、(ポイルした)マロニーを加える。
- 5 味調整をして配食する。

タラのピザソース焼き

- 1 ピーマンとマッシュルームは細かく切る。
- 2 タラに塩、こしょうをふってアルミカップにのせて焼く。
- 3 ピザソースとピーマン・マッシュルーム・ミックスチーズをのせて再び焼く。
- 4 配食

もやしとウィンナーのカレーソテー

- 1 にんじん…細い千切り キャベツ…1cm位に切る。
- 2 油をひいて、ウィンナー、にんじんを炒める。
- 3 キャベツともやしを加える。
- 4 調味料を加えて味調整をする。
- 5 配食する。

調理上の工夫

タラのピザソース焼きは、加熱が1回で中心温度を上げることもできますが、1回だと魚から水分が出て、水っぽくなるので、食数が少なく、時間にゆとりがある時には塩、こしょうした魚を一度焼いてから他の材料をのせて2度焼きするときれいに仕上がります。

材料名[1人分 分量 g]

ご飯

- 精白米 …… 75

牛乳

- 牛乳 …… 206

鶏団子スープ

- マロニー …… 10
- (冷)鶏団子 …… 25
- 白菜 …… 30
- 干椎茸(スライス) …… 1
- 玉ねぎ …… 25
- にんじん …… 5
- コンソメ …… 0.8
- うすくち醤油 …… 6
- 塩 …… 0.1
- こしょう …… 0.01

タラのピザソース焼き

- タラ切身 …… 50
- 塩 …… 0.1
- こしょう …… 0.01
- ピーマン …… 5
- マッシュルーム(水煮) …… 5
- トマトケチャップ …… 4
- ピザソース …… 1.5
- ミックスチーズ …… 10

もやしとウィンナーのカレーソテー

- 油 …… 1
- にんじん …… 5
- もやし …… 30
- キャベツ …… 25
- ウィナー(斜め薄切) 10
- 塩 …… 0.2
- こしょう …… 0.01
- コンソメ …… 0.7
- カレー粉 …… 0.13

栄養価

エネルギー(kcal)	651
蛋白質(g)	29.6
脂質(g)	17.4(24%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1300(3.3g)
カルシウム(mg)	365
マグネシウム(mg)	84
鉄(mg)	1.7
亜鉛(mg)	3.1
ビタミンA(μgRE)	229
ビタミンB1(mg)	0.22
ビタミンB2(mg)	0.40
ビタミンC(mg)	14
食物繊維(g)	4.1

作成者 北上市西部学校給食センター

■ 学校栄養職員 佐々木 亜喜子

## 一関市立本寺小学校共同調理場



### 献立作成のねらい

本校では地域でとれた食材を中心に、安心安全でおいしい給食作りを毎日励んでいる。今回は一関市特産の高原大根・曲がり葱・青大豆・ブルーベリージャム、一関産の豆で作られたおからを使用した。これらの産物から地域の農業や食文化の理解を深めてもらうことをねらいとした。

### 調理法

#### つぶっこごはん

- 1 米・雑穀をそれぞれ洗い、水切りしておく。
- 2 分量の水を加え、炊く。
- 3 配食する。

#### 高原大根のスープ

- 1 材料を1.5cmの角切りにする。じゃが芋は水につけておく。
- 2 大根を下ゆでする。
- 3 煮えにくいものから入れ調味し、配食する。

#### 健康バーグ

- 1 玉ねぎはみじん切り、ひじきはもどしてサッとゆでる。大豆はもどしておき、ゆでて荒く刻む。
- 2 材料を混ぜてこね、手に油をつけながら形整する。
- 3 予熱したオーブンで焼く。(190℃ 20分)
- 4 配食する。

#### カムカムサラダ

- 1 さきいかは蒸す。せん切りにした材料をゆで、冷やす。
- 2 調味し配食する。

#### ミニトマト

- 1 洗い、配食する。

#### ブルーベリーヨーグルト和え

- 1 りんごは皮付きのままいちょう切り、なしは皮をむいていちょう切りにして塩水にとり、水気を切っておく。
- 2 みかん缶は汁をきっておく。
- 3 和えて配食する。

### 調理上の工夫

〈ごはん〉  
雑穀の中でも特においしく色もきれいなもちぎびを使用。  
〈スープ〉  
大根は下ゆでてくさみをとる。不足しがちな鉄分をあさりで補った。  
〈健康バーグ〉  
健康食品である豆、ひじき、おからを子どもたちが好きなハンバーグに混ぜた。  
〈カムカムサラダ〉  
マヨネーズにヨーグルトを混ぜ、ヘルシーに仕上げた。  
〈ヨーグルト和え〉  
本寺特産のジャムを使用。

作成者 一関市立本寺小学校共同調理場  
■学校栄養職員 伊藤 まり子

## 大船渡市立盛小学校



### 献立作成のねらい

大船渡市は水産業が盛んです。地元で水揚げされる食材を給食だけでなく、家庭でも取り入れやすいようなメニューにしました。食べる煮干しは、盛小学校で10年以上前から続いています。月、2～3回程度給食メニューとして提供しています。

### 調理法

#### かつお入りハヤシライス

- 1 精白米に雑穀を混ぜ、炊いておく。
- 2 かつお角切りは、クッキングワイン赤と根生姜の絞り汁で下味をつけておく。
- 3 玉葱はせん切り、人参・じゃが芋は角切り、にんにくはみじん切り。
- 4 釜に油を熱し、にんにくを焦がさないように炒め②のかつおを1/3量加えて炒め、さらに人参・玉葱を加えてよく炒める。じゃが芋・しめじ・マッシュルームを加えてひと煮立ちしたら、②の残りのかつおを入れて、じゃが芋に火が通るまで煮込む。
- 5 粉チーズ・調味料・グリーンピースを入れ、味を調える。

#### もやしとコーンのサラダ

- 1 キャベツ、人参はせん切り。ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切っておく。
- 2 野菜とハムをゆでて、水にさらし冷却する。
- 3 (缶)コーンは汁気を切っておく。
- 4 調味料と白いりごまで和える。

### 調理上の工夫

かつおは1/3量を炒めて、残りはほかの食材を煮込む時に入れる。玉ねぎは、よく炒める。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### かつお入りハヤシライス

- 精白米……………67
- あわ……………2.4
- きび……………2.4
- ひえ……………2.4
- 麦……………2.4
- かつお角切……………30
- クッキングワイン赤……………1
- 根生姜……………0.8
- たまねぎ……………45
- にんじん……………15
- じゃが芋……………35
- ぶなしめじ……………10
- マッシュルームスライス……………5
- にんにく……………0.5
- 粉チーズ……………2.5
- ハヤシブレイク……………12
- 中濃ソース……………2
- トマトケチャップ……………15
- (冷)グリーンピース……………5
- 大豆油……………1

#### 牛乳

- 牛乳……………206

#### もやしとコーンのサラダ

- もやし……………15
- キャベツ……………10
- 人参……………2
- ほうれん草……………15
- (缶)スイートコーンホール……………15
- ローズハムせん切り……………5
- 白いりごま……………1
- 大豆油……………1
- 濃口しょうゆ……………2.5
- 三温糖……………0.7
- 五倍酢……………0.7
- 塩……………0.1

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 725  
 蛋白質(g) …… 27.7  
 脂質(g) …… 18.4(23%)  
 ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 1337(3.4)  
 カルシウム(mg) …… 370  
 マグネシウム(mg) …… 112  
 鉄(mg) …… 3.0  
 亜鉛(mg) …… 3.3  
 ビタミンA(μgRE) …… 283  
 ビタミンB1(mg) …… 0.28  
 ビタミンB2(mg) …… 0.44  
 ビタミンC(mg) …… 28  
 食物繊維(g) …… 5.8

作成者 大船渡市立盛小学校  
■学校栄養職員 刈谷 久美子

### 材料名[1人分 分量 g]

#### つぶっこごはん

- 精白米……………70
- 米粒麦……………5
- きび……………3
- あわ……………3
- 強化米……………0.21
- 牛乳……………206
- 高原大根のスープ
- 大根……………30
- じゃが芋……………30
- あさり(冷)……………3
- ねぎ……………5
- コンソメ……………1
- 薄口しょうゆ……………2
- 塩……………0.4
- こしょう……………0.01

#### 健康バーグ

- 鶏挽肉……………20
- 豚挽肉……………20
- 玉ねぎ……………20
- 米ひじき(乾)……………0.5
- 大豆(乾)……………2
- おから……………2
- 卵……………3
- パン粉……………3
- 塩……………0.5
- こしょう……………0.01
- ナツメグ……………0.01
- 大豆油……………0.5

#### カムカムサラダ

- さきいか……………2
- にんじん……………3
- きゅうり……………20
- ごぼう……………20
- ヨーグルト……………5
- マヨネーズ……………3

- すり白ごま……………1
- 酢……………0.3
- 塩……………0.1
- 薄口しょうゆ……………2
- ブルーベリーヨーグルト和え
- りんご……………20
- なし……………20
- みかん(缶)……………10
- ヨーグルト……………15
- ブルーベリージャム……………2
- ミニトマト
- ミニトマト……………20

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 673  
 蛋白質(g) …… 26.5  
 脂質(g) …… 18.5(25%)  
 ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 990(2.5)  
 カルシウム(mg) …… 327  
 マグネシウム(mg) …… 97  
 鉄(mg) …… 2.7  
 亜鉛(mg) …… 3.2  
 ビタミンA(μgRE) …… 196  
 ビタミンB1(mg) …… 0.64  
 ビタミンB2(mg) …… 0.50  
 ビタミンC(mg) …… 29  
 食物繊維(g) …… 5.3

## 釜石市学校給食センター



### 献立作成のねらい

#### 磯スープ

- 若布、帆立、芽株など冬から初春にかけての食材を使用し、旬の味を体験させる。
- 芽株の、普段家庭で食べている料理法とは違う調理法の食べ方を体験させる。
- 比較的残量の多い食材を地元でとれた食材を使用することにより児童に関心を持たせ食べる事につなげる。

#### 鮭のオープン焼き

- 魚料理は種類を問わず残量が多い。少しでも食べてもらえる様、児童が好むケチャップの味付けにする事で、残菜を減らしたい。
- 鮭が地場産品かつ旬の食材である事を体験し認識させる。

#### 菜の花のドレッシング和え

- 初春の食材の菜の花を使用し、旬の味を体験させる。
- 鉄分が豊富な菜の花を主材料とし、全体の色彩を考えてひじきと菊の花を組み合わせた。

### 調理法

#### 磯スープ

- 1 人参・白菜は細めの短冊に切る。
- 2 長葱は白髪ネギにする。
- 3 ①の野菜とあさり・帆立・若布を入れ調味する。
- 4 芽株・白髪ネギを入れる。

#### 鮭のオープン焼き

- 1 鮭は、塩・こしょうをふっておく。
- 2 玉葱・ピーマンは薄くスライスして炒め、調味する。
- 3 アルミカップに①を入れ、上から②のソースをかける。
- 4 オープンで焼く。

#### 菜の花のドレッシング和え

- 1 ひじきは戻し煮上げ冷却する。
- 2 菜の花・菊の花はゆでて冷却する。
- 3 ①、②を混ぜ合わせ調味する。

### 調理上の工夫

#### 〈磯スープ〉

- 芽株の緑色を損なわない様最後に入れる。
- 野菜は芽株の形状に出来るだけ揃えて切る。

#### 〈鮭のオープン焼き〉

- 切身は骨を取り除いて納入してもらう。
- ソースに粉チーズを入れる事で味にこくを出す。(2回目)
- ソースにピーマンを入れる事により、ケチャップの赤と対比させた。

#### 〈菜の花のドレッシング和え〉

- 菜の花は色どりに注意してゆでる。
- 黒い色が強調されない様ひじきの配合割合をおさえた。

### 作成者 釜石市学校給食センター

- 学校栄養職員 佐藤 純代
- 学校栄養職員 井伊 芳

## 雫石町立雫石小学校



### 献立作成のねらい

雫石町は米や肉牛、野菜、農産加工品など多岐にわたり生産されています。特に肉牛は、他のブランド牛にも劣らない日本一の肉質を持っている逸品です。

献立の一品一品に雫石産の食材が入っており、なめこ汁をベースとした汁物を考案し、大根おろしを入れることで、冬に雫石に降る雪に見立てました。また、良質な肉質を持つ雫石牛を使用した主菜にし、副菜は雫石産のキャベツ・人参を、ドレッシングには雫石産のトマトとりんごを使用した特産品のトマリんを使い、雫石産、岩手県産の食材のおいしさを伝えたいと考えた。

### 調理法

#### みぞれ雫汁

- 1 野菜を洗い切る。大根はすりおろし水気を切り、油揚げは千切りする。
- 2 だしをとり、野菜を加熱する。
- 3 なめこ、油揚げを入れ、薄口醤油で味付けをする。
- 4 大根おろしを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

#### 雫石も〜も〜メンチカツ

- 1 野菜を洗い切る。
- 2 切った野菜と肉、調味料を混ぜ合わせる。
- 3 成形し、パン粉を付ける。
- 4 油で揚げる。

#### 森の雫ひじきサラダ

- 1 野菜を洗い、切り終わったら茹でて冷却する。
- 2 ひじきは水で戻し、茹でて冷却する。
- 3 調味料を混ぜ合わせ、材料と和える。

### 調理上の工夫

「雑穀ご飯」は、麦ご飯に比べて、雑穀を使用し、栄養価を高くしました。

「みぞれ雫汁」は、水溶き片栗粉でとろみをつけることにより冷めにくく、大根おろしも下に沈殿することなく、見栄えも良い。

「雫石も〜も〜メンチカツ」は、卵を一切使用せず、アレルギーを持った子どもでも安心して食べられるよう雫石牛を取扱う精肉店に作成してもらった。

「森の雫ひじきサラダ」は、ひじきが苦手な子どもも食べやすい味付けをした。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 雑穀ご飯

- 精白米 …………… 58
- 麦 …………… 2
- 強化米 …………… 0.2
- あわ …………… 2
- きび …………… 2
- ひえ …………… 2

#### 牛乳

- 牛乳 …………… 206

#### みぞれ雫汁

- 人参 …………… 12
- なめこ …………… 14
- 大根 …………… 30
- もめん豆腐 …………… 23
- 油揚げ …………… 5
- 長葱 …………… 11
- 乾し椎茸 …………… 0.5
- だし汁 …………… 120
- 片栗粉 …………… 3
- 薄口しょうゆ …………… 4.5

#### 雫石も〜も〜メンチカツ

- 牛ひき肉 …………… 9.72
- 豚ひき肉 …………… 4
- 玉葱 …………… 13.9
- パン粉 …………… 11.1
- 牛乳 …………… 0.8
- 塩 …………… 0.4
- こしょう …………… 0.08
- 油 …………… 4.8

#### 森の雫ひじきサラダ

- キャベツ …………… 17.5
- きゅうり …………… 6.3
- 大豆(ゆで) …………… 7.5
- 人参 …………… 2
- ひじき …………… 0.95
- トマリん …………… 15
- ケチャップ …………… 5

- マヨネーズ …………… 10
- こしょう …………… 0.02

#### 果物

- りんご …………… 55

### 栄養価

- エネルギー(kcal) …… 690
- 蛋白質(g) …………… 20.8
- 脂質(g) …………… 27.3(36%)
- ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …………… 793(2.0)
- カルシウム(mg) …… 332
- マグネシウム(mg) …… 95
- 鉄(mg) …………… 2.3
- 亜鉛(mg) …………… 2.9
- ビタミンA(μgRE) …… 298
- ビタミンB1(mg) …… 0.28
- ビタミンB2(mg) …… 0.45
- ビタミンC(mg) …… 17
- 食物繊維(g) …………… 5.3

### 作成者 雫石町立雫石小学校

- 学校栄養職員 高橋 洋平

### 材料名[1人分 分量 g]

#### ごはん

- 精白米 …………… 70
- 強化米 …………… 0.21

#### 牛乳

- 牛乳 …………… 206

#### 磯スープ

- あさり(缶詰、水煮) …… 8
- 帆立貝 S …………… 10
- 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) 6
- めかぶわかめ …………… 10
- にんじん …………… 6
- ねぎ …………… 12
- はくさい …………… 24
- コンソメ …………… 1.8
- 食塩 …………… 0.36
- 白こしょう …………… 0.02
- うすくちしょうゆ …… 2.4

#### 鮭のオープン焼き

- しろさけ …………… 40
- 食塩 …………… 0.1
- 白こしょう …………… 0.05
- 玉葱 …………… 8
- 青ピーマン …………… 5
- オリーブ油 …………… 2
- トマトケチャップ …… 8
- 上白糖 …………… 1
- パルメザンチーズ …… 5
- 舟形アルミカップ

#### 菜の花のドレッシング和え

- 和種なばな(茎、ゆで) 35
- 菊のり …………… 0.5
- ひじき …………… 0.8
- サラダ油 …………… 7
- 穀物酢 …………… 3
- こいくちしょうゆ …… 2
- 上白糖 …………… 1.5

#### 果物

- みかん …………… 60

### 栄養価

- エネルギー(kcal) …… 647
- 蛋白質(g) …………… 28.9
- 脂質(g) …………… 21.0(29%)
- ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …………… 1148(2.9)
- カルシウム(mg) …… 419
- マグネシウム(mg) …… 97
- 鉄(mg) …………… 5.2
- 亜鉛(mg) …………… 3.1
- ビタミンA(μgRE) …… 367
- ビタミンB1(mg) …… 0.39
- ビタミンB2(mg) …… 0.43
- ビタミンC(mg) …… 24
- 食物繊維(g) …………… 4.5

# 課題献立の部 岩手県学校給食会会長賞

## 大船渡市立猪川小学校



### 献立作成のねらい

気仙の豊かな食材、海の幸(鮭、わかめ、めかぶ等)山の幸(干しいたけ)里の幸(ヤーコン、切干大根、人参、ピーマン、きび粉等)を使用することにより、児童生徒が地域の産業や食文化に関心を持ってほしいと考え献立作成を行った。

### 調理法

#### 鮭の気仙まるごとあんかけ

- 1 鮭は塩、こしょうで下味をつけ蒸す。(温度確認)
- 2 ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、ヤーコンはせん切り、干しいたけももとしてせん切りにする。
- 3 サラダ油で②をさっと炒め、ブイヨンと水を加える。
- 4 煮たったら調味して、でん粉でとろみをつける。(温度確認)
- 5 ①の鮭に④のあんをかける。

#### めかぶサラダ

- 1 人参、きゅうりはせん切りにしてゆでて冷却する。切干大根はかるくもどしゆでて冷却する。せん切りハムもゆでて冷却する。(温度確認)
- 2 冷凍めかぶは自然解凍しておく。
- 3 ①と②を合わせて調味する。(温度確認)

#### ももたろう汁粉

- 1 蒸し小豆に水と中ざら糖を加え煮込む。小豆がやわらかくなったら塩を入れ味を整える。
- 2 きび粉と絹ごし豆腐を耳たぶぐらいの硬さにこねて12等分し、まるめて熱湯でゆでる。
- 3 ②が浮き上がってきたらそのまま少しゆでてからザルにあげ、煮込んだ小豆に加える。(温度確認)

### 調理上の工夫

〈鮭の気仙まるごとあんかけ〉  
●野菜のシャキシャキ感がこのよう、あんを作る時あまり煮込みすぎないようにする。  
〈ももたろう汁粉〉  
●水分を一切使わずきび粉と絹ごし豆腐でこねると、簡単でおいしいだんごの生地を作ることができる。

### 栄養価

エネルギー(kcal)	659
蛋白質(g)	29.8
脂質(g)	14.7(20%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1377(3.5)
カルシウム(mg)	376
マグネシウム(mg)	121
鉄(mg)	3.0
亜鉛(mg)	2.8
ビタミンA(μgRE)	155
ビタミンB1(mg)	0.69
ビタミンB2(mg)	0.53
ビタミンC(mg)	31
食物繊維(g)	6.3

作成者 大船渡市立猪川小学校  
■学校栄養職員 佐藤 美香

# 自由献立の部 岩手県教育委員会教育長賞

## 花巻市立矢沢学校給食共同調理場



### 献立作成のねらい

- 学校給食が生きた教材となるよう、小学校3年生が大豆について学ぶ機会をとらえて実施する。
- 花巻でとれた雑穀やりんご、岩手県産の大豆やわかめをとり入れた献立とする。
- 矢沢地区のりんご栽培の歴史や島博士について紹介したい。

### 調理法

#### いなぎびスープ

- 1 オリーブ油でみじん切りにしたにんにくを炒めて香りを出し、ベーコンを炒める。
- 2 角切にした人参、じゃが芋、玉葱、小房にしたしめじを①に加え、チキンブイヨンと湯を入れて煮る。
- 3 いなぎびは煮てやわらかくする。
- 4 ②に③を加え、調味し、みじん切りにし、水にさらしたパセリを加える。

#### 鶏肉の矢沢りんごソースやき

- 1 りんごは皮付のまま、すりおろす。生姜もすりおろしておく。
- 2 ①と調味料で鶏肉に下味をつけて焼く。

#### ビーンズサラダ

- 1 キャベツは2cm中、胡瓜は斜め半月、人参は3mm×3mmの千切りして茹でて冷やす。
- 2 (冷)ボイル大豆、(冷)粒コーンもそれぞれ茹でて冷やす。
- 3 わかめをもどしておく。
- 4 調味料でドレッシングをつくり、加え①・②・③を和える。

#### みかん

- 1 流水で3回洗浄し、手袋をして盛りつける。

### 調理上の工夫

●雑穀を副食として使用するため、一度煮てやわらかくしてから調理する。  
●県内の学校給食調理場において、実施可能な献立とし、県内での普及をはかれる献立内容、調理工程にする。

### 材料名[1人分 分量 g]

パン	0.9
●パン	65
●牛乳	206
いなぎびスープ	
●オリーブ油	0.6
●にんにく	0.3
●ベーコン	8
●人参	10
●玉葱	20
●じゃが芋	20
●しめじ	5
●チキンブイヨン	6
●いなぎび	2
●パセリ	0.5
●コンソメ	0.5
●塩	0.2
●こしょう	0.02
鶏肉の矢沢りんごソースやき	
●鶏むね肉(皮なし)	40
●白ワイン風味	2
●薄口しょうゆ	2
●塩	0.3
●こしょう	0.02
●国産レモン果汁	0.5
●りんご	4
ビーンズサラダ	
●キャベツ	30
●胡瓜	15
●(冷)県産ボイル大豆	8
●(冷)もぎたて粒コーン	6
●人参	3
●カットわかめ	0.4
●上白糖	0.18
●塩	0.17
●酢	1.7
●こしょう	0.01

### 栄養価

エネルギー(kcal)	573
蛋白質(g)	29.2
脂質(g)	18.1(28%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1160(3.0)
カルシウム(mg)	335
マグネシウム(mg)	105
鉄(mg)	1.4
亜鉛(mg)	2.3
ビタミンA(μgRE)	384
ビタミンB1(mg)	0.68
ビタミンB2(mg)	0.72
ビタミンC(mg)	69
食物繊維(g)	6.0

作成者 花巻市立矢沢学校給食共同調理場  
■学校栄養職員 菅野 純子



盛岡市立城南小学校



献立作成のねらい

岩手県では、本年度から南部小麦とゆきちからを含んだ県産小麦5割のパンを給食で提供している。そこで、岩手県産の食品や食材をもっと子ども達に知ってもらうために、県産の鮭やほうれん草などを中心とし、りんごやじゃがいもなど、盛岡で作られている食材、さらに学区で開発されたえごまの正油も取り入れて献立を作成した。

調理法

鮭とほうれん草のグラタン

- 1 パター、南部小麦をよくいため、牛乳を加え、塩こしょうで味をととのえる。
- 2 鮭に塩こしょうをする。
- 3 ほうれん草は2〜3cmに切り、枝豆と下ゆでする。
- 4 玉ねぎ、マッシュルームをスライスする。
- 5 玉ねぎをいため、マッシュルームもいためる。①と③を加えてまぜ温度を上げる。
- 6 アルミカップに②を入れ、⑤をかけてチーズをのせ、オーブンで良く焼く。

三陸わかめのサラダ

- 1 ひじきをもどして正油とみりんで下味をつけるために煮る。その後冷しておく。
- 2 だいこん、きゅうり、にんじんは短冊に切り下ゆでし、冷やす。
- 3 わかめとこんにゃくも下ゆでし冷やす。
- 4 すべての具をえごま正油、りんご酢、オリーブオイルであえる。

ABCスープ

- 1 セロリー、パセリをみじん切り、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを角切りにする。
- 2 マカロニを下ゆでする。
- 3 セロリーをいため、煮えにくい順に入れて煮る。
- 4 コンソメ、塩こしょうで味をつける。

調理上の工夫

「鮭とほうれん草のグラタン」は、ホワイトルーを手作りすることで南部小麦を活用した。また、鮭をグラタンにすることで、魚のあまり得意ではない子どもにも食べてもらえるようにした。  
「三陸わかめのサラダ」は、卒業生が開発したえごまの正油を使うことで、子ども達により身近に感じてもらうようにした。

作成者 盛岡市立城南小学校  
■学校栄養職員 今野 久美子

奥州市立水沢区中学校給食センター



献立作成のねらい

果報だんご汁は県南部に伝わる伝統的な行事食である。いくつかだんごの中に萩の小枝を入れ、入ってれば「当たり」で「果報(幸福)」が授かると言われている。生徒に郷土食を伝えたいと思い、毎年献立に取り入れている。  
また、奥州市は、県南屈指の農業地帯であるので、汁物や副菜にも地元産の食材をたくさん用いた。「大根」「ごぼう」「葱」「白菜」は水沢産、「じゅうね」は衣川産の食材を使用した。りんごは学区内で採れたもので旬のりんごを味わってほしいと思い、そのまま出した。

調理法

さつま芋ご飯

- 1 1cmに切ったさつま芋を洗い、調味料、米、麦を加え、一緒に炊く。

果報だんご汁

- 1 萩の枝を入れただんごと入れないだんごを作り釜でゆでておく。
- 2 凍り豆腐、干し椎茸は、水で戻す。
- 3 大根、人参はイチヨウ、ごぼうは半月、葱は小口、油揚げは短冊に切る。
- 4 だしをとり、干し椎茸、野菜、凍り豆腐を入れて調味し、「はずれだんご」を入れる。
- 5 各クラスの食缶に「当たりだんご」を入れたところに盛りつける。

ほうれん草のじゅうね和え

- 1 ほうれん草、白菜は2センチ、人参は千切りにする。
- 2 野菜を加熱して、冷やす。
- 3 じゅうねと調味料で和える。

調理上の工夫

萩の小枝は、栄養士が近くからとってきて、外側の皮をむき、消毒して使う。だんごは、生徒が食べながら、「当たり」「ハズレ」を楽しめるように、萩の枝入りのものをたらいで練って丸め、はずれのだんごと同じように大きさ、固さをそろえた。  
当センターで2000人分のこの料理を作るのは大変だったが、時間配分、担当、使う器具を、ミーティングでしっかり確認し、時間中に出す事が出来た。  
鮭は、魚を苦手とする生徒も食べやすいように、揚げて、とうがらしを入れて甘辛い味付けにした。

作成者 奥州市立水沢区中学校給食センター  
■学校栄養職員 秋野 峰子

材料名[1人分 分量 g]

食パン

●学校給食用パン……………60

ブルーベリージャム

●ブルーベリージャム……………15

牛乳

●牛乳……………206

ABCスープ

●アルファベットマカロニ……………5

●ソーセージウィンナー……………7

●セロリー……………5

●じゃがいも……………20

●ほんしめじ……………7

●たまねぎ……………20

●にんじん……………3

●パセリ……………1

●固形コンソメ……………1.5

●食塩……………0.1

●こしょう白粉……………0.01

●こめサラダ油……………0.5

●水……………150

鮭とほうれん草のグラタン

●ペにさけ生……………25

●食塩……………0.1

●こしょう白粉……………0.01

●ほうれんそう……………10

●えだまめ冷凍……………2

●たまねぎ……………5

●マッシュルーム……………3

●こめサラダ油……………0.5

●スライスチーズ鉄分……………5

●バター(有塩)……………3

●小麦粉(中力)南部……………8

●普通牛乳……………20

●こしょう白粉……………0.01

●食塩……………0.1

●水……………

●アルミカップ……………

三陸わかめのサラダ

●乾燥カットわかめ……………0.5

●ほしひじき……………1

●えごましょうゆ……………0.3

●みりん風調味料……………0.1

●だいこん……………20

●きゅうり……………10

●にんじん……………3

●サラダこんにゃく……………5

●えごましょうゆ……………2

●りんご酢……………1

●オリーブ油……………0.5

果物

●りんご……………50

栄養価

エネルギー(kcal) ……	626
蛋白質(g) ……	25.6
脂質(g) ……	20.8(30%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) ……	1181(3.0)
カルシウム(mg) ……	434
マグネシウム(mg) ……	99
鉄(mg) ……	2.8
亜鉛(mg) ……	2.3
ビタミンA(μgRE) ……	321
ビタミンB1(mg) ……	0.73
ビタミンB2(mg) ……	0.73
ビタミンC(mg) ……	24
食物繊維(g) ……	6.0

材料名[1人分 分量 g]

さつま芋ご飯

●精白米……………82

●精麦……………8

●さつま芋……………20

●塩……………0.5

●酒……………2

●ごま塩……………2

牛乳

●牛乳……………206

果報だんご汁

●白玉だんご……………40

●凍り豆腐……………5

●油揚げ……………5

●干し椎茸……………1

●大根……………25

●人参……………15

●ごぼう……………10

●葱……………10

●濃口しょうゆ……………6.5

●酒……………2

●食塩……………0.4

●煮干し……………1.5

●白玉粉……………2

鮭の南蛮漬

●しろさけ……………60

●食塩……………0.1

●白こしょう……………0.01

●片栗粉……………6

●揚げ油……………4

●濃口しょうゆ……………5

●本みりん……………2

●中双糖……………4

●酢……………3

●酒……………0.8

●とうがらし……………0.03

ほうれん草のじゅうね和え

●ほうれん草……………30

●白菜……………20

●人参……………3

●じゅうね……………2

●濃口しょうゆ……………3.5

●上白糖……………0.4

果物

●りんご……………70

栄養価

エネルギー(kcal) ……	859
蛋白質(g) ……	32.8
脂質(g) ……	19.9(21%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) ……	1823(4.6)
カルシウム(mg) ……	402
マグネシウム(mg) ……	133
鉄(mg) ……	3.6
亜鉛(mg) ……	3.5
ビタミンA(μgRE) ……	572
ビタミンB1(mg) ……	0.37
ビタミンB2(mg) ……	0.59
ビタミンC(mg) ……	32
食物繊維(g) ……	6.8

## 一関市千厩学校給食センター



### 材料名[1人分 分量 g]

背割りコッペパン	●塩……………0.1
●背割りコッペパン……………94	果物
牛乳	●みかん……………50
●牛乳……………206	
白菜とアサリのスープ	
●白菜……………30	
●冷凍生あさり……………12	
●にんじん……………8	
●ほうれん草……………20	
●コンソメ……………0.6	
●こいくちしょうゆ……………1	
●うすくちしょうゆ……………2	
●食塩……………0.1	
鮭のカラフル揚げ	
●油(吸油)……………4	
●鮭の角切骨皮なし……………35	
●白ワイン……………1.5	
●うすくちしょうゆ……………0.5	
●おろしにんにく……………0.3	
●かたくり粉……………6	
●赤ピーマン……………3	
●青ピーマン……………3	
●玉ねぎ……………15	
●しめじ……………10	
●有塩バター……………1	
●うすくちしょうゆ……………0.5	
●赤みそ……………0.5	
●三温糖……………0.8	
●トマトケチャップ……………6.5	
大根のりんごドレッシングサラダ	
●大根……………30	
●カットいんげん……………8	
●とうもろこし(缶)……………10	
●りんご……………10	
●りんご酢……………1	
●三温糖……………0.2	
●うすくちしょうゆ……………1.6	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 624
蛋白質(g) …… 26.4
脂質(g) …… 19.0(27%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 1464(3.7)
カルシウム(mg) …… 332
マグネシウム(mg) …… 100
鉄(mg) …… 2.3
亜鉛(mg) …… 2.2
ビタミンA(μgRE) …… 354
ビタミンB1(mg) …… 0.74
ビタミンB2(mg) …… 0.77
ビタミンC(mg) …… 50
食物繊維(g) …… 5.5

### 献立作成のねらい

- 岩手県の魚「鮭」に親んでもらいたい。
- 県産小麦5割のパンをジャムなどの添加物をつけずにおいしく食べてもらいたい。
- 地元の野菜を多くつかう事により、地元の安全でおいしい野菜に親んでもらいたい。

### 調理法

#### 白菜とアサリのスープ

- 1 水から人参(短冊切)を煮る。
- 2 鍋にアサリを入れる。(臭いときはお酒)
- 3 ほうれん草(2cm幅切)をゆでて冷やしておく。
- 4 白菜(短冊切)を入れる。
- 5 調味料を入れる。
- 6 最後にゆでておいたほうれん草を入れて完成。(温度確認)

#### 鮭のカラフル揚げ

- 1 鮭の角切りに白ワイン、うすくちしょうゆ、おろしにんにくで、下味をつける。
- 2 30分後、かたくり粉をつけて揚げる。(温度確認)
- 3 バターで玉ねぎ(スライス)を炒め、次にしめじを入れて炒める。
- 4 合わせておいた調味料を入れ、最後に赤・青ピーマン(せん切)を入れる。(温度確認)
- 5 揚げた鮭を入れて混ぜたら完成(温度確認)

#### 大根のりんごドレッシングサラダ

- 1 大根(せん切)をゆでて冷やす。
- 2 冷凍カットいんげんをゆでて冷やす。
- 3 とうもろこしは缶から出す。
- 4 よく洗った「りんご」をすりおろし、りんご酢に漬けておく。
- 5 野菜を調味料で和え、すりおろしたりんごとりんご酢も加えて完成。(温度確認)

### 調理上の工夫

- 鮭にかたくり粉をつけて揚げることにより、普段食べている焼き鮭と雰囲気を変えた。
- 鮭を揚げる前に白ワインに漬けることで鮭の身がふっくらと仕上がっている。
- サラダの甘味は砂糖を少量にし、すりおろしたりんごの甘味を生かした。

作成者 一関市千厩学校給食センター  
 ■学校栄養職員 高木 まゆみ

## 宮古市立学校重茂地区給食センター



### 材料名[1人分 分量 g]

県産小麦5割混入小型パン	くるみ割りきのごサラダ
●5割混入パン……………55	●くるみ(いり)……………3
●食塩……………1.1	●ぶなしめじ……………25
●上白糖……………2.75	●エリンギ……………15
●ショートニング……………2.75	●菊のり……………1
●脱脂粉乳……………1.65	●ソーメン昆布……………3
●パン酵母……………1.38	●赤ピーマン……………4
牛乳	ドレッシング●穀物酢……………3
●牛乳……………206	●上白糖……………1
雪国スープ	●食塩……………0.2
●寒締めほうれん草……………20	あずきぱっとう
●ホールコーン……………10	●南部小麦粉……………15
●だいこん……………30	●食塩……………0.1
●ねぎ……………10	●あずき(つぶ)……………20
●鳥がらだし……………10	
●食塩……………0.1	
●こしょう……………0.05	
さけとおからのハンバーグ	
●さけ……………25	
●ソテーオニオン……………10	
●おから……………10	
●おろししょうが……………1	
●たまご……………15	
●きび……………7	
●干しいたけ……………1	
●パン粉……………2	
●大豆油……………1	
●白こしょう……………0.01	
ソース●こい口しょうゆ……………1.5	
●みりん風調味料……………0.7	
●上白糖……………1.5	
●かたくり粉……………1	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 671
蛋白質(g) …… 28.4
脂質(g) …… 20.8(28%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 1347(3.4)
カルシウム(mg) …… 360
マグネシウム(mg) …… 137
鉄(mg) …… 2.5
亜鉛(mg) …… 2.9
ビタミンA(μgRE) …… 160
ビタミンB1(mg) …… 0.44
ビタミンB2(mg) …… 0.73
ビタミンC(mg) …… 14
食物繊維(g) …… 9.9

### 献立作成のねらい

- 重茂は漁業町であり住民が密着した地域ですが、郷土料理に触れる機会が減りつつあります。あずきぱっとうは宮古で特別な日やちょっとした時などに食べられてきました。子供たちには郷土に根ざした料理を食べてもらいたいと考え、安全でおいしい地元の野菜や鮭などを使い、郷土料理を盛り込みながら県産小麦のパンに合う献立を考えました。

### 調理法

#### 雪国スープ

- 1 ほうれん草は2cm長さ、ねぎは斜め切りにし、大根はすりおろす。
- 2 ほうれん草は下茹でしておく。
- 3 だいこん、コーンを煮たものに、調味し、ほうれん草、ねぎを加えて仕上げる。

#### さけとおからのハンバーグ

- 1 きびはうるかしておき、干しいたけをみじん切りにする。
- 2 材料を混ぜて、まとまるまでこねる。ソースを加えておく。
- 3 アルミカップに成形したハンバーグをのせて焼く。

#### くるみ割りきのごサラダ

- 1 菊のりは戻しておく、エリンギは短冊、ピーマンはせん切りにし、しめじ、ソーメン昆布は食べやすい長さに切る。
- 2 切った材料を茹でて、冷やしたら和える。

#### あずきぱっとう

- 1 粉に塩水を混ぜ、よくこねる。
- 2 生地を広げ、3cm長さの短冊に切る。
- 3 切ったものを茹でる。あんは加熱しておく。
- 4 茹でたものを冷やして、あんとかからめる。

### 調理上の工夫

- さけとおからのハンバーグは普段食べ慣れている鮭を子どもたちに人気のハンバーグにしました。具の中に重茂の干しいたけを使って食材からのだしを利かせています。雪国スープはだいこんをすりおろし、大根の味が引き立つようにしました。あずきぱっとうは南部小麦を使用して岩手の食材を使ったことと、食べやすいように短く切りました。

作成者 宮古市立学校重茂地区給食センター  
 ■学校栄養職員 伊藤 沙織

## 洋野町種市学校給食センター



### 材料名[1人分 分量 g]

<b>ごはん</b>	●穀物酢…………… 3
●精白米…………… 70	<b>果物</b>
●強化米…………… 0.21	●りんご…………… 33
<b>牛乳</b>	
●牛乳…………… 206	
<b>ほうれん草ひつまみ</b>	
●薄力粉…………… 15	
●ほうれん草…………… 10	
●食塩…………… 0.3	
●水…………… 5	
●水…………… 2	
●鶏もも肉 皮付き …… 15	
●油揚げ…………… 3	
●根深ねぎ…………… 15	
●ごぼう…………… 15	
●人参…………… 12	
●ほうれん草…………… 10	
●ぶなしめじ…………… 8	
●煮干…………… 2	
●濃口醤油…………… 8	
●食塩…………… 0.05	
●水…………… 120	
<b>鮭のホイル焼き</b>	
●鮭切り身…………… 30	
●たまねぎ…………… 12.5	
●えのきたけ…………… 10	
●生しいたけ…………… 8	
●マヨネーズ…………… 7	
●味噌…………… 3	
●白いりごま…………… 1	
<b>白滝サラダ</b>	
●めかぶ…………… 15	
●ひじき…………… 1	
●キャベツ…………… 42	
●きゅうり…………… 15	
●緑豆はるさめ…………… 4	
●濃口醤油…………… 3	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 673
蛋白質(g) …… 26.2
脂質(g) …… 19.2(26%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 1008(2.6)
カルシウム(mg) …… 346
マグネシウム(mg) …… 121
鉄(mg) …… 2.9
亜鉛(mg) …… 3.0
ビタミンA(μgRE) …… 262
ビタミンB1(mg) …… 0.52
ビタミンB2(mg) …… 0.58
ビタミンC(mg) …… 35
食物繊維(g) …… 6.8

### 献立作成のねらい

種市特産の生椎茸やほうれん草の使用や種市の中野地区にある白滝をイメージしたサラダなどで、地元の良さを感じてもらおう。

### 調理法

#### ほうれん草ひつまみ

- ①材料を洗い、それぞれの大きさに切る。
- ②ほうれん草を茹で、ミキサーにかけ、材料とまぜ合わせひつまみを作る。しばらくねかせてから下茹でする。茹でたら冷蔵庫で冷やす。
- ③だしをとり、順に材料を煮て最後に下茹でしておいたひつまみとほうれん草を加える。

#### 鮭のホイル焼き

- ①材料を洗い、それぞれの大きさに切ったら調味料と混ぜておく。
- ②アルミホイルに鮭、調味料と混ぜておいたものをのせ、しっかりアルミホイルを閉じてオーブンで焼く。(250℃ 11分)

#### 白滝サラダ

- ①野菜を洗い、それぞれの大きさに切る。
- ②材料をそれぞれ茹で冷却したら調味料と合わせる。

#### りんご

- ①よく洗い、切ったら褐変しないように食塩水にサッとつける。

### 調理上の工夫

ほうれん草のきれいな緑色を生かすために下茹でしておき、長時間の加熱による変色を防ぐ。

作成者 洋野町種市学校給食センター

■学校栄養職員 福士 久美子

## 盛岡市立中野小学校



### 材料名[1人分 分量 g]

<b>麦ご飯</b>	●根深ねぎ…………… 8
●精白米…………… 65	●ごま(白すりごま) …… 3
●麦…………… 5	●冷凍白玉…………… 20
●強化米…………… 0.24	●大豆油…………… 0.5
<b>牛乳</b>	●赤色辛みそ…………… 8
●牛乳…………… 206	●かつおだしパック …… 2
<b>かつおのねぎソース</b>	●水…………… 160
●かつお(秋獲り) …… 35	<b>果物中野りんご</b>
●こいくちしょうゆ …… 0.5	●りんご(サンふじ) …… 25
●しょうが(おろし) …… 0.2	●りんご(金星) …… 25
●合成清酒…………… 1	
●じゃがいもでんぷん …… 4	
●大豆油…………… 4	
●たまねぎ…………… 10	
●こねぎ…………… 3	
●穀物酢…………… 2.5	
●三温糖…………… 1.5	
●こいくちしょうゆ …… 3	
●にんにく(おろし) …… 0.2	
<b>くきわかめのゆかりあえ</b>	
●くきわかめ(乾) …… 0.5	
●きゅうり…………… 15	
●きょうな…………… 15	
●りよくとうもやし …… 20	
●にんじん…………… 3	
●ゆかり…………… 1	
●うすくちしょうゆ …… 0.5	
<b>いものこのごま汁</b>	
●さといも…………… 25	
●にんじん…………… 5	
●鶏もも肉(皮なし) …… 5	
●合成清酒…………… 1	
●木綿豆腐…………… 15	
●だいこん…………… 10	
●つきこんにゃく …… 10	
●ごぼう…………… 5	
●ぶなしめじ…………… 10	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 664
蛋白質(g) …… 26.6
脂質(g) …… 18.1(25%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 994(2.5)
カルシウム(mg) …… 369
マグネシウム(mg) …… 104
鉄(mg) …… 2.8
亜鉛(mg) …… 3.1
ビタミンA(μgRE) …… 277
ビタミンB1(mg) …… 0.61
ビタミンB2(mg) …… 0.49
ビタミンC(mg) …… 23
食物繊維(g) …… 6.5

### 献立作成のねらい

本校学区は、盛岡りんご発祥の地であり、児童は3年生になるとりんごについて学習する。この学習を生かした給食として地域の生産者とともに計画した「中野りんご給食」を実施している。2種類のりんごを食べくらべることで、りんごへの興味と理解をさらに深めるとともに、地域を大切に育てたいと考えた。この日の献立は地場産品を多く取り入れながら作成し、食育の視点である「感謝の心」「食文化」の育成をねらいとした。

### 調理法

#### いものこのごま汁

- ①鶏肉は酒で下味をつけ、少量の油で炒める。
- ②だし汁を加え、野菜、白玉団子を入れて煮る。
- ③味噌に白すりごまを混ぜ合わせておき、②に入れて味を整え、ねぎを散らす。

#### かつおのねぎソース

- ①下味をつけたかつおにでんぷんをつけて揚げる。
- ②調味料を煮立て、玉ねぎとこねぎを加えてソースを作り、①にかける。

### 調理上の工夫

いものこのごま汁は、味付けに味噌とすりごまを使い、摂取しにくい種類を無理なく取りながら、いつものいものこ汁とは違う味付けを工夫した。

かつおは、ぼさつきをおさえるために油で揚げて食べやすくした。2種類のねぎを使ったソースは、玉ねぎのうま味を出し、こねぎの彩りをよく仕上げるよう加熱のタイミングに気をつけた。

作成者 盛岡市立中野小学校

■学校栄養職員 小笠原 美和

# 課題献立の部 岩手県学校給食会会長賞

## 一関市大東学校給食センター



### 献立作成のねらい

私たちの住む地域は、子供達に安全・安心な食材を食べさせたいという農家の5団体が地産地消ネットワークを立ち上げ給食に納入しています。

給食でも地産地消を意識して米・牛乳をはじめ丸ごと地元の食材（鶏肉・生姜・みそ・菜種油・焼き豆腐・人参・切り干し大根・しいたけ・ゴマ・青ばた豆・小松菜・長葱・こんにゃく・じゅうね・豆腐・大根・さと芋・ごぼう・すいき・りんご）を使用して自分たちの住む地域は、食材の宝庫である事を知らせ「身土不二」の大地と身体は、つながっている事を子供達に伝え、そして取れたての地元の食材のおいしさも食体験させたい。

### 調理法

#### 和風そぼろ

- 1 切干大根・しいたけは、洗ってもどしみじん切りにする。
- 2 ひじきは、洗ってもどす。
- 3 人参は、みじん切りにする。
- 4 鳥ひき肉は、おろし生姜としょうゆで味をつけておく。
- 5 焼き豆腐は、もみほぐしておく。
- 6 上白糖・味噌・しょうゆ・みりんは合わせておく。
- 7 菜種油で④を炒め肉がほぐれてぼろぼろになったら①②③⑤も炒めて調味汁がなくなるまで炒り最後にごまを入れる。

#### 大地のぬた

- 1 小松菜は、2cm長葱は、4ツ割りの1cmに切る。
- 2 こんにゃくは、短冊に切る。
- 3 水にもどした青ばた豆と①と②は、茹でて冷却する。
- 4 ホールコーンは、缶から出して水切りする。
- 5 上白糖・味噌・マヨネーズ 酢は合わせておく。
- 6 ③と④を⑤で和える。

#### じゅうねけんちん汁

- 1 かつおの削り節でだしをとる。
- 2 すいきは、洗ってもどして1.5cmに切る。
- 3 人参大根は、いちよう切りにし、ごぼうは笹がきにしあく抜きをする。
- 4 さと芋は、一口大に切る。
- 5 豆腐は、角切りにする。
- 6 菜種油で③を炒め①と②と④を入れて煮る。
- 7 煮えたらしょうゆと豆腐を入れる。

#### 大東町産りんご

- 1 りんごは4分の1にカットし、へたを取る。

### 調理上の工夫

食材の種類が多く乾物類も多いので、もどす時間やボイルする時間を考慮しなければならないので手際よく調理するように工夫する。主菜の和風そぼろの調理では、とりひき肉に味付けをして肉がほぐれやすくなる様にする。副菜の大地のぬたは、子供達が食べやすい様に酢味噌にマヨネーズを少量入れる。汁物のじゅうねけんちん汁は、じゅうねの風味が大切なので焦がさないように炒ってから摺る。

作成者 一関市大東学校給食センター  
 ■学校栄養職員 鈴木 知恵子

# 自由献立の部 岩手県教育委員会教育長賞

## 軽米町立学校給食共同調理場



### 献立作成のねらい

●雑穀の食文化を理解し、愛着をもって伝え継いでもらうとともに、副食にも雑穀を取り入れることで色々な料理に応用できることを伝えたい。

●地元食材である雑穀（いなぎび・あわ・アマランサス・えごま）、鶏肉、野菜（人参・大根、かぼちゃ、キャベツ）、干しいたけ、りんご等を使用し、安全安心でおいしい食材による、素朴な味わいのよさに関心を持ってもらいたい。

### 調理法

#### 野菜たっぷりつづつぶスープ

- 1 ベーコンは1cm角に切り、干しいたけ、野菜も角切りにし、チンゲン菜はゆでておく。
- 2 雑穀は軽く洗い水気を切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れて弱火で炒め、香りがでたらベーコンを炒める。角切りにした野菜、きのこを入れて煮る。（カボチャだけはあとで入れる）
- 4 雑穀を③に入れて煮て、タイミングをみてカボチャを加え、調味し、仕上げにチンゲン菜を加える。

#### カシオペアチキンケチャップ焼き

- 1 鶏肉に塩、こしょうをふって下味をつける。
- 2 ケチャップ、にんにく、砂糖、酒でタレを作る。
- 3 ①にでん粉をつけて焼く。
- 4 焼けた鶏肉に②のタレと粉パセリをふって、もう一度オーブンで焼く。

#### ひじきとこんにゃくのサラダ

- 1 きゅうりは半月切り、人参はいちよう切り。
- 2 キャベツは2cm巾の短冊切りにし、ゆでて冷ます。
- 3 ぶなしめじ、サラダこんにゃく、コーンもそれぞれゆでて冷ます。
- 4 ひじきはそのまま使う。
- 5 えごまを使ってドレッシングを作る。
- 6 ①～⑤を合わせて味を整える。

#### りんご

- 1 流水で3回洗浄し、塩素消毒をして、すすぎ洗いをする。
- 2 1/4カットにし、盛り付ける。

### 調理上の工夫

〈汁物〉  
 ●野菜を同じ大きさに切り揃えることで、見た目をよくし食欲をそそるようにした。  
 ●雑穀のとろみを利用し、食べやすいように仕上げる。  
 〈主菜〉  
 ●鶏肉がカリッと焼きあがるようにでんぷんをつけて焼いた。  
 〈副菜〉  
 ●シャキシャキ感がそこなれないよう、ゆですぎに気をつけた。

作成者 軽米町立学校給食共同調理場  
 ■学校栄養職員 大村 孝子

### 材料名[1人分 分量 g]

<b>麦ご飯</b>	<b>じゅうねけんちん汁</b>
●精白米……………80	●人参……………7
●麦……………8	●大根……………25
<b>牛乳</b>	●さといも……………30
●牛乳……………206	●ごぼう……………7
<b>和風そぼろ</b>	●木綿豆腐……………30
●とりひき肉……………15	●すいき……………1
●生姜……………0.3	●なたね油……………1
●濃い口しょうゆ……………1	●じゅうね……………0.8
●清酒……………1	●濃口しょうゆ……………7.5
●なたね油……………2	●削り節……………2
●焼き豆腐……………17	<b>果物 大東産りんご</b>
●にんじん……………3	●りんご……………75
●切干大根……………2	
●干しいたけ……………0.7	
●ひじき……………0.5	
●白炒りごま……………1	
●上白糖……………1.5	
●豆みそ……………2	
●濃い口しょうゆ……………2	
●みりん……………0.5	
●とうがらし……………0.01	
<b>大地のぬた</b>	
●青ばた豆(大豆)……………2.5	
●スイートコーン(缶詰) ……5	
●小松菜……………30	
●ねぎ……………10	
●こんにゃく……………7	
●豆みそ……………2.5	
●マヨネーズ……………2	
●上白糖……………1.3	
●穀物酢……………2	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 706
蛋白質(g) …… 25.7
脂質(g) …… 18.8(25%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 965(2.5)
カルシウム(mg) …… 469
マグネシウム(mg) …… 103
鉄(mg) …… 4.5
亜鉛(mg) …… 3.1
ビタミンA(μgRE) …… 162
ビタミンB1(mg) …… 0.43
ビタミンB2(mg) …… 0.51
ビタミンC(mg) …… 33
食物繊維(g) …… 6.6

### 材料名[1人分 分量 g]

<b>パン</b>	<b>ひじきとこんにゃくのサラダ</b>
●パン……………55	●きゅうり……………10
<b>ブルーベリージャム</b>	●にんじん……………3
●ブルーベリージャム …… 15	●キャベツ……………20
<b>牛乳</b>	●(冷)ホールコーン……………5
●牛乳……………206	●ぶなしめじ……………6
<b>野菜たっぷりつづつぶスープ</b>	●シーガニックひじき……………5
●ベーコン……………8	●サラダこんにゃく……………15
●大根……………20	●梅ペースト……………1
●人参……………10	●えごま油……………1.5
●玉ねぎ……………10	●酢……………2
●かぼちゃ……………30	●砂糖……………1
●干しいたけ……………1	●食塩……………0.1
●チンゲンサイ……………5	<b>果物</b>
●オリーブ油……………0.5	●りんご……………70
●いなぎび……………3	
●あわ……………3	
●アマランサス……………2	
●コンソメ……………1	
●食塩……………0.1	
●薄口しょうゆ……………1	
●水……………150	
<b>カシオペアチキンケチャップ焼き</b>	
●鶏肉(もも)……………40	
●食塩……………0.1	
●こしょう……………0.01	
●トマトケチャップ……………8	
●おろしにんにく……………0.5	
●砂糖……………0.5	
●料理酒……………0.5	
●でん粉……………2	
●粉パセリ……………0.3	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 640
蛋白質(g) …… 21.4
脂質(g) …… 22.7(32%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 1101(2.8)
カルシウム(mg) …… 326
マグネシウム(mg) …… 129
鉄(mg) …… 3.7
亜鉛(mg) …… 2.8
ビタミンA(μgRE) …… 319
ビタミンB1(mg) …… 0.53
ビタミンB2(mg) …… 0.79
ビタミンC(mg) …… 40
食物繊維(g) …… 6.0

北上市北部学校給食センター



献立作成のねらい

地元で栽培されている野菜や果物をいつもと違うメニューに取り入れて、より興味をもってもらえるように、そして会話の弾む楽しい給食になるようにと考えました。

ブルーベリーは北上でも栽培され、今では身近な果物の1つです。今回は県産ブルーベリー缶詰を使用しました。肉の臭みを消し、やわらかくしてくれるので、冷めてもおいしくいただけます。

二子里芋は北上の特産物です。里芋料理は和食となることが多いですが、二子里芋特有のなめらかな食感やほくほくした味わいが、牛乳のこくと合うのではと思い、洋風のスープに使用しました。

調理法

鶏肉のブルーベリーソース

- 1 鶏肉の切身に塩こしょうをふり、ブルーベリー缶詰に漬ける。
- 2 ブルーベリーソースを作る。釜を熱し、おろしにんにく、ブルーベリー缶詰、チキンガラスープ、醤油、水を入れ煮詰める。塩で味を調整し、中心温度を計り、ボールに移す。
- 3 漬け込んだ鶏肉を焼く。焼きあがったら中心温度を計り、ブルーベリーソースをかけ、配食する。

花野菜のサラダ

- 1 ブロッコリー、カリフラワー、サラダこんにゃくを茹でる。中心温度を計る。冷却する。中心温度を計る。
- 2 サラダ油、酢、塩、白すりごま、砂糖、醤油を混ぜ合わせる。
- 3 冷却した野菜と合わせ調味料をあえる。中心温度を計り、配食する。

二子里芋シチュー

- 1 里芋・厚めの銀杏切り 人参・銀杏切 玉ねぎ・スライス しめじ・ほぐす
- 2 バターでベーコンを炒め、玉葱、人参を加えて炒める。里芋も加え、混ぜながら炒める。水を入れて煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら、しめじ、あさりの水煮を加える。調理用牛乳、粉チーズ、コンソメを入れる。溶いたシチュールーと豆ピューレを加える。白ワイン、こしょうで風味づけする。
- 4 乾燥パセリを入れ、全体をよく混ぜ、味を見ながら調節し、完成したら中心温度を計り、配食する。

調理上の工夫

ブルーベリーソースは、果物の甘さが残るよう塩加減を調節します。じっくり加熱するとだんだんとろみが出てきて、焼きあがった鶏肉にかけやすくなります。

二子里芋のシチューは、ルーを入れる前に野菜をしっかり煮ておきます。二子里芋にしっかり火をとおすことで、ほくほくとした食材の個性が活かされます。

作成者 北上市北部学校給食センター

■ 学校栄養職員 高橋 知恵

八幡平市安代地区学校給食センター



献立作成のねらい

● 地場産物の活用により、地域の産業への理解を深めるとともに、ふるさとの良さに気づかせる。

● 雑穀や「ボルシチ」のように、普段の家庭での食生活では慣じみのうすい食材・献立名を使用することにより、子ども達の食に関する興味を引き出し、関心を高める。また、家庭への情報発信により、家庭への食に関する関心を高める。

調理法

ポークDEボルシチ

- 1 豚肉を炒める。
- 2 じゃが芋、にんじん、セロリを加えて、炒める。
- 3 水、コンソメを加える。
- 4 キャベツを加える。
- 5 調味する。
- 6 サワークリームを仕上げに加える。

恵みグラタン

- 1 きびは洗っておく。
- 2 薄力粉、サラダ油、マーガリン、豆乳でホワイトルウを作る。
- 3 ベーコンをから炒りする。
- 4 玉ねぎを加え、炒める。
- 5 水、まいたけ、きびを加え煮る。
- 6 冷凍白豆ペーストを加える。
- 7 調味する。
- 8 アルミカップに⑦を入れ、チーズをかけて焼く。

海草サラダ

- 1 海草ミックス、カットわかめは、アルカリ水でもどす。
- 2 もやし、冷凍枝豆、冷凍コーンはゆでて、冷やす。
- 3 調味する。

みかん

- 1 洗浄し、消毒する。

調理上の工夫

● セロリ等の苦手な食材をかくし味に使い、子ども達の好きなトマトベースに仕上げたことでたべやすくした。

● 食材に興味を持ってもらえるよう、きびのつぶつぶ感、もっちりとした食感など、食材の特性を生かした調理方法とした。

● 少量でも旨味をひき出すために、肉は薄切りにして使用した。

作成者 八幡平市安代地区学校給食センター

■ 学校栄養職員 伊藤 真由美

材料名[1人分 分量 g]

パン	こしょう	0.01
●パン	●粉チーズ	2
●パン	●白豆ペースト	5
●牛乳	●調理用牛乳	25
●牛乳	●クリームシチューのルー	8
●鶏肉のブルーベリーソース	●クッキングワイン(白)	0.5
●鶏肉もも	●乾燥パセリ	0.03
●県産ブルーベリーソース	●果物	
●塩	●みかん	62.5
●こしょう		
●(冷)国産おろしにんにく		
●県産ブルーベリーソース		
●無添加チキンガラスープ		
●淡口醤油		
●塩		
●水		
●花野菜のサラダ		
●ブロッコリー カット		20
●カリフラワー カット		10
●サラダこんにゃく(白)		10
●白すりごま		1.8
●砂糖		0.3
●淡口醤油		2.5
●油		1
●酢		1.5
●塩		0.1
●二子里芋シチュー		
●短冊ベーコン		5
●里芋		30
●玉葱		40
●人参		5
●ぶなしめじ		10
●あさり水煮レトルト		5
●無塩バター		0.5
●コンソメ		0.3

栄養価

エネルギー(kcal)	661
蛋白質(g)	28.2
脂質(g)	23.4(32%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1444(3.7)
カルシウム(mg)	391
マグネシウム(mg)	92
鉄(mg)	2.8
亜鉛(mg)	2.9
ビタミンA(μgRE)	233
ビタミンB1(mg)	0.57
ビタミンB2(mg)	0.83
ビタミンC(mg)	48
食物繊維(g)	5.9

材料名[1人分 分量 g]

パン	海草サラダ	
●パン	●海草ミックスFe	2
●パン	●カットわかめ	0.4
●牛乳	●もやし	20
●牛乳	●冷凍枝豆	15
●ポークDEボルシチ	●冷凍ホールコーン	5
●豚もも肉	●まぐろ水煮フレーク	6
●じゃがいも	●白いりごま	0.5
●にんじん	●三温糖	0.75
●キャベツ	●塩	0.15
●セロリ	●酢	2
●冷凍ソテーオニオン	●濃口しょうゆ	3.5
●トマトホール缶	●こしょう	0.02
●ケチャップ	●ごま油	0.5
●トマトピューレ	●果物	
●おろしにんにく	●みかん	50
●サラダ油		
●コンソメ		
●みりん		
●ウスターソース		
●塩		
●こしょう		
●サワークリーム		
●恵みグラタン		
●ベーコン		3
●たまねぎ		15
●まいたけ		8
●きび		1
●小麦粉		5
●サラダ油		1
●マーガリン		2.5
●豆乳		25
●冷凍白豆ペースト		5
●コンソメ		0.35
●こしょう		0.01
●ミックスチーズ		3

栄養価

エネルギー(kcal)	664
蛋白質(g)	28.0
脂質(g)	21.6(29%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1415(3.6)
カルシウム(mg)	380
マグネシウム(mg)	129
鉄(mg)	2.5
亜鉛(mg)	2.8
ビタミンA(μgRE)	472
ビタミンB1(mg)	0.81
ビタミンB2(mg)	0.75
ビタミンC(mg)	62
食物繊維(g)	7.7

## 花巻市西南学校給食共同調理場



### 献立作成のねらい

花巻市は全国一の作付け面積を誇る雑穀の産地であり、平成14年度から毎月1回「雑穀ご飯」の日を設け、継続した取り組みを行っている。  
また、本調理場がある笹間地区は枝豆の産地であり、小学校3年生では枝豆の栽培や大豆の学習を行っている。  
そこで、雑穀の活用法として汁物のだんごに利用することで、雑穀の新しいおいしさを子どもたちに感じてもらうことと、学校給食が生きた教材となるよう、主菜に地場産物の枝豆や大豆を使用することで、児童の地域食材への理解を深めさせることをねらいとした。

### 調理法

#### 花丸団子汁

- 白玉粉に豆腐、茹でたいなきびを加え捏ね、丸めて熱湯で茹で、冷水で冷まし水気をきっておく。
- だしを取る。人参、大根はいちよう切り、ごぼうはささがき、しめじはほぐし、だし汁に加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら鶏肉を加え、一煮立ちしたら調味料を加え、①の団子、みつばを加える。

#### 鮭のまめまめ和え

- 角切りの生鮭に塩、おろししょうが、酒を加え混ぜ下味をつけておく。冷凍大豆、冷凍むきえだまめは茹でる。
- ①の鮭、茹でた大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 砂糖、しょうゆを一煮立ちさせ、たれを作る。
- 揚げた鮭、大豆、茹でたえだまめ、ダイスピーーナッツをたれで和える。

#### 菊のおひたし

- 白菜、ほうれん草は3センチ幅、人参は千切り、菊のりはほぐし、それぞれ茹でて冷却する。
- ①の野菜をみりん、しょうゆで和える。

#### みかん

- 流水で3回洗浄し、手袋をつけて盛り付ける。

### 調理上の工夫

「花丸団子汁」は、白玉粉に豆腐を加えることでフワッとしただんごになり、さらにきびのプチプチ感を加え、新しい食感のだんごに仕上げた。

また、花巻の雑穀を加えた丸い団子が入った汁物ということで「花丸団子汁」とし、子供たちが興味を持ってくれるようネーミングを工夫した。

岩手県産の鮭は、身近な食材ではあるが、調理法がマンネリ化しがちである。また、魚や豆類は苦手な子どもも多く、摂取量の不足しがちな食品群である。そこで、枝豆やピーナッツと組み合わせ、子供たちが好きな味付けにすることで、色合いも良く、食べやすくなるようにした。

作成者 花巻市西南学校給食共同調理場

■学校栄養職員 高田 千鶴

## 大船渡市立第一中学校



### 献立作成のねらい

この献立は、地元で採れた野菜と県産の鶏肉を使用し、地場産物について理解を深めさせたいと思い、実施したものです。  
食材には、10月29日の岩手とり肉の日にちなんで、県産地鶏を主菜とした揚げ物、スープには白菜、生姜、ねぎ等、体を暖め抵抗力をつけるものを使用しました。  
この取り合わせは、良質のたんぱく質と葉効成分のある野菜を摂ることにより、インフルエンザの予防となるように願い、作成しました。

### 調理法

#### 白菜とねぎのごまスープ

- 豚ひき肉は、せん切り生姜半量とともに炒め、水を入れて煮る。
- ①に人参、さらに白菜も加え、途中でアクをとりながらスープを煮る。とりガラだしを入れる。
- 春雨を下ゆでして、水にとり、冷ましておく。
- 材料が煮えたら、しょうゆを入れて調味し、ゆでた春雨と、こねぎ、残りの生姜を入れて暖める。
- 最後にごまを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

#### 県産地鶏のフライ

- 県産とりささみ肉に酒、塩、こしょうで下味をつけておく。
- 水溶き卵に小麦粉を入れ、粉チーズを加えて衣をつくる。
- パン粉にドライパセリを混ぜておく。
- ①を②、③の順に衣をつけて、175℃に熱した揚げ油で揚げ、中までしっかり加熱する。

#### ほうれん草ときのこのソテー

- ほうれん草はよく洗い、ゆでて、水気をきり、3cm長さに切っておく。
- えのきだけは、根元を切り、長さを半分にして切っておく。
- 人参、エリンギは短冊に切る。
- フライパンにバターサラダ油を入れて、人参を炒める。
- きのこ、ほうれん草の順で炒め、塩、こしょうをふる。

### 調理上の工夫

鶏肉は、脂肪が少ないささみ肉をおいしく食べられるよう揚げ物にしました。試作の段階では、フリッターとフライと両方作ってみて、フライにした方が中学生に好まれるのではないかと思います、フライにしました。

又、中学生に必要なカルシウム量を満たすために、衣に粉チーズを混ぜて、チーズが苦手な生徒も食べられるよう風味づけにドライパセリを使用してみました。

作成者 大船渡市立第一中学校

■学校栄養職員 佐藤 浩美

### 材料名[1人分 分量 g]

ごはん	果物
●精白米……………80	●みかん……………60
牛乳	
●牛乳……………206	
花丸団子汁	
●白玉粉……………15	
●豆腐……………15	
●いなきび……………2	
●人参……………5	
●ごぼう……………8	
●大根……………20	
●しめじ……………8	
●鶏むね……………5	
●酒……………1	
●みりん……………1	
●しょうゆ……………5	
●かつおぶし……………2	
●みつば……………5	
鮭のまめまめ和え	
●生鮭……………40	
●食塩……………0.1	
●しょうが……………0.5	
●酒……………1	
●冷凍大豆……………5	
●冷凍ムキえだまめ……………8	
●ダイスピーーナッツ……………2.5	
●片栗粉……………4.5	
●揚げ油……………3	
●砂糖……………2.5	
●しょうゆ……………2.5	
菊のおひたし	
●白菜……………30	
●ほうれん草……………25	
●人参……………3	
●菊のり……………0.5	
●みりん……………0.5	
●しょうゆ……………2.5	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 707
蛋白質(g) …… 28.5
脂質(g) …… 16.6(21%)
食塩相当量(g) …… (1.8)
カルシウム(mg) …… 308
マグネシウム(mg) …… 122
鉄(mg) …… 2.4
亜鉛(mg) …… 3.2
ビタミンA(μgRE) …… 269
ビタミンB1(mg) …… 0.34
ビタミンB2(mg) …… 0.48
ビタミンC(mg) …… 30
食物繊維(g) …… 4.9

### 材料名[1人分 分量 g]

パン	●塩……………0.34
●パン……………70	●こしょう……………0.02
牛乳	●サラダ油……………1
●牛乳……………206	果物
ブルーベリージャム	●みかん……………60
●ブルーベリージャム……………20	
白菜とねぎのごまスープ	
●白菜……………30	
●人参……………5.8	
●根生姜……………1.2	
●春雨(普通)……………4.4	
●こねぎ……………6	
●豚ひき肉……………18	
●淡口しょうゆ……………8	
●とりガラだし(粉末) …… 1.1	
●白炒りごま……………1.1	
●塩……………0.07	
●こしょう……………0.04	
県産地鶏のフライ	
●県産鶏ささみ……………50	
下味 ●塩……………0.2	
●こしょう……………0.04	
●酒……………1.35	
衣 ●卵……………7.62	
●粉チーズ……………3.4	
●ドライパセリ……………0.3	
●小麦粉……………12	
●パン粉……………13.5	
●揚げ油……………5	
ソース	
●中濃ソース……………5	
ほうれん草ときのこのソテー	
●ほうれん草……………40	
●エリンギ……………6	
●人参……………5	
●えのきだけ……………6	
●有塩バター……………0.83	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 814
蛋白質(g) …… 39.1
脂質(g) …… 26.1(29%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 1622(3.7)
カルシウム(mg) …… 412
マグネシウム(mg) …… 141
鉄(mg) …… 3.0
亜鉛(mg) …… 4.2
ビタミンA(μgRE) …… 348
ビタミンB1(mg) …… 0.69
ビタミンB2(mg) …… 0.87
ビタミンC(mg) …… 34
食物繊維(g) …… 7.0

## 宮古市立磯鶏小学校



### 献立作成のねらい

宮古の魚市場には、数多くの魚が水揚げされ、磯鶏小の子ども達も新鮮な魚を食べられる環境にある。しかし、肉と魚では肉の方が好まれる傾向にあり、魚を残す子どもも見受けられる。そこで、魚を主菜とした献立を作成し、給食指導や授業に教材として活用することで、魚の良さ(動き)について理解を深めさせることとした。

### 調理法

#### のっぺい汁

- 1 乾椎茸(スライス)は水で戻しておく。
- 2 人参はいちょう切り、油揚げは短冊切り、豆腐は食べやすい大きさに切り、角こんは四角切りにしておく。
- 3 煮干だしの汁で煮えがたい順から、材料を煮ていき、調味する。
- 4 でんぷんでとろみをつけ仕上げ。

#### たらつくねねぎみそだれ

- 1 玉ねぎ、赤ピーマンは荒みじん切りにする。
- 2 たらと鶏ひき肉をよく混ぜ合わせ、野菜、卵、調味料類を入れ、よくこねる。
- 3 ②をアルミカップに成型し、オーブンで焼く。
- 4 みじん切りにしたねぎと合わせ調味料を鍋にわかし、たれをつくる。
- 5 焼き上がった③に④をかける。

#### しゃきしゃきあえ

- 1 切干大根は水で戻しておき、食べやすい大きさに切る。
- 2 きゅうり、人参はせん切り、そうめん昆布は適当な大きさに切る。
- 3 お湯をわかし、材料をゆでる。
- 4 合わせ調味料であえる。

### 調理上の工夫

たらつくねねぎみそだれは、たらすりみと鶏ひき肉を合わせ、ねぎみそだれをかけることにより、魚の臭みを感じさせないよう工夫した。しゃきしゃきあえは、かみごたえを残しながら、地場産のそうめん昆布を加えることで旨味をだし、さっぱりとした味に仕上げた。

作成者 宮古市立磯鶏小学校

■ 学校栄養職員 山内 ゆかり

## 奥州市立水沢南小学校



### 献立作成のねらい

奥州市が誕生して4年。合併により、奥州市産食材の幅も広がり、年間をとおして地元食材を献立に取り入れられるようになった。食料自給率が低下する中、自分たちが生まれ育った奥州市には、主食である米をはじめ、野菜や大豆、牛肉、りんごなど多くの豊富な食材に恵まれていることに気づかせながら、食べ物や生産者、土地に感謝する心を育てていきたい。また、郷土料理のけんちん汁を体験することで、食をとおして郷土の良さを学ばせていきたい。

### 調理法

#### けんちん汁

- 1 釜に水をはり、昆布をいれる。
- 2 大根、人参、さつまいも、戻した干し椎茸、こんにゃくは角切りにし、ごぼうは笹がき、みつばは2cm幅に切る。
- 3 ①を火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、花かつおをいれて火を止める。花かつおが沈んだら取り出す。
- 4 ③に②の大根、人参、椎茸を入れて煮る。煮えたら、さつまいも、こんにゃく、ごぼうを入れてさらに煮る。
- 5 味付けし、最後にみつばを加えて一煮立ちさせる。

#### 奥州ビーフロール

- 1 長芋を拍子切りにする。(人数分)
- 2 牛肉を広げ、長芋をのせて巻く。鉄板に並べ、塩こしょうをふり、スチームコンベクションオープンのコンビモードで焼く。(200℃14分)
- 3 釜に油をひき、生姜とにんにくを炒める。香りが出たら調味料を加えて煮る。最後にじゅうねと万能葱を入れる。
- 4 焼き上がった②に③をかける。

#### 白菜の甘酢和え

- 1 白菜、小松菜はざく切りに、茹でて冷却する。大豆も茹でて冷却する。ごまは炒って粗熱を取り、冷蔵庫で保管する。
- 2 調味料を合わせ、①と和える。

### 調理上の工夫

けんちん汁は胆江地区で行った調理講習会で、食の匠から教えていただいた献立である。昔から食べられてきた汁物には、具が多く使われており、栄養価が高い。具の大きさを切りそろえることで食べやすく仕上げた。

奥州ビーフロールには、奥州市産の牛肉と旬の長芋を使った。じっくり焼き上げることで、長芋のほくほくとした食感が味わえるようにした。また、ソースには奥州市産のじゅうねを使い、みそとクリームで食べやすく仕上げた。

作成者 奥州市立水沢南小学校

■ 学校栄養職員 伊藤 瑠梨

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 麦ごはん

- 精白米 …… 75
- 麦 …… 5
- 強化米 …… 0.24

#### 牛乳

- 牛乳 …… 206

#### のっぺい汁

- 豆腐 …… 30
- 油揚げ …… 5
- 人参 …… 8
- 里芋(冷) …… 25
- 角こんにゃく …… 20
- 乾椎茸 …… 1
- 大根葉(冷) …… 8
- 煮干し …… 3
- 淡口醤油 …… 3
- 合成清酒 …… 1
- 食塩 …… 0.2
- でんぷん …… 2

#### たらつくねねぎみそだれ

- まだら …… 30
- 鶏ひき肉 …… 20
- 玉ねぎ …… 10
- 赤ピーマン …… 3
- おろし生姜 …… 0.7
- 合成清酒 …… 1
- 鶏卵 …… 3
- パン粉 …… 3
- たれ ● 長ねぎ …… 3
  - おろし生姜 …… 1
  - 上白糖 …… 3
  - 赤みそ …… 4
  - 本みりん …… 1
- アルミカップ

#### しゃきしゃきあえ

- 切干しだいこん …… 5
- 人参 …… 3
- きゅうり …… 10
- 刻み昆布 …… 5
- 上白糖 …… 1
- 穀物酢 …… 2
- 淡口しょうゆ …… 2

#### 果物

- みかん …… 50

### 栄養価

エネルギー(kcal)	650
蛋白質(g)	27.9
脂質(g)	14.2(20%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	998(2.5)
カルシウム(mg)	427
マグネシウム(mg)	136
鉄(mg)	3.3
亜鉛(mg)	3.0
ビタミンA(μgRE)	421
ビタミンB1(mg)	0.61
ビタミンB2(mg)	0.49
ビタミンC(mg)	31
食物繊維(g)	6.9

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 麦ごはん

- 精白米 …… 75
- 麦 …… 5
- 強化米 …… 0.12

#### 牛乳

- 牛乳 …… 206

#### けんちん汁

- 花かつお …… 2.5
- こんぶ …… 1.25
- だいこん …… 15
- にんじん …… 5
- ごぼう …… 5
- さつまいも …… 10
- 干し椎茸 …… 1.25
- こんにゃく …… 10
- 焼き豆腐 …… 15
- 根みつば …… 3
- ごま油 …… 0.6
- うすくちしょうゆ …… 2.9
- 食塩 …… 1
- おろししょうが …… 0.25
- でん粉 …… 1

#### 奥州ビーフロール

- 和牛もも肉 …… 40
- ながいも …… 10
- 食塩 …… 0.1
- こしょう白 …… 0.01
- サラダ油 …… 0.3
- おろししょうが …… 0.12
- おろしにんにく …… 0.1
- 淡色辛みそ …… 2.5
- 三温糖 …… 0.5
- 料理酒 …… 2
- 牛乳 …… 5
- クリーム(植物性) …… 3
- えごま・乾 …… 1.25
- 万能葱 …… 1.5

#### 白菜の甘酢和え

- はくさい …… 30
- ごまつな …… 20
- にんじん …… 5
- 大豆 …… 3
- いりごま …… 1.25
- 穀物酢 …… 2
- こいくちしょうゆ …… 2.3
- 上白糖 …… 0.4

#### 果物

- りんご …… 40

### 栄養価

エネルギー(kcal)	674
蛋白質(g)	26.7
脂質(g)	20.8(28%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1004(2.6)
カルシウム(mg)	372
マグネシウム(mg)	104
鉄(mg)	3.0
亜鉛(mg)	4.2
ビタミンA(μgRE)	178
ビタミンB1(mg)	0.43
ビタミンB2(mg)	0.50
ビタミンC(mg)	25
食物繊維(g)	5.5

# 課題献立の部 岩手県学校給食会会長賞

## 宮古市立学校川井給食センター



### 献立作成のねらい

昨年宮古市と合併したことで、地場産物の幅が広がった。しかし、川井地域として給食で使える地場産物は輸送や食数などの関係から少ない。その中で、川井地域で20年以上前、韓国交流で生まれた「友情キムチ」や、雑穀などの地場産物を紹介し、食や食文化を理解させることで、郷土に愛着を持たせたい。  
また、地域の生産者や食にかかわる人への感謝の心や食物を大事にする心を育てたい。

### 調理法

#### 友情キムチ汁

- 豆腐は四角、糸こんにゃくとキムチは適当な長さに切る。
- にんじん・ごぼうはいちょう切り、白菜は2cm幅に、ねぎは小口切りにする。
- 煮干でだしをとり、煮えにくいものから順に釜に入れ、調味する。

#### かつおとさつま芋の揚げ煮

- さつま芋は皮付きのまま、1~2cmの角切りにし水にさらしてザルにあげる。
- かつおは下味をつけておく。
- 揚げ油を185℃に設定し、①を揚げる。次に、②にでん粉をまぶし、揚げる。
- 一晚浸水したきびは、スチコンで蒸す。
- 調味料を沸かし、豆類・ごまを煮たところに、③④を加えからめる。

#### めかぶあえ

- 大根・人参を千切りにし、加熱し冷ます。
- 解凍しためかぶとたくあん(千切り)と①を調味料で和える。

### 調理上の工夫

- 友情キムチ汁は、様々な食材を使うことで、旨味を出すとともに、辛味をやわらげた。
- かつおとさつま芋の揚げ煮には、子どもたちに敬遠されがちな魚や大豆を甘辛く味付けし、ごはんに合わせて味付けにした。さらに、地場産物のもちきびを使用したことで、彩りを考慮して入れたグリーンピースや大豆・ごまがうまく絡みあいつなぎの効果も生まれた。
- 宮古市の地場産物の1つである海の幸メカブと大根で主菜の揚げ物との相性を考え、さっぱりとした副菜とした。

### 栄養価

エネルギー(kcal)	691
蛋白質(g)	29.4
脂質(g)	17.2(22%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	932(2.4)
カルシウム(mg)	447
マグネシウム(mg)	139
鉄(mg)	3.9
亜鉛(mg)	3.7
ビタミンA(μgRE)	218
ビタミンB1(mg)	0.69
ビタミンB2(mg)	0.46
ビタミンC(mg)	39
食物繊維(g)	6.8

作成者 宮古市立学校川井給食センター  
■学校栄養職員 刈屋 保子

# 自由献立の部 岩手県教育委員会教育長賞

## 藤沢町学校給食センター



### 献立作成のねらい

- 地元の特産品である昔とうふを「主菜」に取り入れることで、伝統食品である豆腐の肉とは違う良さ(低カロリー、高たんぱく質)を伝えたい。また、いつもとは違った洋風の料理に取り入れることで、豆腐の食べ方の多様性も伝えたい。
- 地元の食材(昔とうふ、館ヶ森黒牛、ベーコン、りんご、野菜(キャベツ、じゃがいも))を、可能な限り多種使うことにより、給食の献立にだけでなく、安心・安全な食材が豊富な自分たちの地域へも、興味、愛着心を持って欲しい。

### 調理法

#### 昔とうふのミートグラタン

- たまねぎ・パセリはみじん切り、にんにくはすり下ろす。昔とうふはさいの目に切る。
- 油でにんにく、たまねぎを炒める。牛ひき肉を加え、調味料で味付けする。
- アルミカップに②を入れ、チーズとパセリをのせ焼く。

#### いろいろサラダ

- じゃがいも・赤ピーマンは千切りに、ほうれんそうはざく切りにする。切干し大根は水で戻し、よく洗う。食べやすい長さに切る。
- 野菜をすべて茹でて冷ます。
- まぐろフレークはザルにかけ、油を切っておく。
- しょうゆとレモン果汁を混ぜ、ドレッシングを作る。
- 野菜とアーモンドを④で和える。

#### コンソメスープ

- たまねぎ・にんじんは千切り、キャベツはざく切りにする。えのきたけはいしづきをとり、半分に切る。ブロッコリーは、小房に分ける。
- たまねぎ・にんじんを煮る。えのきたけ・ベーコンを加え、よく加熱する。
- ブロッコリーを加える。
- キャベツを加え、味を整える。

#### りんご

- 流水で三回洗う。
- りんごを6等分し、芯をとる。

### 調理上の工夫

- 昔とうふの「固い」という特徴を生かした所。水切りの手間が省け、ミートソースと和えても形が崩れにくいので、大量調理での作業がしやすくなる。
- ミートソースをよく煮詰め、さらに焼くことで味が凝縮され、塩を使わなくても十分味が出せ、減塩できる所。

### 栄養価

エネルギー(kcal)	625
蛋白質(g)	25.7
脂質(g)	21.8(31%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1153(2.9)
カルシウム(mg)	404
マグネシウム(mg)	122
鉄(mg)	2.7
亜鉛(mg)	3.0
ビタミンA(μgRE)	266
ビタミンB1(mg)	0.56
ビタミンB2(mg)	0.70
ビタミンC(mg)	47
食物繊維(g)	7.1

### 材料名[1人分 分量 g]

パン	65	果物	40
ブルーベリージャム	15	りんご	40
牛乳	206		
昔とうふのミートグラタン	45		
木綿豆腐	0.5		
調合油	15		
牛ひき肉	0.1		
にんにく	15		
たまねぎ	10		
トマト(缶詰ホール)	8		
トマトケチャップ	1		
中濃ソース	3		
プロセスチーズ	0.3		
パセリ			
いろいろサラダ	15		
じゃがいも	4		
切干しだいこん	20		
ほうれんそう	3		
赤ピーマン	3		
スイートコーン(冷)	3		
まぐろ油漬フレーク	0.8		
アーモンド(スライス)	2		
うすくちしょうゆ	0.8		
レモン果汁			
コンソメスープ	0.5		
固形コンソメ	20		
たまねぎ	3		
にんじん	10		
えのきたけ	10		
ベーコン	20		
キャベツ	20		
ブロッコリー	0.3		
食塩	0.01		
こしょう(白)			

作成者 藤沢町学校給食センター  
■学校栄養職員 中野 晶子



洋野町大野学校給食センター



献立作成のねらい

●毎月1回、多くの地場産物を取り入れた献立の日を「おのっこ給食の日」として、実施している。  
このことにより、地域への感心、食材への感心、感謝の気持ち、郷土を思いやる気持ちを忘れず、心身共に健やかに成長することを願い、日々献立作成に取り組んでいる。  
(大野産…ほうれん草、ゆめ牛乳、生椎茸、湯葉、白菜、りんご)  
●パンそのものに、塩分、脂肪分が含まれるため、献立作成に困難ではあるが、出来るだけ工夫をし、おいしく、喜んでもらえる給食をねらいに「生きた教材」として実施している。

調理法

ほうれん草キッシュ

- ①材料(野菜・じゃがいも)はきれいに洗い、皮をむき、それぞれ適宜に切りスチームコンベクションオープン(スチーム)にかけて加熱する。
- ②①の材料とコーン、ハムを混ぜ、カップに入れ、(液卵、牛乳、生クリーム)のミックスしたものを流し入れ、チーズをのせ、スチームコンベクションオープンのコンビモードで蒸し焼きにする。

ひじきミックスサラダ

- ①海草ミックスは茹でて冷却する。
- ②パプリカ、きゅうりはきれいに洗い、千切りにしスチームコンベクションオープン(スチーム)にかけ加熱し、熱が通ったら冷却する。
- ③海草ミックスと野菜類とツナフレークを混ぜ、調味する。

ゆば入りスープ

- ①野菜類はきれいに洗い皮むきをし人参、生しいたけは1cm角切りにする。
- ②釜に分量の水を入れ、人参、しいたけ、鶏肉、白菜、湯葉、春雨を入れ調味し、こねぎ(小口切り)を散らす。

りんご

- ①1/4等分し塩水をくぐらす。

調理上の工夫

●ほうれん草キッシュは、地場産のほうれん草とゆめ牛乳を使い、1個1個のカップに材料を入れ、スチームコンベクションで調理したものである。  
ボリューム感をだすために、少々じゃがいもを入れている。  
●ひじきミックスサラダは、鉄分摂取のため献立に取り入れるが、ひじきを使うことにより、どうしても色彩が悪くなりやすいので、パプリカを入れ色彩りを良くし、ツナフレークで食べやすくした。  
●スープは、地場産の白菜、生椎茸、湯葉を使い、切り方に工夫したり、こねぎをちらしたりと色彩も美しく工夫している。

作成者 洋野町大野学校給食センター

■学校栄養職員 砂子 志美子

盛岡市立太田東小学校



献立作成のねらい

本校学区周辺は、田んぼが多く、米作りが盛んに行われている。その中には、古代米の生産者もあり、5年生の総合学習での米作りを通して、交流給食を行ったり、日頃から給食に取り入れている。普段の献立では、古代米ご飯として提供しているが、洋食へ取り入れることで古代米の調理の幅を広げた。また、給食だよりによる地域への情報発信と、子ども達に地域の食材を身近に感じさせながら、生産者への感謝の心を育てることをねらいとした。

調理法

ひじきグラタン

- ①ひじきを戻す。
- ②チーズ以外の材料を混ぜて、アルミカップに入れる。
- ③上からチーズをかけて焼く。

古代米チャウダー

- ①材料をバターで炒め、水を入れて煮る。
- ②古代米は別ゆでしておく。
- ③①に味つけをし、別ゆでしておいた古代米を入れる。

調理上の工夫

●子ども達の好きなグラタンにひじきを入れることで、不足しやすい鉄分を無理なく摂取し、さらにカレー味にすることで、子ども達が食べやすいような味つけにした。  
●古代米チャウダーは、古代米を別ゆですることで、食感を残すように工夫した。

材料名[1人分 分量 g]

パン	●牛乳	5
●パン	●ベシャメルソース	7
ブルーベリージャム	●ぶどう酒 白	0.6
●ブルーベリージャム	●水	150
12.8	●果物	
牛乳	●りんご	40
●牛乳		
206		
ほうれん草キッシュ		
●ほうれん草		
18		
●ハムロース		
10		
●玉ねぎ		
22		
●ホールコーン缶		
6		
●じゃがいも		
15		
●生クリーム		
7		
●牛乳		
10		
●液卵		
11		
●食塩		
0.1		
●白こしょう		
0.01		
●北海道シュレットチーズ		
7		
ひじきミックスサラダ		
海藻ミックス		
●干しひじき		1.4
●ほそめこんぶ		0.2
●茗わかめ		0.2
●ツナフレーク		6.5
●きゅうり		22
●赤ピーマン		2
●黄ピーマン		2.5
●ノンオイル和風ドレッシング		7
ゆば入りスープ		
●(乾)湯葉		1.5
●生椎茸		7
●人参		10
●白菜		22
●こねぎ		9

栄養価

エネルギー(kcal)	605
蛋白質(g)	21.1
脂質(g)	20.7(31%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	873(2.2)
カルシウム(mg)	393
マグネシウム(mg)	103
鉄(mg)	3.7
亜鉛(mg)	2.5
ビタミンA(μgRE)	244
ビタミンB1(mg)	0.50
ビタミンB2(mg)	0.63
ビタミンC(mg)	56
食物繊維(g)	7.9

作成者 盛岡市立太田東小学校

■学校栄養職員 高橋 早百合

## 岩手町立学校給食センター



### 献立作成のねらい

岩手町は特別栽培米のいわてっ子を中心に、野菜(春みどりキャベツ、大根、ごぼう、ピーマン、とうもろこし、ほうれん草、レタス、生しいたけ)豚肉は地元で育ったやまと豚があります。地元で取れる食材に興味を持ってもらいたいと考え作成した。また、岩手町はホッケーにも力を入れた町で、成長期である子供たちに鉄分のあるひじき等をかきあげにすることで貧血防止になればという願いをこめたねらいとした。

### 調理法

#### やまとん汁

- 1 豚肉はから炒りする。
- 2 だいこん、にんじん、つきこん、しめじを加えて煮る。
- 3 とうふを加え、ひと煮立ちする。
- 4 調味料を加える。
- 5 仕上げにねぎを加える。

#### 県産ごぼうかきあげ

- 1 ごぼう、玉ねぎ、とうもろこし、あさり、ひじきを合わせ下味をつけて、少量の粉をふりかけておく。
- 2 ザルをふり、全体に粉をなじませたら、冷水と粉をまぜ衣をつくり、あげる。

#### キャベツのオイマヨサラダ

- 1 キャベツ、小松菜、きゅうりはさつとゆで、冷やす。水気を切っておく。
- 2 調味料を合わせ味付ける。

#### みかん

- 1 洗浄し、消毒する。

### 調理上の工夫

- かきあげは揚げたときかたくなにならないように野菜に下味をつけ少量の粉をふりかけておくことで、食材の持ち味を生かすことにした。
- 春みどりキャベツは甘味のある野菜なのでどんな食材とも合わせやすいです。子どもたちの好む味付けにし、オイスターソースとすりごまを使用した。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 麦ご飯

- 精白米 …… 80
- 麦 …… 8
- 強化米 …… 0.24

#### 牛乳

- 牛乳 …… 206

#### やまとん汁

- 豚もも肉 …… 15
- だいこん …… 35
- にんじん …… 7
- つきこん …… 12
- 木綿豆腐 …… 35
- ぶなしめじ …… 8
- ねぎ …… 7
- いりこだし …… 0.5
- 料理酒 …… 0.5
- 本みりん …… 0.5
- 濃口しょうゆ …… 6.5

#### 県産ごぼうかきあげ

- ごぼう …… 10
- 玉ねぎ …… 15
- ホールコーン(缶) …… 5
- 乾燥ひじき …… 1
- あさり水煮 …… 6
- 薄力粉 …… 10
- 食塩 …… 0.7
- サラダ油 …… 3

#### キャベツのオイマヨサラダ

- キャベツ …… 35
- 小松菜 …… 10
- きゅうり …… 15
- オイスターソース …… 0.5
- マヨネーズ …… 8
- すりごま白 …… 0.8

#### 果物

- みかん …… 50

### 栄養価

エネルギー(kcal)	709
蛋白質(g)	22.7
脂質(g)	21.5(27%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	959(2.4)
カルシウム(mg)	382
マグネシウム(mg)	98
鉄(mg)	4.9
亜鉛(mg)	3.2
ビタミンA(μgRE)	169
ビタミンB1(mg)	0.47
ビタミンB2(mg)	0.35
ビタミンC(mg)	23
食物繊維(g)	6.0

作成者 岩手町立学校給食センター

■ 学校栄養職員 田村 さおり

## 花巻学校給食共同調理場



### 献立作成のねらい

花巻市は雑穀の栽培面積が全国一となっており、市内の小中学校は月に一度「あわ」「ひえ」「きび」を入れた雑穀ごはんを給食に取り入れている。当調理場の受配校の中には雑穀について学習し、栽培を行っている学校もあることから、雑穀をごはんに混ぜるだけでなく、「主菜」「副菜」にも利用することで、雑穀には様々な調理法がある事を児童・生徒に伝えたいと考え、献立作成を行った。

### 調理法

#### アマランサス入りチリコンカン

- 1 アマランサスは軽く水洗いし、浸水しておく。
- 2 にんにくは薄切り、にんじん、たまねぎは粗みじん切りにする。マッシュルームは水を切っておく。
- 3 グリンピースはゆでて冷却しておく。
- 4 にんにく、牛ひき肉を炒めて塩、こしょうをし、赤ワインをふる。
- 5 にんじん、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- 6 アマランサス、白いんげん豆、マッシュルームを入れて煮る。
- 7 調味料を加えて味付けし、最後にグリンピースを入れる。

### 調理上の工夫

アマランサスは独特のくせがあり、なかなか給食に取り入れる事が難しい雑穀であるが、チリコンカンに入れ、ケチャップや香辛料とともに煮込む事によって、苦い風味を目立たないようにした。いなきびは、炊くと食感がふんわりすることからサラダに入れ、パンの献立に合うようにした。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### パン

- パン …… 65

#### 牛乳

- 牛乳 …… 206

#### アマランサス入りチリコンカン

- 牛ひき肉 …… 18
- にんにく …… 0.1
- 塩 …… 0.05
- こしょう …… 0.02
- 赤ワイン …… 1
- にんじん …… 8
- たまねぎ …… 25
- マッシュルーム水煮 …… 4
- 白いんげん豆(冷) …… 10
- グリンピース(冷) …… 3
- ベイシットマト …… 8
- トマトケチャップ …… 8
- 中濃ソース …… 1
- 上白糖 …… 0.3
- チリパウダー …… 0.06
- アマランサス …… 2

#### つぶつぶパンプキンサラダ

- 西洋かぼちゃ …… 25
- さつまいも …… 18
- きび …… 2
- レーズン …… 3
- りんご …… 5
- マヨネーズ …… 5
- プレーンヨーグルト …… 2
- 塩 …… 0.1

#### かぶとあさりのスープ

- ベーコン …… 3
- にんじん …… 8
- (冷)あさり …… 10
- 白ワイン …… 0.8
- かぶ …… 30
- コンソメ …… 0.5

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

#### 果物

- みかん …… 60

### 栄養価

エネルギー(kcal)	661
蛋白質(g)	24.5
脂質(g)	20.0(27%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1222(3.1)
カルシウム(mg)	333
マグネシウム(mg)	103
鉄(mg)	2.8
亜鉛(mg)	3.3
ビタミンA(μgRE)	381
ビタミンB1(mg)	0.84
ビタミンB2(mg)	0.79
ビタミンC(mg)	52
食物繊維(g)	7.8

作成者 花巻学校給食共同調理場

■ 学校栄養職員 中村 美貴子

## 大船渡市立末崎学校給食共同調理場



### 材料名[1人分 分量 g]

<b>麦ご飯</b>	●国産冷凍カレーピーマン
●精白米……………70	……………6
●麦……………10	<b>ふれあいわかめとヤーコンのシャキシャキサラダ</b>
●強化米……………0.2	●ふれあい塩蔵わかめ…2.1
<b>牛乳</b>	●ホールコーン缶詰…4.2
●牛乳……………206	●切干大根……………2.1
<b>椿油のけんちん汁</b>	●きゅうり……………5
●鶏もも肉(皮付き)…10	●にんじん……………5
●木綿豆腐……………25	●ヤーコン……………15
●板こんにゃく……………7	●まぐろフレーク……………3
●じゃがいも……………22	●白炒りごま……………2
●だいこん……………20	●濃口しょうゆ……………2.2
●にんじん……………5	●食塩……………0.18
●ごぼう……………7	●砂糖……………1
●ねぎ……………5	●穀物酢……………0.8
●干し椎茸……………0.7	●ゴマ油……………1
●椿油……………0.45	<b>果物</b>
●酒……………1	●みかん……………60
●食塩……………0.1	
●濃口しょうゆ……………2.2	
●薄口しょうゆ……………2.5	
●かつお節……………1	
●煮干……………1	
●昆布……………0.4	
●水……………170	
●椿油……………0.15	
<b>揚げかつおのピーカラだれ</b>	
●鰹切り身……………50	
●しょうが……………0.3	
●酒……………2	
●片栗粉……………4	
●大豆油……………4	
たれ●味噌……………4.4	
●砂糖……………2.3	
●みりん……………2.3	
●酒……………2.3	
●水……………3.3	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 692
蛋白質(g) …… 32.4
脂質(g) …… 19.0(25%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 920(2.3)
カルシウム(mg) …… 370
マグネシウム(mg) …… 115
鉄(mg) …… 3.0
亜鉛(mg) …… 3.1
ビタミンA(μgRE) …… 195
ビタミンB1(mg) …… 0.53
ビタミンB2(mg) …… 0.46
ビタミンC(mg) …… 26
食物繊維(g) …… 4.8

### 献立作成のねらい

末崎町は古くから地元農家の方が旬の新鮮な野菜を納品してくださっています。

その野菜、生徒が総合的な学習の時間で育てた『ふれあいわかめ』、気仙地方でとれる椿油、干し椎茸、ヤーコン、鶏肉を使い、地元食材への興味と理解をさらに深めさせることをねらいとした。

### 調理法

#### 椿油のけんちん汁

- 1 かつお節、煮干し、昆布でだしをとっておく。昆布はだしを取ったものは具としても使うので、干切りにしておく。
- 2 豆腐はさいのめ切り、こんにゃくは四角切り、じゃがいもは角切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
- 3 干し椎茸(スライス)は戻しておく。
- 4 椿油で鶏肉を炒め、野菜も炒めたら①のだしを加え、煮る。野菜に火が通ったら、豆腐とこんにゃく、昆布を加え、調味しねぎを加える。

#### 揚げかつおのピーカラだれ

- 1 かつおにしょうがと酒で下味を付け、片栗粉を付け揚げる。
- 2 たれの調味料を煮立て、ピーマンを加える。
- 3 ①に②をかける。

#### ふれあいわかめとヤーコンのシャキシャキサラダ

- 1 塩蔵わかめは水洗いし、戻し、切干大根も戻しておく。
- 2 きゅうり、ヤーコン、にんじんは干切りにする。
- 3 ①と②をボイルし、冷却し、まぐろフレーク、ホールコーン、白ごまを加え、調味する。

### 調理上の工夫

〈椿油のけんちん汁〉  
椿油は炒める他にも最後に風味付けにも少したらず。  
〈ふれあいわかめとヤーコンのシャキシャキサラダ〉  
ヤーコンは切ったら、あく抜きのため酢水にさらしておく。

作成者 大船渡市立末崎学校給食共同調理場  
■学校栄養職員 永井 祐子

## 平泉町立平泉小学校



### 料理名[1人分 分量 g]

<b>あやめ風ごはん</b>	●根深ねぎ……………8
●精白米……………75	●油揚げ……………6
●古代米(紫米) ……8	●うすくちしょうゆ……………3
<b>牛乳</b>	●合成清酒……………2
●牛乳……………206	●食塩……………0.3
<b>平泉産大豆の三代味噌炒め</b>	●かつおだし……………1.5
●豚ばら肉……………15	<b>果物</b>
●大豆・国産・乾……………2	●大文字りんご……………42.5
●青大豆・国産・乾……………2	
●れんこん水煮……………12	
●たまねぎ……………10	
●青ピーマン……………5	
●赤ピーマン……………5	
●ごま油……………0.5	
●おろししょうが……………0.1	
●おろしにんにく……………0.1	
●淡色辛みそ……………2	
●こいくちしょうゆ……………1	
●合成清酒……………1	
●三温糖……………0.5	
●白ごま(いり)……………1	
●とうがらし(粉) ……0.02	
<b>菊花和え</b>	
●こまつな……………30	
●はくさい……………15	
●えのきたけ生……………10	
●菊のり……………0.3	
●こいくちしょうゆ……………2.5	
●本みりん……………0.8	
●刻みのり……………0.3	
<b>果報だんご汁</b>	
●上新粉……………20	
●(萩の枝)……………0.1	
●だいこん……………20	
●ひらたけ……………15	
●にんじん……………10	
●ごぼう……………8	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 695
蛋白質(g) …… 21.1
脂質(g) …… 18.1(23%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 717(1.8)
カルシウム(mg) …… 355
マグネシウム(mg) …… 107
鉄(mg) …… 3.0
亜鉛(mg) …… 3.4
ビタミンA(μgRE) …… 241
ビタミンB1(mg) …… 0.45
ビタミンB2(mg) …… 0.51
ビタミンC(mg) …… 41
食物繊維(g) …… 6.1

### 献立作成のねらい

歴史情緒漂う平泉には、「しだれ桜」「あやめ」「ハス」「萩」「菊」など四季折々の植物が植えられ、季節の移り変わりを感じることができます。学校給食でも、「桜給食」「萩給食」など、自然と親しみ郷土を愛する心を育む食教育を行っています。この献立には、平泉にちなんだ花「ハス(れんこん)・萩・菊」を食材として使用し、古代米の色が「あやめ」の花の色に似ていることから名付けた「あやめ風ごはん」を取り入れました。また、総合的な学習の時間等で平泉の特産物(三代味噌、大文字りんごなど)についても学習しているので、授業で得た知識を具体的に確認したり、深めたりできる献立を作成しました。この献立には、将来の平泉を担っていく子どもたちに、平泉の素晴らしい自然や味の「宝」を守り、次の世代へ伝えていってほしいという願いがこめられています。

### 調理法

#### あやめ風ごはん

- 1 洗米した米に古代米を混ぜ、30分程浸水してから炊飯器で炊く。
- 平泉産大豆の三代味噌炒め
- 1 大豆、青大豆は浸水し、やや固めに煮る。
- 2 たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマンはさいの目切りにする。
- 3 フライパンを温め、ごま油をひき、おろししょうがにんにくを炒めてから豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、大豆、野菜を加え炒める。
- 4 合わせておいた調味料を加え、味を調える。

#### 菊花和え

- 1 菊のりを戻しておく。
- 2 はくさいはざく切り、こまつな・えのきたけは2cmの長さに切る。
- 3 ①と②を茹で、冷却する。
- 4 ③に調味料と刻みのりを加え、和える。

#### 果報だんご汁

- 1 かつお節でだしをとる。
- 2 上新粉(だんご粉)に熱湯を加えこね、丸いだんごを作る。そのうち6個には萩の枝を入れ、熱湯で茹でしておく。(萩の枝は消毒しておく。)
- 3 だいこん・にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは斜め切り、ひらたけは手でさく。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- 4 だし汁でねぎ・だんご以外の材料を煮る。
- 5 材料が煮えたら、調味料を加え煮る。最後にだんごとねぎを加え、味を調える。

#### 大文字りんご

- 1 水洗いをし、1/6に切る。

### 調理上の工夫

「あやめ風ごはん」は、あやめの花の色に近づけるため、古代米の配合割合を工夫しました。  
「平泉産大豆の三代味噌炒め」は、噛む回数を多くし、より味わって食べることができるよう、大豆を少し固めに煮たものを使用しました。また、大豆が苦手な児童でも食べやすいように豚肉と味噌を使い、ごはんに合う味付けにしました。  
「菊花和え」は、菊の色や風味をいかにするため、茹ですぎないように配慮しました。  
県南地方の郷土料理でもある「果報だんご汁」は、果報用のだんごの中に毛越寺からいただいた萩の枝を入れるのですが、衛生面を考慮し、煮沸消毒してから使用しました。また、素材の味をいかにするため、ひらたけかつおだしの旨味を利用し、薄味でもおいしく食べられるよう工夫しました。

作成者 平泉町立平泉小学校  
■栄養教諭 菅原 良枝

# 岩手県学校給食会会長賞

## 紫波町学校給食センター



### 献立作成のねらい

当町では、学校給食センター内に、紫波町学校給食食材生産供給組合、事務局員が常駐し、積極的に紫波町産食材を取り入れる努力を継続している。平成22年度の利用品目は、61品目であった。当献立では、秋から冬にかけて生産し加工する切干しだいこん、生徒が栽培した大豆をはじめ、町産食材を10品目取り入れている。先人が自然と共生し育んだ地場産物や伝統食品を献立に取り入れることで、児童生徒が食文化について思いをはせ、郷土を愛する心が育つことを食育のねらいとした。

### 調理法

#### 鮭のきび揚げ

- 1 天ぷら粉に、きび・黒ごま・水を加え、衣を作る。
- 2 下味をつけた鮭に衣をつけ揚げる。

#### 切干しだいこんの豆乳煮

- 1 豚肉に塩・こしょう・酒をふる。
- 2 切干しだいこん・凍り豆腐を戻す。
- 3 にんじんは千切り、たまねぎは半月に切り3ミリの厚さに切る。
- 4 ごぼうは笹がきにし、軽く水にさらす。こんにゃくは下ゆでする。
- 5 ごま油を熱し、豚肉・ごぼう・こんにゃくを炒める。切干しだいこん・大豆・凍り豆腐・にんじん・玉ねぎを順に加え、ひと煮たちしたら調味料を加えて煮含める。
- 6 いんげん・豆乳を加える。

#### こまつなのみそ汁

- 1 乾しいたけを戻す。
- 2 寒天は下ゆでする。こまつなは下ゆでし、水にさらし荒熱をとる。
- 3 だしをとる。乾しいたけ、戻し汁を加える。
- 4 寒天はくさいかぶを加え、みそをといいて入れる。
- 5 こまつな、2ミリの厚さに切ったねぎを入れる。

### 調理上の工夫

- ①主菜に岩手の魚、鮭を使い、新たな試みとして町産のきびを衣に用いた。また彩りを楽しめるよう、黒ごまも加えた。
- ②副菜の煮物に豆乳を加え、味にまろやかさを出し、切干しだいこんが苦手な児童生徒も食べやすくなるよう配慮した。
- ③施設設備の関係上、主菜が揚物、副菜が煮物という調理形態のため、汁物に寒天を加え、献立全体の調和を図るよう努めた。

### 栄養価

エネルギー(kcal)	659
蛋白質(g)	26.7
脂質(g)	19.2(26%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	849(2.2)
カルシウム(mg)	351
マグネシウム(mg)	99
鉄(mg)	3.0
亜鉛(mg)	2.7
ビタミンA(μgRE)	187
ビタミンB1(mg)	0.57
ビタミンB2(mg)	0.53
ビタミンC(mg)	24
食物繊維(g)	6.4

作成者 紫波町学校給食センター  
■星 和美

# 岩手県学校給食研究会会長賞

## 宮古市立学校田老給食センター



### 献立作成のねらい

児童に不足しがちなカルシウム、鉄分、食物せんいがきちんと摂取できるような献立作成に努めているものの、口にしてもらえなくては意味がない。震災後、心のストレスを抱える児童もいる中で、給食時間がストレスとならないように児童が笑顔で食べてくれるような献立作成に努めた。また、地域でとれたわかめを給食に使用することができない状況なので、現在は他の地域でとれたものを使用している。しかし、来年度また田老のわかめを給食でも使わせてもらい、その美味しさを改めて伝えることで、地元の方々のがんばりを知り、郷土愛を育む一助となることのできるよう、この献立を作成した。

### 調理法

#### おまめバーグ

- 1 大豆は前日から水で戻しておき、蒸して、ミキサーにかける。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして炒め、粗熱をとり、凍り豆腐はすりおろす。
- 3 ①・②と他の材料を混ぜあわせ、アルミカップにつめて焼く。
- 4 ソース、トマトソース、上白糖を加熱してソースを作り、③にかけて配食する。

#### ピーマンとわかめの炒め物

- 1 油を熱し、わかめ以外の材料を炒めて、調味料を加える。
- 2 水でサッと戻したわかめを①に加え、汁気を吸わせる。

### 調理上の工夫

大豆を使用した献立を好まない傾向にあるが、ハンバーグにすることで児童が食べやすいようにした。また、大豆は細かくしすぎないようにし、よくかんで食べることを意識させるよう工夫した。つなぎには凍豆腐を使用し、少しでも鉄分が多く摂取できるようにした。

### 栄養価

エネルギー(kcal)	686
蛋白質(g)	28.6
脂質(g)	20.4(27%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1049(2.7)
カルシウム(mg)	390
マグネシウム(mg)	122
鉄(mg)	3.7
亜鉛(mg)	3.9
ビタミンA(μgRE)	164
ビタミンB1(mg)	0.65
ビタミンB2(mg)	0.53
ビタミンC(mg)	40
食物繊維(g)	7.2

### 材料名[1人分 分量 g]

さつま芋ごはん	だいこん	30
●精白米	●ほうれんそう	15
●麦	●煮干し	3
●強化米	●赤みそ	7
●さつまいも	●果物	
●上白糖	●みかん	80
●こいくちしょうゆ		
●清酒		
●みりん		
●牛乳		
●牛乳		
●おまめバーグ		
●大豆(国産、乾)		8
●たまねぎ		20
●豚ひき肉		40
●凍り豆腐		2
●インスタエッグ全卵		3
●食塩		0.2
●コショウ		0.01
●上白糖		1
●中濃ソース		4
●トマトソース		4
●ピーマンとわかめの炒め物		
●米ぬか油		1.5
●糸こんにゃく		30
●にんじん		5
●青ピーマン		5
●カットわかめ		0.8
●上白糖		1
●みりん		1
●濃口しょうゆ		1
●食塩		0.2
●きのこのみぞれ汁		
●生しいたけ		7
●ぶなしめじ		8
●なめこ		15
●木綿豆腐		30

作成者 宮古市立学校田老給食センター  
■栄養教諭 湊 亜紀子

# 岩手県学校給食センター協議会会長賞

## 盛岡市立青山小学校



### 献立作成のねらい

本校は、歯科検診の結果から、歯列・咬合の有所見者が歯列27.3% (173人) 咬合22.7% (144人) と多く噛む力の弱い児童が多い。(平成22年度盛岡市有所見者歯列16.9%、咬合12.2%)  
そこで、低学年においては道徳との関連をはかり、噛み応えのある食材を取り入れて、噛むことの大切さを認識させることをねらいとした。

また低学年においても、秋の地産産物を多く取り入れて、各学年教科で学習したことを給食で確認できるように別添指導案の通り各学年ごとにねらいを設定した。

### 調理法

#### かりかり揚げ

- 1 さつまいも・かたくり粉をまぶした大豆・かえり煮干の順に揚げる。
- 2 たれを加熱し、①とごまを混ぜあわせる。

#### 切干大根のピリ辛汁

- 1 切干大根を水で戻し、食べやすい長さに切る。
- 2 豚肉を炒める。
- 3 人参・玉ネギを炒め、だし汁で煮ていく。
- 4 残りの材料を加え、やわらかく煮えたら、みそで味を整える。

### 調理上の工夫

かりかり揚げは、児童が苦手とする煮干しや大豆を揚げることで歯ごたえを良くし、たれにからめることで食べやすくした。さらに、さつまいもの繊維を断ち切らないような切り方を工夫し、歯ごたえを出した。

切干大根のピリ辛汁は、十分な加熱をしても固さが残る切干大根を使用し、キムチを加えることで、児童が好む味付けになるよう工夫した。

### 材料名[1人分 分量 g]

<b>栗ごはん</b>	●白菜……………10
●精白米……………70	●キムチ……………3
●麦……………5	●赤みそ……………4
●日本ぐり……………12	●白みそ……………3
●強化米……………0.24	●にんにく……………0.3
●みりん……………1	●生姜……………0.2
<b>牛乳</b>	●大豆油……………0.5
●牛乳……………206	●かつおだしパック……………1.5
<b>かりかり揚げ</b>	●水……………150
●かえり煮干……………5	<b>果物</b>
●大豆水煮……………10	●りんご……………40
●さつまいも……………20	
●ごま(いり)……………1.5	
●ごめ白絞油……………6	
●かたくり粉……………5	
●こいくち正油……………2	
●上白糖……………1	
●みりん……………0.5	
●合成清酒……………0.5	
<b>ブロッコリーのツナぼん</b>	
●ブロッコリー……………20	
●ツナ(チャンク)……………5	
●きゅうり……………15	
●キャベツ……………15	
●粒コーン……………5	
●海草サラダ……………0.3	
●こいくち正油……………2.5	
●レモン果汁……………0.5	
●穀物酢……………0.5	
●ごま油……………0.5	
<b>切干大根のピリ辛汁</b>	
●切干大根……………5	
●人参……………8	
●玉ネギ……………20	
●木綿豆腐……………20	
●豚肩……………5	
●まいたけ……………10	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 693
蛋白質(g) …… 24.3
脂質(g) …… 24.0(31%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 838(2.1)
カルシウム(mg) …… 465
マグネシウム(mg) …… 109
鉄(mg) …… 3.1
亜鉛(mg) …… 3.3
ビタミンA(μgRE) …… 239
ビタミンB1(mg) …… 0.66
ビタミンB2(mg) …… 0.48
ビタミンC(mg) …… 51
食物繊維(g) …… 6.9

作成者 盛岡市立青山小学校  
■学校栄養職員 関口 裕希子

# 岩手県学校給食センター協議会会長賞

## 花巻市宮野目学校給食センター



### 献立作成のねらい

花巻市は雑穀の生産量が全国一となっており、市内の学校では毎月一回雑穀ご飯の日を設けている。また、本給食センターでは、玉葱や椎茸、ピーマン、葱を宮野目地区の生産者から直接届けてもらい、給食に使用している。

そこで、地域の食べ物に関心を深めるとともに新鮮な食べ物をいただけることに感謝する心を育てたいと考え、献立を作成した。

### 調理法

#### 鮭のきびマヨネーズ焼き

- 1 いなぎびは洗って水につけておく。
- 2 鮭に塩、こしょうをし、酒をふっておく。
- 3 人参、椎茸、ピーマンはみじん切りにする。
- 4 ①と②とコーンにみそ、マヨネーズを加えて混ぜ①の鮭にのせて焼く。

#### アマランサスとじゃがいものそぼろ煮

- 1 アマランサスは洗って水につけておく。
- 2 人参、じゃがいもはいちよう切り、玉葱は1センチ角に切る。枝豆は色止めをしておく。
- 3 ひき肉、玉葱の順に炒め、玉葱がしんなりしたら①のアマランサスと人参、糸こんにゃくを加えて煮る。
- 4 ひと煮たちしたら、じゃがいもを加え、調味料で味をつけながら煮る。
- 5 じゃがいもが煮えたら枝豆を加え、ひと煮たちさせる。

#### あさりのみそ汁

- 1 あしりは酒をふっておく。大根はいちよう切り、小松菜は1.5センチ、ねぎは小口切りにする。
- 2 だし汁に大根を加えて煮る。大根が煮えてきたらあさりを加える。
- 3 あさがり煮えたら、みそで味をととのえ、ねぎと小松菜を加える。

#### みかん

- 1 流水で3回洗い、手袋を着用し盛りつける。

### 調理上の工夫

鮭のきびマヨネーズ焼きは、魚と椎茸が苦手な子が多いので、みそマヨネーズに混ぜて食べやすくするようにした。

アマランサスとじゃがいものそぼろ煮は、子どもたちが食べやすいように、ひき肉とアマランサスを合わせて使うよう工夫した。

### 材料名[1人分 分量 g]

<b>ごはん</b>	<b>あさりのみそ汁</b>
●精白米……………80	●大根……………30
<b>牛乳</b>	●あさりむき身(冷凍) …… 10
●牛乳……………206	●酒……………1
<b>鮭のきびマヨネーズ焼き</b>	●小松菜……………10
●鮭切身……………50	●ねぎ……………8
●食塩……………0.5	●煮干し……………3
●こしょう……………0.01	●だしパック……………1
●酒……………3	●赤色辛みそ……………3.6
●スイートコーン冷凍 …… 10	●淡色辛みそ……………3.6
●しいたけ……………3	<b>果物</b>
●人参……………3	●みかん……………60
●ピーマン……………3	
●いなぎび……………1	
●マヨネーズ……………8	
●淡色辛みそ……………2.8	
●アルミカップ	
<b>アマランサスとじゃがいものそぼろ煮</b>	
●米油……………0.3	
●豚ひき肉……………5	
●こいくちしょうゆ …… 0.3	
●酒……………0.4	
●人参……………5	
●たまねぎ……………20	
●じゃがいも……………30	
●糸こんにゃく……………8	
●枝豆(冷凍)……………5	
●アマランサス……………1	
●三温糖……………0.4	
●こいくちしょうゆ …… 2.6	
●酒……………1	
●みりん……………0.4	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 689
蛋白質(g) …… 29.0
脂質(g) …… 19.1(25%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 1127(2.9)
カルシウム(mg) …… 317
マグネシウム(mg) …… 106
鉄(mg) …… 2.7
亜鉛(mg) …… 3.0
ビタミンA(μgRE) …… 226
ビタミンB1(mg) …… 0.39
ビタミンB2(mg) …… 0.54
ビタミンC(mg) …… 48
食物繊維(g) …… 4.3

作成者 花巻市宮野目学校給食センター  
■学校栄養職員 菊池 るみ子

# 岩手県学校給食センター協議会会長賞

## 北上市中央学校給食センター



### 献立作成のねらい

北上産のせり、大豆をはじめとする岩手の山の幸と、三陸の鮭などお岩手の海の幸をとり入れることで、県内全域の特産物を知ることができる献立にしました。

そのことで岩手の自然の豊かさを知り、農業・漁業について考え、またちょうど8か月前に発生した震災からの復興支援についても児童が考えるきっかけとすることもねらいとしました。

### 調理法

#### 鮭のりんごソースかけ

- 1 鮭にでんぷんをつけて揚げる。
- 2 りんごピューレと調味料を煮立てソースを作り、①にかける。

#### せりのおひたし

- 1 せり、ほうれんそうを2cmの長さに切っておく。
- 2 もやし、せり、ほうれんそうをゆでて冷却する。
- 3 ②を削り節とこいくちしょうゆで和える。

#### 北上揚げとめかぶのみそ汁

- 1 だいこん、にんじんはいちょう切り、えのきたけは石づきを取って3等分、長ねぎは小口切りにする。
- 2 北上揚げは小さめの色紙切りにする。
- 3 煮干しと鰹厚削りですっただし汁でだいこん、にんじん、えのきたけ、北上揚げを煮る。
- 4 みそで調味し、めかぶ、ねぎを加える。

### 調理上の工夫

鮭とりんごがお互いの味をひき立て合うように試作を重ねた主菜は、ごはんを残しがちな児童もおかずを合わせてもりもり食べられるように工夫しました。

せりの風味が苦手な児童もいるので、もやしやほうれん草といっしょにおひたしにして食べやすくしました。せりはシャキシャキ感が残るようにゆでます。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 麦ごはん

- 精白米 …… 70
- 麦 …… 5
- 強化米 …… 0.21

#### 牛乳

- 牛乳 …… 206

#### 鮭のりんごソースかけ

- 鮭 …… 38
- ジャがいもでんぷん …… 2
- 米白絞油 …… 4

#### りんごソース

- すりおろしりんごピューレ …… 6
- うすくちしょうゆ …… 3
- 料理酒 …… 1
- みりん …… 1
- レモン果汁 …… 0.4
- 三温糖 …… 1
- コンソメ …… 0.1
- こしょう …… 0.01
- 水 …… 2

#### せりのおひたし

- せり …… 20
- ほうれんそう …… 18
- もやし …… 30
- 削り節 …… 0.5
- こいくちしょうゆ …… 2.8

#### 北上揚げとめかぶのみそ汁

- 冷凍めかぶ …… 12
- 北上産大豆厚揚げ …… 25
- だいこん …… 30
- にんじん …… 4
- えのきたけ …… 12
- 長ねぎ …… 8
- 煮干しかつお節パック …… 2.7
- 赤みそ …… 6
- とばせ園てまえみそ …… 4

#### 果物

- みかん …… 40

### 栄養価

エネルギー(kcal)	615
蛋白質(g)	26.8
脂質(g)	17.7(26%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	1008(2.6)
カルシウム(mg)	356
マグネシウム(mg)	113
鉄(mg)	3.4
亜鉛(mg)	2.9
ビタミンA(μgRE)	409
ビタミンB1(mg)	0.63
ビタミンB2(mg)	0.52
ビタミンC(mg)	31
食物繊維(g)	4.9

作成者 北上市中央学校給食センター

■ 栄養教諭 佐々木 瑠美子

# 岩手県学校給食センター協議会会長賞

## 住田町学校給食センター



### 献立作成のねらい

この時期(11月)に、住田町で収穫されている野菜(じゃがいも・にんじん・白菜・ねぎ・大根)や通年生産されている清流若鶏やえのき草を、子ども達からリクエストが多い献立に取り入れることにより、地場産や旬の野菜についての関心を高めさせたい。

この日は「秋の恵み給食」の日であり、生産者(米と野菜)と一緒に給食を食べる学級においては、生産者の話を聞くことにより、感謝の気持ちを育てたい。

### 調理法

#### 鶏肉のごま味噌焼き

- 1 ごま味噌のタレを作る。
- 2 鶏肉を焼く。
- 3 焼いた鶏肉に、加熱して作ったごま味噌のタレをかける。

#### 大根の梅肉和え

- 1 大根、にんじん、きゅうりは、下処理後洗ってから千切りにする。
- 2 カットわかめ、もやしは洗う。
- 3 ①、②をそれぞれボイルする。
- 4 ③を冷却する。
- 5 脱水してから調味料、糸削り節と和える。

#### えのき草のみそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん…下処理後洗っていちょう切り  
白菜…1cm位に切る  
じゃがいも…サイノメ切り  
豆腐…サイノメ切り  
えのき草…1/2に切る  
長ねぎ…4mm位の小口切り
- 3 だしで、にんじん、じゃがいもを煮る。煮えたらえのき草、豆腐、白菜を加えて煮る。
- 4 煮えたら味噌を加え、ねぎを加え、温度を確認。

#### みかん

- 1 洗う。

### 調理上の工夫

普段は残菜が目立つ副菜の味付けを、子ども達からのリクエストが多い梅肉を使った味付けとした。清流若鶏については、ご飯がすすむように、子ども達から好評なごま味噌のタレを合わせた。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### ご飯

- 精白米 …… 75
- 牛乳 …… 206

#### 鶏のごま味噌焼き

- 鶏もも肉 …… 50
- 黒すりごま …… 2
- 白みそ …… 1.4
- みりん風 …… 1.1
- 三温糖 …… 0.8
- こいくちしょうゆ …… 1
- 酒 …… 1

#### 大根の梅肉和え

- 大根 …… 38
- 緑豆もやし …… 30
- にんじん …… 4.5
- カットわかめ …… 0.6
- 梅びしお …… 7
- みりん風 …… 0.5
- 糸削り節 …… 0.6

#### えのき草のみそ汁

- にんじん …… 6
- 白菜 …… 25
- ジャがいも …… 30
- 豆腐 …… 20
- えのき草 …… 9
- ねぎ …… 8.5
- 白みそ …… 5.5
- 赤みそ …… 2.5

#### 果物

- みかん …… 80

### 栄養価

エネルギー(kcal)	661
蛋白質(g)	25.1
脂質(g)	18.0(25%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	756(1.9)
カルシウム(mg)	343
マグネシウム(mg)	96
鉄(mg)	2.7
亜鉛(mg)	3.4
ビタミンA(μgRE)	249
ビタミンB1(mg)	0.36
ビタミンB2(mg)	0.53
ビタミンC(mg)	53
食物繊維(g)	4.3

作成者 住田町学校給食センター

■ 学校栄養職員 佐々木 亜喜子

# 岩手県学校給食センター協議会会長賞

## 九戸村学校給食センター



### 材料名[1人分 分量 g]

<b>雑穀ごはん</b>	<b>いちょうなます</b>
● 精白米…………… 58	● だいこん…………… 40
● 麦…………… 2	● にんじん…………… 8
● 強化米…………… 0.21	● いりごま・黒…………… 0.01
● あわ…………… 1.5	● 穀物酢…………… 3
● きび…………… 1.5	● 上白糖…………… 2
● ひえ…………… 1.5	● 食塩…………… 0.2
<b>牛乳</b>	<b>へっちょこ団子</b>
● 牛乳…………… 206	● へっちょこ団子…………… 15
<b>お煮しめ</b>	● あすき・ゆで…………… 20
● 煮干し…………… 2	● あすき・こし…………… 20
● ごぼう…………… 10	● 食塩…………… 0.03
● じゃが芋…………… 30	● 水…………… 20
● にんじん…………… 10	
● ふき水煮…………… 10	
● わらび水煮…………… 10	
● 干し椎茸(足切)…………… 1	
● 板こんにゃく…………… 10	
● 焼き豆腐…………… 30	
● 料理酒…………… 1	
● 本みりん…………… 1.5	
● 濃口正油…………… 6	
<b>あべ鶏の親子丼風</b>	
● あべ鶏もも肉…………… 20	
● にんじん…………… 5	
● 玉ねぎ…………… 20	
● 干し椎茸(スライス)…………… 0.5	
● 糸みつば…………… 5	
● 凍結全卵…………… 25	
● 和風だし(素)…………… 0.1	
● 濃口正油…………… 5	
● 本みりん…………… 3	
● 料理酒…………… 0.5	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 677
蛋白質(g) …… 27.3
脂質(g) …… 16.0(21%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 975(2.4)
カルシウム(mg) …… 342
マグネシウム(mg) …… 104
鉄(mg) …… 3.4
亜鉛(mg) …… 3.3
ビタミンA(μgRE) …… 265
ビタミンB1(mg) …… 0.38
ビタミンB2(mg) …… 0.54
ビタミンC(mg) …… 10
食物繊維(g) …… 8.6

### 献立作成のねらい

- 九戸村の農作物の収穫を祝う伝統料理である「お煮しめ」「なます」「へっちょこ団子」を家庭で味わう機会が少ない児童・生徒が増えつつあるので、「食育の日」の給食で食べることで、郷土料理を知り、家族に話すきっかけになるねらいを込めて献立作成した。
- 地元食材の「あべ鶏」や「糸みつば」「雑穀」の食文化や生産者の思いを理解し、感謝して頂くことを伝えたい。

### 調理法

- お煮しめ**
- 1 ごぼう、にんじんは厚めのいちょう切り、じゃが芋、焼き豆腐は一口大切り、干しいたけは水に戻してから四ツ切り、板こんにゃくは一口大切りしてから湯通ししておく。ふき、わらびはザルにあげ、水気を切っておく。
  - 2 釜に煮干しを入れだしをとる。
  - 3 ごぼう、にんじん、じゃが芋を入れて煮る。あくを取る。
  - 4 残りの具材、調味料を加え煮込む。

- あべ鶏の親子丼風**
- 1 干し椎茸を水に戻しておき、凍結全卵は解凍しておく。にんじん、玉ねぎは千切り、糸みつばは3cm長さに切る。
  - 2 釜に油をひき、あべ鶏を炒める。
  - 3 だしパック、湯を投入し、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸を加えて煮る。
  - 4 糸みつばを加え、調味料から、卵を流し入れる。

- いちょうなます**
- 1 だいこん、にんじんをいちょう切りする。
  - 2 熱湯でゆでてから冷水で冷まし、水気を切る。
  - 3 黒いりごまを加え、調味料を加えて和える。

- へっちょこ団子**
- 1 団子粉、きび粉を合わせ、熱湯を加え、生地をまとめてへっちょこ団子を作り、ゆでる。
  - 2 釜に、こしあん、粒あん、水を入れて、あんを作り塩で味を整える。
  - 3 カップにへっちょこ団子、あんを流し入れる。

### 調理上の工夫

- <主食>  
3種類の雑穀を加えることで栄養価を高めた。
- <汁物>  
山菜・野菜・豆腐等具沢山の汁にした。
- <主菜>  
地元食材である「あべ鶏」「糸みつば」を使用した。
- <副菜>  
野菜の歯ごたえを残し、加熱調理することで出来上り量が少なくみえないように「いちょう切り」にした。
- <デザート>  
たかきび粉を加え、口当りをよく柔らかさを出した。

作成者 九戸村学校給食センター  
■ 学校栄養職員 舘 慈子

# 岩手県教育委員会教育長賞

## 盛岡市立北松園小学校



### 材料名[1人分 分量 g]

<b>秋のあさりご飯</b>	● 食塩…………… 0.2
● 精白米…………… 50	<b>根っこ野菜のみそ汁</b>
● もち米…………… 5	● さつまいも…………… 30
● 強化米…………… 0.12	● だいこん…………… 15
● 水…………… 70	● ごぼう…………… 15
● 冷凍あさり国産…………… 10	● にんじん…………… 10
● まいたけ…………… 3	● 油揚げ…………… 5
● さやえんどう…………… 1.5	● かつお・こんぶだし…………… 95
● しょうが…………… 0.4	● 赤みそ…………… 4
● 三温糖…………… 0.5	● 白みそ…………… 4
● 濃口しょうゆ…………… 3	<b>果物</b>
● 料理酒…………… 2.5	● みかん…………… 60
● 米ぬか油…………… 0.3	
● だし昆布…………… 0.5	
<b>牛乳</b>	
● 牛乳…………… 206	
<b>揚げ豆腐の鮭あんかけ</b>	
● 焼き豆腐…………… 62	
● 薄力粉…………… 7	
● 米白絞油…………… 5	
● 鮭ほぐし身…………… 5	
● 稲きび…………… 3	
● 葉ねぎ…………… 1	
● おろし生姜…………… 0.25	
● かつお・こんぶだし…………… 40	
● 食塩…………… 0.1	
● 清酒…………… 1	
● 片栗粉…………… 0.8	
<b>かみかみ甘酢あえ</b>	
● 切干大根…………… 4	
● きゅうり…………… 12	
● 細切り茎わかめ…………… 4	
● こんにゃく寒天…………… 0.5	
● 菊のり…………… 0.4	
● 白いりごま…………… 1	
● 穀物酢…………… 1.5	
● 三温糖…………… 1.5	

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 666
蛋白質(g) …… 23.6
脂質(g) …… 21.9(30%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …… 981(2.5)
カルシウム(mg) …… 447
マグネシウム(mg) …… 129
鉄(mg) …… 7.0
亜鉛(mg) …… 3.1
ビタミンA(μgRE) …… 212
ビタミンB1(mg) …… 0.45
ビタミンB2(mg) …… 0.45
ビタミンC(mg) …… 35
食物繊維(g) …… 6.0

### 献立作成のねらい

- 近年、食生活の変化による軟食化により、歯列・咬合に問題のある児童が増加傾向にあり、本校も同様の傾向にある。また、7月に全校児童に実施した「健康に関する生活習慣アンケート」で、「ほとんど食べない食品群」として「野菜類」「魚類」「大豆製品」が挙げられた。このような、噛みごたえのある食品を食べないことも、咀嚼機能の低下に影響していると考えられる。
- この実態を踏まえ、本校では給食の時間における食に関する指導を通じ、咀嚼機能の向上を図りたいと考えた。
- 本献立は、噛む力をつけるために、固い食べ物も進んで食べようとする態度を育てることをねらいとした。献立には、噛みごたえのある食品を取り入れ、噛むことの大切さについて振り返る場を設ける。また、噛みごたえのある食品を児童と確認しながら、噛むことへの意識を高めるようにしたい。

### 調理法

- 秋のあさりご飯**
- 1 米を研ぎ、浸水しておく。
  - 2 具を調理する。
    - 油をしき、あさり、まいたけを炒めて調味する。
    - 味を整え、せん切りにした生姜を加える。
  - 3 さやえんどうは、斜め切りにしてポイル(温度確認)、冷却(温度確認)する。
  - 4 ごはんに②を加えて炊く。
  - 5 ご飯を盛り、さやえんどうを散らす。
- 揚げ豆腐の鮭あんかけ**
- 1 焼き豆腐は4等分に切って水切りし、薄力粉をまぶしてカラッと揚げる。
  - 2 あんかけを調理する。
    - 稲きびは洗って浸水しておく。
    - 鮭ほぐし身は、ポイルしておく。(温度確認)
    - だし汁に稲きびを入れ、煮えたらおろし生姜と塩、酒で調味し、片栗粉でとろみをつけて葉ねぎを加える。(温度確認)
    - 鮭ほぐし身を、混ぜ合わせる。
  - 3 揚げた豆腐にあんをかける。

### 調理上の工夫

- ①揚げ出し豆腐の鮭あんかけは、焼き豆腐を使用した。木綿豆腐に比べ、噛みごたえがあり、また、水切りの時間が短縮されるためである。鮭あんかけは、彩りよく仕上げるため加熱のタイミングに気をつけた。
- ②根を食べる野菜のみそ汁では、よく噛んで食べることができるよう、根菜を角切りにした。

作成者 盛岡市立北松園小学校  
■ 栄養教諭 宮澤 美幸

# 岩手県学校給食会会長賞

## 矢巾町学校給食共同調理場



### 献立作成のねらい

矢巾町では、16農家3団体の生産農家の協力のもと、学校給食への町内産農産物の積極的な活用をすすめている。当献立は、生産過程を給食だよりで紹介したさつま芋をはじめ、しめじ、りんご、にんじん、玉ねぎ、米、豆腐、切干大根といった町産農産物及び加工品を8品目とり入れている。

給食で、矢巾町の秋の味覚を味わうことで、児童生徒に地域食材を親しんでもらい、理解を深めさせたいと考え、献立を作成した。

### 調理法

#### 鮭の黒酢ソース

- 1 鮭にでん粉をまぶし、揚げる。
- 2 黒酢、砂糖、しょうゆをひと煮立ちさせ、黒酢ソースをつくる。
- 3 揚げた鮭に黒酢ソースをかける。

#### さつま芋ご飯

- 1 浸漬した米にさつま芋(1cm角)と酒、塩を加えて炊く。
- 2 炊き上がった①に、ごまをまぶす。

#### 菊花あえ

- 1 小松菜は3cm、にんじんはせん切りにする。菊のりはほぐし、切干大根は3cm長さに切って、もどす。
- 2 ①の野菜を茹でて、冷却する。
- 3 なめ苺とあえて、しょうゆ、めんつゆで調味する。

#### まきば汁

- 1 にんじんはいちょう3mm、ごぼうはささがき、玉ねぎは半月スライス、じゃがいもは1.5cm角、葉ねぎは5mm幅に切る。しめじはほぐす。豆腐はさいのめ切り。
- 2 ベーコンをから炒りする。
- 3 ①②を煮干しだしで煮る。
- 4 具材に火がとおったら、味噌、牛乳、バターで調味する。
- 5 スリムねぎを入れる。

### 調理上の工夫

- 鮭の生臭みを黒酢ソースをかけることで押さえ、苦手とする児童生徒も食べ易くなるように配慮した。
- さつま芋ごはんは、黒ごまを加えることで、さつま芋の色が映え、食感も加わるように工夫した。
- まきば汁は、牛乳とバターを加えることで、まろやかさと風味を出し、きのこや野菜などの具材の食がすすむように工夫した。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### さつまいもご飯

- 七分つき米……………65
- さつまいもカット……………12
- 合成清酒……………2
- 食塩……………0.5
- ごまいり……………1.2

#### 牛乳

- 牛乳……………206

#### 鮭の黒酢ソース

- しろさけ……………40
- 食塩……………0.1
- こしょう白……………0.01
- 合成清酒……………2
- じゃがいもでん粉……………4
- 米ぬか油……………4
- 黒酢……………1
- こいくちしょうゆ……………1.5
- 三温糖……………0.4
- 水……………2

#### 菊花あえ

- こまつな……………20
- にんじん……………3
- 切干だいこん……………3.2
- りよくとうもやし……………20
- 菊のり……………0.5
- えのきたけ味付け瓶詰……………4
- めんつゆ三倍濃縮……………1
- うすくちしょうゆ……………1

#### まきば汁

- ベーコン……………5
- にんじん……………5
- ごぼうカット……………8
- たまねぎ……………25
- じゃがいもカット……………20
- ぶなしめじ……………7
- (冷)スイートコーンホール……………6

- 木綿豆腐……………15
- 葉ねぎ……………4
- 牛乳……………8
- バター……………1
- 淡色辛みそ……………6
- 煮干しだし……………2
- 水……………150
- 果物……………
- りんご……………50

### 栄養価

エネルギー(kcal)	645
蛋白質(g)	25.3
脂質(g)	19.4(27%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	963(2.5)
カルシウム(mg)	359
マグネシウム(mg)	110
鉄(mg)	2.9
亜鉛(mg)	2.9
ビタミンA(μgRE)	210
ビタミンB1(mg)	0.46
ビタミンB2(mg)	0.54
ビタミンC(mg)	29
食物繊維(g)	5.9

作成者 矢巾町学校給食共同調理場  
● 学校栄養職員 菊池 いつみ

# 岩手県学校給食研究会会長賞

## 奥州市立水沢小学校



### 献立作成のねらい

この献立は、奥州市で年4回実施している、地場産物を豊富に取り入れた奥州っ子給食である。奥州っ子給食は、米や牛肉、りんご、大豆、旬の野菜などの豊富な地場産物をより多く、子どもたちに食べてもらいたい、そして地場産物を知ることで、郷土に関心を持ち、生産等に関わる様々な人に感謝の気持ちをもって食べることができる人に育ってほしいというねらいで実施している。また、地場産物を取り入れるだけでなく、先人の知恵がいかされた郷土料理を体験させ、それを後世に伝えていける人に育ってほしいという願いも込めた献立にした。

### 調理法

#### 奥州はっと汁

- 1 大根、人参はいちょう切り、しいたけはスライス、ごぼうはささがき、ねぎは斜め切りにする。鶏肉には酒をまぶしておく。
- 2 小麦粉に水を加えて生地がなめらかになるまで力強くしっかりこね、2時間以上ねかせる。
- 3 昆布、かつおでだしをとる。鶏肉、野菜を煮る。煮えたら、こねた生地を引っ張ってのばしながら鍋に入れる。調味する。

#### 揚げ豆腐の人参みそ

- 1 豆腐は水気を切り、米粉をまぶして油で揚げる。
- 2 油で根生姜、人参を炒め、火が通ったら調味料を入れてさらに炒め、①の豆腐の上に乗せる。

#### 小魚入りお浸し

- 1 キャベツは短冊切り、ほうれん草は2cmの長さに切る。キャベツ、ほうれん草、もやしをゆでて真空冷却機で冷す。
- 2 しらす干し、さくらえび、かつお節、白ごまはオーブンで焼き、あ熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- 3 ①と②、刻み塩昆布、調味料を合わせる。

### 調理上の工夫

- はっと汁は、のびと食感を良くするため、力強くこね、2時間以上ねかせる。
- 揚げ豆腐は、吸油率を抑えるために米粉を使用する。
- 人参みそは、人参のくさみを消すために根生姜を加えて炒める。
- 和え物のしらす干し等は、香ばしさを出すために、オーブンで焼く。
- りんごは食べやすく芯をとる。

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 雑穀飯

- 精白米……………75
- あわ……………2
- ひえ……………2

#### 牛乳

- 牛乳……………206

#### 奥州はっと汁

- 南部小麦粉……………10
- 水……………5
- 皮なし鶏もも肉小間切10
- 酒……………1
- 大根……………30
- 人参……………10
- ごぼう……………5
- しいたけ……………5
- ねぎ……………10
- 鰹節……………3
- だし昆布……………2
- しょうゆ……………3
- 塩……………0.4

#### 押し豆腐の人参みそ

- 豆腐……………50
- 米粉……………2
- 米ぬか油……………2
- 人参……………10
- 根生姜……………1
- みそ……………4.6
- きび砂糖……………1.6
- 本みりん……………1

#### 小魚入りお浸し

- しらす干し……………1
- さくらえび……………1
- かつお節……………0.5
- 塩刻み昆布……………0.5
- 白いりごま……………1
- ほうれん草……………30
- キャベツ……………20

- もやし……………20
- 上白糖……………0.5
- うすくちしょうゆ……………2
- 果物……………
- りんご……………50

### 栄養価

エネルギー(kcal)	623
蛋白質(g)	22.4
脂質(g)	15.6(23%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	832(2.1)
カルシウム(mg)	382
マグネシウム(mg)	113
鉄(mg)	2.5
亜鉛(mg)	3.0
ビタミンA(μgRE)	289
ビタミンB1(mg)	0.21
ビタミンB2(mg)	0.42
ビタミンC(mg)	16
食物繊維(g)	5.2

作成者 奥州市立水沢小学校  
● 栄養教諭 小野寺 真由美



# 岩手県学校給食センター協議会会長賞

## 花巻市石鳥谷学校給食センター



### 献立作成のねらい

花巻市は日本のブランド豚「白金豚」の生産地であり、多くの方々に親しまれている。  
本給食センターのある石鳥谷町は、日本三大杜氏のひとつ南部杜氏発祥の地であり「酒造りの町」と呼ばれている。  
また、石鳥谷町では明治20年代からりんごの栽培が始まり、県内でも栽培が盛んな地域のひとつである。  
そこで、自分たちの住む地域は食材の宝庫である事を知らせ、「食文化」の育成をねらいとし献立を作成した。

### 調理法

#### 白金豚のかす漬焼き

- 調味料を混ぜておく。
- 白金豚を調味料につけて焼く。

#### 白菜のおひたし

- 白菜・ほうれん草はゆでて冷却し2cm位に切る。
- 人参はせん切りにする。
- 調味料である。

#### 賢治のなめとこスープ

- 舞茸・えのき・しめじはほぐしておく。
- 小松菜は2cm位に切っておく。
- ベーコンは炒めて、材料と煮て、調味する。

#### りんご

- よく洗浄して6等分にする。

### 調理上の工夫

白金豚のかす漬焼きは、酒かすにみそと砂糖を加え、子ども達が好きな豚肉につけて焼くことにより食べやすくしました。ほのかに酒かすのにおいがし、食欲が出る様工夫した。

作成者 花巻市石鳥谷学校給食センター

■ 学校栄養職員 小原 麻奈美

# 岩手県学校給食センター協議会会長賞

## 一関市西部学校給食センター



### 献立作成のねらい

一関の特産「まがりねぎ」は伊達藩時代から伝えられた特産物である。給食でも1年を通じて使用しているが汁物に入れることが多いため、子ども達はあまり気づかずに食べている。  
そこで、主菜にたっぷりまがりねぎを使い注目させることで、地域の産物、郷土に関心をもたせ、大切に育てていきたい。  
また昔から食べられている「おから」を家庭で食べる機会が減っているため学校給食で様々な調理法を提示し家庭への普及を図りたい。

### 調理法

#### さわらのまがりねぎ焼き

- さわらは塩こしょうで下味をつける。
- 曲がりねぎはみじん切りにする。
- ②とおから、みそ、マヨネーズ、酒を混ぜ合わせる。
- さわらをアルミカップに入れ、③をかけ焼く。

#### カラフル野菜のごま酢あえ

- キャベツ、にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにする。ひじきは洗浄後、水で戻す。
- 野菜をすべてゆでて冷却する。青大豆は浸水し、やや硬めにゆでて冷却する。
- ごま油、こいくちしょうゆ、砂糖、酢、塩、こしょうを混ぜドレッシングを作る。
- ②にドレッシングとごまを加え、あえる。

#### ひきなのすずしろ汁

- 煮干しでだしをとる。
- にんじん、ごぼう、たけのこは千切りにする。ぶなしめじは石づきをとりほぐし、えのきたけは根元を落としざく切り、干しいたけは水で戻し、千切りにする。だいこんはおろす。
- 油あげは油抜きをして千切りにする。
- だし汁でだいこんおろし以外の具材を煮る。
- 具材が煮えたら、調味料を加え煮る。最後に、だいこんおろし、水とき片栗粉を加え、味をととのえる。

#### りんご

- 流水で3回洗う。
- りんごを6等分にし、芯をとる。

### 調理上の工夫

●まがりねぎのやわらかさと風味のよさを生かした所。魚と一緒に焼くことにより、まがりねぎの甘さがひきたち、マヨネーズのコク、おからの食感で子ども達の食べやすい味に仕上げた。  
●一関地方に伝わる「ひきなのお雑煮」をヒントに汁を考えた。具材を細い千切りにすることで彩りも鮮やかになる。また最後にだいこんおろしを加えることにより、味がまろやかに仕上がる。

作成者 一関市西部学校給食センター

■ 栄養教諭 宮城 真名実

### 材料名[1人分 分量 g]

#### ごはん

● 精白米 …………… 80

#### 牛乳

● 牛乳 …………… 206

#### 白金豚のかす漬焼き

● 豚ロース …………… 40

● 酒かす …………… 5

● みりん …………… 1

● 酒 …………… 1

● 砂糖 …………… 2

● 味噌 …………… 2.5

● しょうゆ …………… 0.5

#### 賢治のなめとこスープ

● ベーコン …………… 4

● まいたけ …………… 10

● 人参 …………… 10

● えのき茸 …………… 10

● しめじ …………… 10

● なめこ …………… 8

● 小松菜 …………… 10

● コンソメ …………… 2

● 薄口しょうゆ …………… 5

● 酒 …………… 0.3

● トウガラシ …………… 0.05

#### 白菜のおひたし

● 白菜 …………… 35

● ほうれん草 …………… 15

● 人参 …………… 3.5

● ホールコーン …………… 6

● しょうゆ …………… 2.5

● しいたけ …………… 0.6

● めんつゆ …………… 0.3

#### 果物

● りんご …………… 60

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 686  
 蛋白質(g) …………… 25.6  
 脂質(g) …………… 22.9(30%)  
 ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …………… 1285(3.3)  
 カルシウム(mg) …… 356  
 マグネシウム(mg) …… 83  
 鉄(mg) …………… 2.0  
 亜鉛(mg) …………… 3.4  
 ビタミンA(μgRE) …… 220  
 ビタミンB1(mg) …… 0.43  
 ビタミンB2(mg) …… 0.42  
 ビタミンC(mg) …… 13  
 食物繊維(g) …………… 4.9

### 材料名[1人分 分量 g]

#### 麦ごはん

● 精白米 …………… 70

● 精麦 …………… 7

#### 牛乳

● 牛乳 …………… 206

#### さわらのまがりねぎ焼き

● さわら …………… 40

● 食塩 …………… 0.07

● こしょう …………… 0.02

● 曲がりねぎ …………… 8

● おから …………… 3

● 豆みそ …………… 2.2

● マヨネーズ …………… 9

● 合成清酒 …………… 0.4

#### カラフル野菜のごま酢あえ

● りよくとともやし …………… 15

● キャベツ …………… 15

● きゅうり …………… 10

● にんじん …………… 5

● ほしひじき …………… 1

● 青大豆 …………… 5

● 白すりごま …………… 0.5

● 白いりごま …………… 0.5

● ごま油 …………… 0.6

● こいくちしょうゆ …………… 2.5

● 三温糖 …………… 0.8

● 米酢 …………… 1.5

● 食塩 …………… 0.2

● こしょう …………… 0.02

#### ひきなのすずしろ汁

● 若鶏肉も皮つき …… 10

● にんじん …………… 10

● ぶなしめじ …………… 8

● ごぼう …………… 12

● えのきたけ …………… 10

● たけのこ水煮缶詰 …… 15

● 乾しいたけ …………… 1

● 油揚げ …………… 5

● だいこん …………… 15

● 煮干しだし …………… 3

● うすくちしょうゆ …… 4.2

● 合成清酒 …………… 1

● みりん風調味料 …………… 1

● 食塩 …………… 0.15

● じゃがいもでん粉 …… 0.3

#### 果物

● りんご …………… 34

### 栄養価

エネルギー(kcal) …… 686  
 蛋白質(g) …………… 27.7  
 脂質(g) …………… 24.5(32%)  
 ナトリウム(mg)食塩相当量(g) …………… 891(2.3)  
 カルシウム(mg) …… 330  
 マグネシウム(mg) …… 110  
 鉄(mg) …………… 2.7  
 亜鉛(mg) …………… 3.1  
 ビタミンA(μgRE) …… 214  
 ビタミンB1(mg) …… 0.33  
 ビタミンB2(mg) …… 0.58  
 ビタミンC(mg) …… 15  
 食物繊維(g) …………… 7.0

作成者 一関市西部学校給食センター

■ 栄養教諭 宮城 真名実

# 岩手県学校給食センター協議会会長賞

## 大船渡市立末崎学校給食共同調理場



### 献立作成のねらい

末崎地区ではワカメ養殖を主産業としている。中学校では、総合的な学習の時間で地元の漁業者の方々の指導の元、ワカメ養殖体験を伝統にしている。

このワカメと気仙地方でとれる食材をバランスよく組合せ、子ども達が食べやすいように工夫した。そして、地場産物への関心をさらに深め、給食のよさを実感し食への関心を高めさせることをねらいとした。

### 調理法

#### きのこの味噌汁

- 1 干し椎茸は戻しておく。きくらげも戻し、千切りにする。
- 2 えのきは半分にし、しめじはほぐす。人参かぶはいちよう切り、かぶの葉は1センチ位に切る。油揚げは油ぬきをする。
- 3 煮干しでだしをとる。
- 4 ③のだし汁に人参かぶきのこ類の順に煮る。油揚げを加え味噌を入れて調味し、かぶの葉を加える。

#### 気仙清流豚のシャキシャキバーグ

- 1 ひじきは戻す。玉葱は荒みじん切り、れんごんは薄切りにして荒く刻む。
- 2 ①とその他の材料を混ぜてこね、ハンバーグの形に整えオープンで焼く。

#### 末崎ワカメの五色和え

- 1 ワカメは塩抜きをしてボイルし、食べやすく切る。きゅうりは輪切り、人参は千切りにし、ボイルする。小松菜はボイルし、1センチ幅に切る。
- 2 桜えびは、乾煎りする。
- 3 ①・②はそれぞれ冷却する。
- 4 冷却したワカメと野菜・コーン缶・白ごまを合わせ調味する。盛り付け後、上に桜えびをふりかける。

### 調理上の工夫

【気仙清流豚のシャキシャキバーグ】  
歯ごたえを出すため、れんごんを荒めに切ること。

【末崎ワカメの五色和え】  
●ワカメは戻しすぎないこと。  
●桜えびは色よく煎る。

### 材料名[1人分 分量 g]

麦ごはん	●穀物酢	2.7
●精白米	●濃口醤油	1.4
●精麦	●しょうが	0.3
●強化米	●サラダ油	0.7
牛乳	果物	
●牛乳	●みかん	70
きのこの味噌汁		
●えのきだけ		7
●しめじ		8
●きくらげ		0.3
●干し椎茸		0.5
●にんじん		5
●油揚げ(冷凍)		3
●かぶ		12
●かぶの葉		3
●赤みそ		3.7
●白みそ		3.7
●煮干し		2
●水		160
気仙清流豚のシャキシャキバーグ		
●豚挽き肉		40
●玉ねぎ		23
●れんごん(ゆで)		10
●おから		6
●ひじき		0.3
●卵		5
●みそ		3
●濃口醤油		2
●三温糖		2
●白いりごま		2
末崎ワカメの五色和え		
●塩蔵わかめ		2.5
●小松菜		18
●ホールコーン缶		5
●人参		3
●胡瓜		5
●桜えび		0.5

### 栄養価

エネルギー(kcal)	663
蛋白質(g)	26.4
脂質(g)	19.0(26%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	889(2.3)
カルシウム(mg)	417
マグネシウム(mg)	104
鉄(mg)	3.5
亜鉛(mg)	3.7
ビタミンA(μgRE)	228
ビタミンB1(mg)	0.57
ビタミンB2(mg)	0.5
ビタミンC(mg)	17
食物繊維(g)	5.6

作成者 大船渡市立末崎学校給食共同調理場  
●学校栄養職員 鈴木 幸子

# 岩手県学校給食センター協議会会長賞

## 久慈市学校給食センター



### 献立作成のねらい

久慈市の特産品をおいしく味わってほしいと思い、久慈市産の短角牛と茎わかめ、ほうれん草、菊、ヤーコン、りんごなどを使った献立にしました。

短角牛と茎わかめの炒め煮を考案したのは、授業に行くとき子供たちから「ごはんがすすむようなおかずを出してほしい!」という声を何回かかけられたことがあったからです。よく話を聞くと子供たちでいう、「ごはんがすすむおかず=肉のおかず」を出してほしいだそうです。そんな要望にこたえ、今回は久慈市の特産である短角牛と茎わかめを使った炒め煮にしました。久慈の海で育った茎わかめは歯ごたえもあってとてもおいしいので給食では副菜として出していました。残量が多かったので今回は目先を変え主菜に使用しました。

リクエスト献立でよくキムチのあえ物の要望が多いことから、今回は子どもたちの好きなキムチ味を活かしたひつつみにアレンジしました。また、ひつつみには鉄分強化のためキムチ味と相性のいいあさりを使用しました。

### 調理法

#### 短角牛と茎わかめの炒め煮

- 1 牛肉にしょうが、しょうゆ、さとうで下味をつけておく。
- 2 ヤーコン、赤・黄ピーマンは太めのせん切りにする。
- 3 鍋に油をひき、ヤーコンと牛肉を炒める。
- 4 牛肉に火が通ったら赤・黄ピーマンを入れ炒め調味し、水気がなくなるまで煮る。

#### キムチひつつみ

- 1 すいとん粉に水を入れ、こね、ねかせる。
- 2 あさはりに酒につけ臭みを消す。油揚げは油抜きする。
- 3 ごぼうは半月切り、大根はいちよう切り、ネギは小口切り、白菜キムチは2cm幅に切る。
- 4 鍋に水と戻した干しいたけ、ごぼう、大根を入れ煮る。
- 5 ④が煮えたらあざりとキムチ、油揚げ、調味料を入れる。
- 6 ⑤にひつつみをちぎりながら入れ、火を通す。
- 7 最後にキムチ風味調味料で味を調え、最後にねぎをちらす。

### 調理上の工夫

短角牛は煮込むとよりおいしくなるので、炒めてから水気がなくなるまで煮ました。

ほうれん草と菊のお浸しでは、めんつゆとレモンを使用し野菜だけでもしっかりと味付け、後味がサッパリとできるようにしました。

### 材料名[1人分 分量 g]

ごはん	●本みりん	1
●精白米	●淡色辛みそ	2
●強化米	●こいくちしょうゆ	1.5
牛乳	果物	
●牛乳	●りんご	40
短角牛と茎わかめの炒め煮		
●短角牛(もも)		16
●短角牛(バラ)		11
●ヤーコン		20
●くきわかめ		8
●赤ピーマン		5
●黄ピーマン		5
●こいくちしょうゆ		2.4
●本みりん		2
●上白糖		1
●清酒		1
●牛脂		1.5
ほうれん草と菊のおひたし		
●ほうれん草		30
●はくさい		10
●菊のり		0.4
●切干しだいこん		1.5
●めんつゆ三倍濃縮		1.5
●白いりごま		0.8
●レモン果汁		2
キムチひつつみ		
●中力粉		15
●油揚げ		2.8
●(冷)あさり		5
●はくさいキムチ		15
●ごぼう		18
●こんにゃく		10
●干しいたけ		1
●だいこん		15
●根深ねぎ		5
●キムチ風味調味料		3
●清酒		1

### 栄養価

エネルギー(kcal)	698
蛋白質(g)	21.9
脂質(g)	19.0(25%)
ナトリウム(mg)食塩相当量(g)	978(2.5)
カルシウム(mg)	323
マグネシウム(mg)	121
鉄(mg)	2.7
亜鉛(mg)	3.5
ビタミンA(μgRE)	193
ビタミンB1(mg)	0.6
ビタミンB2(mg)	0.59
ビタミンC(mg)	44
食物繊維(g)	5.8

作成者 久慈市学校給食センター  
●栄養教諭 小原 美保子

## 主食

ページ

1 ひゅうず	4
2 ピビンバ	6
3 雑穀ごはんの骨つこ寿司	7
4 古代米ごはん	9
5 浜っ子の幸せごはん	10
6 豚肉とキムチの炒飯	11
7 雑穀ごはん	13
8 雑穀ごはん	31
9 雑穀ごはん	41
10 雑穀ごはん	72
11 雑穀ごはん	75
12 玄米ごはん	21
13 わかめごはん	23
14 黒豆ご飯	24
15 カルシウムたっぷりごはん	27
16 古代米ごはん(青大豆入)	28
17 なすび寿司	33
18 カレーピラフ	36
19 つぶっこごはん	38
20 かつお入りハヤシライス	39
21 さつまいもご飯	45
22 さつまいもご飯	67
23 さつまいもご飯	74
24 あやめ風ごはん	65
25 栗ごはん	68
26 秋のあさりご飯	73

## 主菜

ページ

1 沼えびのかき揚げ	2
2 さけの南部りんご焼き	3
3 ほたての黄金焼き	4
4 鮭のねぎみそ焼き	5
5 チーズさつまいものから揚げ	7
6 鮭のもみじ焼き	8
7 豆腐とツナのハンバーグ	9
8 揚げ豆腐の中華みそかけ	11
9 しいたけのツナマヨ焼き	12
10 鮭の梅焼き	13
11 水沢牛のじゅうね焼き	14
12 鮭のあんかけ	15
13 鮭のもやし味噌バター焼き	16
14 秋鮭彩り焼き	17
15 鮭の味噌マヨネーズ焼き	18
16 ふわふわキーマカレー	19
17 鱈のピザ焼き	20
18 鮭のたらこマヨネーズ焼き	21
19 赤魚のおろしかけ	22
20 鮭のカラフルマヨネーズ焼き	23
21 豚肉の黒酢ソース	24
22 ひえのマッシュポテト風チキン焼き	25
23 わかさぎのかりかり2色揚	26
24 鮭のマヨネーズ焼き	27
25 荻野の里グラタン	28
26 鮭のかくれんぼ	29
27 いか丸くん	30
28 さんまのおとし揚げ	31
29 鶏肉のねぎ味噌焼き	33
30 鮭のガーリック・カラフルソース	34

## 主菜

ページ

31 豚肉のりんごバーベキューソース	35
32 チキンパプリカ焼き	36
33 タラのピザソース焼き	37
34 健康バーグ	38
35 鮭のオープン焼き	40
36 栗石もも～メンチカツ	41
37 鮭の気仙まるごとあんかけ	42
38 鶏肉の矢沢りんごソースやき	43
39 鮭とほうれん草のグラタン	44
40 鮭の南蛮漬	45
41 鮭のカラフル揚げ	46
42 さけとおからのハンバーグ	47
43 鮭のホイル焼き	48
44 かつおのねぎソース	49
45 和風そばろ	50
46 カシオペアチキンケチャップ焼き	51
47 鶏肉のブルーベリーソース	52
48 恵みグラタン	53
49 鮭のまめまめ和え	54
50 県産地鶏のフライ	55
51 たらつくねねぎみそだれ	56
52 奥州ビーフロール	57
53 かつおとさつまいもの揚げ煮	58
54 昔とうふのミートグラタン	59
55 ほうれん草キッシュ	60
56 ひじきグラタン	61
57 県産ごぼうかきあげ	62
58 アマランサス入りチリコンカン	63
59 揚げかつおのピーカラだれ	64
60 平泉産大豆の三代味噌炒め	65

## 主菜

ページ

61 鮭のきび揚げ	66
62 おまめバーグ	67
63 かりかり揚げ	68
64 鮭のきびマヨネーズ焼き	69
65 鮭のりんごソースかけ	70
66 鶏のごま味噌焼き	71
67 あべ鶏の親子丼風	72
68 揚げ豆腐の鮭あんかけ	73
69 鮭の黒酢ソース	74
70 押し豆腐の人参みそ	75
71 白金豚のかす漬焼き	76
72 さわらのまがりねぎ焼き	77
73 気仙清流豚のシャキシャキバーグ	78
74 短角牛と茎わかめの炒め煮	79

## 副 菜

ページ

- 1 根野菜入りコロコロ煮 ..... 2
- 2 三陸わかめのレモン風味 ..... 3
- 3 和風サラダ ..... 4
- 4 ひじきサラダ ..... 5
- 5 豆サラダ ..... 6
- 6 小松菜と油揚げの煮びたし ..... 7
- 7 すきこんぶの煮付 ..... 8
- 8 もみのりあえ ..... 9
- 9 五色祭りあえ ..... 10
- 10 くきわかめとごぼうのナムル ..... 11
- 11 骨太サラダ ..... 12
- 12 かりぼりかぼちゃ ..... 13
- 13 梅あえ ..... 14
- 14 キャベツ炒め ..... 15
- 15 かぼちゃの昆布煮 ..... 16
- 16 アスパラの胡麻和え ..... 17
- 17 小松菜の炒め煮 ..... 18
- 18 つぼ漬け和え ..... 19
- 19 菊花和え ..... 20
- 20 小松菜としめじの深川煮 ..... 21
- 21 なめたけ和え ..... 22
- 22 野菜のアーモンドあえ ..... 23
- 23 寒じめほうれん草とじゃこのおひたし ..... 24
- 24 レモンさっぱりサラダ ..... 25
- 25 海産炒煮 ..... 26
- 26 かわりきんぴら ..... 27
- 27 ひじきおひたし ..... 28
- 28 ごまじゃこ和え ..... 29
- 29 きのこのキムチあえ ..... 30
- 30 ゆずしょうゆあえ ..... 31

## 副 菜

ページ

- 31 野菜の菊香あえ ..... 32
- 32 栄養ふりかけ ..... 32
- 33 菊花浸し ..... 33
- 34 わかめソテー ..... 34
- 35 キャベツときゅうりのコールスローサラダ ..... 35
- 36 やさいのえごまソースがけ ..... 36
- 37 もやしとウインナーのカレーソテー ..... 37
- 38 カムカムサラダ ..... 38
- 39 もやしとコーンのサラダ ..... 39
- 40 菜の花のドレッシング和え ..... 40
- 41 森の栗ひじきサラダ ..... 41
- 42 めかぶサラダ ..... 42
- 43 ビーンズサラダ ..... 43
- 44 三陸わかめのサラダ ..... 44
- 45 ほうれん草のじゅうね和え ..... 45
- 46 大根のりんごドレッシングサラダ ..... 46
- 47 くるみ割りきのごサラダ ..... 47
- 48 白滝サラダ ..... 48
- 49 くきわかめのゆかりあえ ..... 49
- 50 大地のぬた ..... 50
- 51 ひじきとこんにゃくのサラダ ..... 51
- 52 花野菜のサラダ ..... 52
- 53 海草サラダ ..... 53
- 54 菊のおひたし ..... 54
- 55 ほうれん草ときのこのソテー ..... 55
- 56 しゃきしゃきあえ ..... 56
- 57 白菜の甘酢和え ..... 57
- 58 めかぶあえ ..... 58
- 59 いろどりサラダ ..... 59
- 60 ひじきミックスサラダ ..... 60

## 副 菜

ページ

- 61 れんこんサラダ ..... 61
- 62 キャベツのオイマヨサラダ ..... 62
- 63 つぶつぶパンプキンサラダ ..... 63
- 64 ふれあいわかめとヤーコンのシャキシャキサラダ ..... 64
- 65 菊花和え ..... 65
- 66 切干しだいごんの豆乳煮 ..... 66
- 67 ピーマンとわかめの炒め物 ..... 67
- 68 ブロッコリーのツナぼん ..... 68
- 69 アマランサスとじゃがいものそぼろ煮 ..... 69
- 70 せりのおひたし ..... 70
- 71 大根の梅肉和え ..... 71
- 72 お煮しめ ..... 72
- 73 いちょうなます ..... 72
- 74 かみかみ甘酢あえ ..... 73
- 75 菊花あえ ..... 74
- 76 小魚入りお浸し ..... 75
- 77 白菜のおひたし ..... 76
- 78 カラフル野菜のごま酢あえ ..... 77
- 79 末崎ワカメの五色和え ..... 78
- 80 ほうれん草と菊のおひたし ..... 79

## 汁 物

ページ

- 1 ずいきのみそしる ..... 2
- 2 豆腐そばだんご汁 ..... 3
- 3 「春一番」若芽うどん ..... 4
- 4 さわにわん ..... 5
- 5 卵スープ ..... 6
- 6 すまし汁 ..... 7
- 7 けんちん汁 ..... 8
- 8 ふすべもちのおつゆ ..... 9
- 9 沖あげ鍋 ..... 10
- 10 なめこスープ ..... 11
- 11 白菜とミートボールのスープ ..... 12
- 12 三陸つみれ汁 ..... 13
- 13 なばなのすいとん汁 ..... 14
- 14 さつま汁 ..... 15
- 15 ひじきのかきたま汁 ..... 16
- 16 ずぼ芋団子汁 ..... 17
- 17 寺沢団子汁 ..... 18
- 18 森の貴族ポトフ ..... 19
- 19 ひき菜汁 ..... 20
- 20 れんこん汁 ..... 21
- 21 ぶちぶち団子のみそ汁 ..... 22
- 22 きのこと野菜のスープ ..... 23
- 23 豆腐だんご汁 ..... 24
- 24 あわのみそスープ ..... 25
- 25 まんぶくひつまじる ..... 26
- 26 ほうれん草の味噌汁 ..... 27
- 27 豆腐だんご汁 ..... 28
- 28 かにばっと ..... 29
- 29 めかぶ汁 ..... 30
- 30 沢煮椀 ..... 31

## 汁物

ページ

31	鮭ちゃんこ	32
32	澄し汁	33
33	具だくさんみそ汁	34
34	チャグチャグ豆こスープ	35
35	コーン入りスープ	36
36	鶏団子スープ	37
37	高原大根のスープ	38
38	磯スープ	40
39	みぞれ栗汁	41
40	わかめの味噌汁	42
41	いなきびスープ	43
42	ABCスープ	44
43	果報だんご汁	45
44	白菜とアサリのスープ	46
45	雪国スープ	47
46	ほうれん草ひつまみ	48
47	いものこのごま汁	49
48	じゅうねけんちん汁	50
49	野菜たっぷりつぶつぶスープ	51
50	二子里芋シチュー	52
51	ポークDEボルシチ	53
52	花丸団子汁	54
53	白菜とねぎのごまスープ	55
54	のっぺい汁	56
55	けんちん汁	57
56	友情キムチ汁	58
57	コンソメスープ	59
58	ゆば入りスープ	60
59	古代米チャウダー	61
60	やまとん汁	62

## 汁物

ページ

61	かぶとあさりのスープ	63
62	椿油のけんちん汁	64
63	果報だんご汁	65
64	こまつなのみそ汁	66
65	きのこのみぞれ汁	67
66	切干大根のピリ辛汁	68
67	あさりのみそ汁	69
68	北上揚げとめかぶのみそ汁	70
69	えのき茸のみそ汁	71
70	根っこ野菜のみそ汁	73
71	まきば汁	74
72	奥州はっと汁	75
73	賢治のなめとこスープ	76
74	ひきなのすずしろ汁	77
75	きのこの味噌汁	78
76	キムチひつまみ	79

## デザート

ページ

1	焼きりんご	2
2	ブルーベリーゼリー	9
3	くり入りがん月	21
4	きぶどうデザート	32
5	ブルーベリーヨーグルト和え	38
6	ももたろう汁粉	42
7	あずきばっとう	47
8	へっちょこ団子	72



学校給食  
調理コンクール入賞献立集

2013年3月 発行



**公益財団法人 岩手県学校給食会**

〒020-0846 岩手県盛岡市流通センター北1丁目12-1  
TEL 019-638-9429(代) FAX 019-638-9471  
E-mail igk@soleil.ocn.ne.jp URL <http://www.igk.or.jp>

印刷・製本 川口印刷工業(株)