

平成 23 年度文部科学省委託事業  
「学校給食における地場産物の活用促進事業」に係る

平成23年度 学校給食  
料理開発コンテスト料理集

平成23年度 学校給食  
調理員調理講習会レシピ集



財団法人 岩手県学校給食会

- |    |                   |                  |              |
|----|-------------------|------------------|--------------|
| 1  | マーボー大根            | 盛岡市都南学校給食センター    | 村山 枝利/佐藤 真喜子 |
| 2  | 江刺牛と野菜の炒め煮        | 奥州市立江刺学校給食センター   | 中野 千春        |
| 3  | ミルクおから            | 北上市北部学校給食センター    | 曾根 豊子        |
| 4  | いわいの米めん入りサラダ      | 一関市大東学校給食センター    | 角口 恵理        |
| 5  | 里芋と豆腐の味噌煮         | 盛岡市立大慈寺小学校       | 齋藤 奈海        |
| 6  | きのこのごま炒め          | 盛岡市立城北小学校        | 三保野 美香       |
| 7  | ピーナツサラダ           | 盛岡市立太田小学校        | 米倉 ももこ       |
| 8  | 洋風おからあえ           | 盛岡市立川目小学校        | 戸田 真理子       |
| 9  | 大根の味噌煮            | 盛岡市立北松園小学校       | 宮澤 美幸        |
| 10 | 切干大根のナムル          | 盛岡市立中野小学校        | 工藤 梢         |
| 11 | 岩手の豆っ子入りバターソテー    | 岩手大学教育学部附属特別支援学校 | 斉藤 洋子        |
| 12 | 大根サラダ             | 岩手町立学校給食センター     | 小原 由美子       |
| 13 | 切り干し大根とふっくらこ豆のサラダ | 雫石町立雫石小学校        | 長谷川 幸枝       |
| 14 | 塩昆布和え             | 雫石町立雫石中学校        | 長岡 智子        |
| 15 | 揚げかぼちゃの甘辛和え       | 花巻市立大迫中学校        | 村木 葵         |
| 16 | マコモタケと白金豚の中華炒め    | 花巻市立南城小学校        | 在家 香織        |
| 17 | ブロッコリーとえびの中華煮     | 奥州市立胆沢学校給食センター   | 柴田 未保子       |
| 18 | 豆とベーコンのサラダ        | 一関市立舞川小学校        | 細川 千夏        |
| 19 | ずいきのうま煮           | 一関市千厩学校給食センター    | 高木 まゆみ       |
| 20 | ほうれん草のキッシュ        | 宮古市立学校田老給食センター   | 湊 亜紀子        |
| 21 | わかめのナムル           | 普代村学校給食共同調理場     | 宇部 順子        |
| 22 | 栗入り野菜炒め           | 一戸町食育センター        | 千葉 文絵        |

23 平成23年度 学校給食調理員調理講習会レシピ集(表紙) — 講師 小原 薫

- |    |      |                      |
|----|------|----------------------|
| 24 | 主食   | カラフル炒飯               |
| 25 | 汁物   | 野菜のレモン風味スープ          |
| 26 | 主菜   | しいたけの肉巻煮込み           |
| 27 | 副菜   | ほうれん草と舞茸のおひたし        |
| 28 | デザート | りんごのキャラメリゼのクリームチーズ添え |

# マーボー大根



## 調理上のポイント

大根は、子供達が食べるまでに加熱が進むことを考慮し、固めに下ゆでして歯ごたえを残す。

## 栄養価

エネルギー	55kcal	ビタミンA	1 $\mu$ gRE
たんぱく質	2.6g	ビタミンB1	0.05 mg
脂肪	1.9g	ビタミンB2	0.02 mg
カルシウム	28 mg	ビタミンC	11 mg
マグネシウム	18 mg	食物繊維	1.6g
鉄	0.4 mg	食塩相当量	1.1g
亜鉛	0.3 mg		

## 使用する 地場産食材

大根

## 材料名[1人分 分量 g]

●大根	50	●赤みそ	3
●サイコロこんにゃく	10	●濃口しょうゆ	2.5
●青ピーマン	5	●清酒	2
●国産蒸引割大豆	5	●三温糖	1
●豚ひき肉	5	●豆板醤	0.3
●根深ねぎ	5	●コンソメ無塩	0.5
●(冷)おろし生姜	0.3	●でん粉	1.5
●(冷)おろしにんにく	0.3		
●ごま油	0.3		

## 調理方法

- ①大根 1.5cm角にし固めに下ゆでする。  
こんにゃくは湯通し。ピーマンは千切り。葱は小口切り。
- ②豚ひき肉に葱、生姜、にんにくを加えて炒める。
- ③こんにゃく、大根、引割大豆の順に加えて調味する。
- ④でんぷんでとろみをつける
- ⑤最後にピーマンを加えて出来上がり。

## 料理作成のねらい

家庭では汁物や漬物に大根が多く使われているので、給食では家庭においてあまり作られないことのないマーボー風にし、味や料理の幅が子供達にとって広がるよう配慮した。身近な食材を普段と違う味で味わうのがねらいである。

## 作成者

盛岡市都南学校給食センター

■栄養教諭 ————— 村山 枝利

■学校栄養職員 ————— 佐藤 真喜子

# 江刺牛と野菜の炒め煮



## 調理上のポイント

牛肉に下味をつけ、食味を良くする。りんご果汁は牛肉の下味と、仕上げの調味で用い、風味を生かす。仕上げに米粉でとろみをつけ、味を均一に仕上げる。

## 栄養価

エネルギー	89kcal	ビタミンA	70μgRE
たんぱく質	5.2g	ビタミンB1	0.03mg
脂肪	3.9g	ビタミンB2	0.06mg
カルシウム	38mg	ビタミンC	7mg
マグネシウム	22mg	食物繊維	2.1g
鉄	0.6mg	食塩相当量	0.5g
亜鉛	1.0mg		

## 使用する 地場産食材

牛肉、りんご果汁、米粉、味噌、ごぼう、大根、人参

## 材料名[1人分 分量 g]

●和牛もも脂なし	20	●おろしにんにく	0.3
●りんご果汁	2	●白みそ	3
●こいくちしょうゆ	1.5	●りんご果汁	2
●ごぼう	20	●白すりごま	0.5
●大根	20	●米粉	1
●人参	7		
●大根葉	5		
●ごま油	0.7		
●おろし生姜	0.5		

## 調理方法

- ①牛肉に濃口醤油、りんご果汁で下味をつける
- ②ごぼう、大根、人参は短冊切り、大根の葉は1cm巾に刻み、下茹でしておく。
- ③白みそはりんご果汁で溶いておく。
- ④ごま油、生姜、にんにくで牛肉を炒め、すりごまをふる。
- ⑤火の通りにくい野菜から順に入れて炒める（蒸し煮する）
- ⑥野菜がしんなりしたら③を入れて、調味する。
- ⑦大根菜を入れ、仕上げに水溶き米粉でとろみをつけ、中心温度を確認する。

## 料理作成のねらい

奥州市江刺区の地場産物として、金札米、江刺牛、りんご等がよく知られている。

江刺産の米粉や味噌は生産されているが、学校給食の調理で使用する頻度は少ない。

そこで、これらの食材を組み合わせ使用できるとともに、米飯にあう和風の副菜を考えた。

## 作成者

奥州市立江刺学校給食センター

■栄養教諭———中野 千春

# ミルクおから



## 調理上のポイント

大量調理ではおからを入れて炒める際に鍋底が焦げ付きやすく加熱が不十分になるおそれがあるため、おからを入れる前に食材（チーズ以外）の加熱を十分に行うようにしておく。（中心温度の確認）調味の際は調味料を混ぜ合わせてから使用する方が、味にむらなく仕上げられる。

## 栄養価

エネルギー	84kcal	ビタミンA	63 $\mu$ g RE
たんぱく質	4.7g	ビタミンB1	0.10 mg
脂肪	4.5g	ビタミンB2	0.08 mg
カルシウム	69 mg	ビタミンC	3 mg
マグネシウム	16 mg	食物繊維	2.1g
鉄	0.4 mg	食塩相当量	0.6g
亜鉛	0.6 mg		

## 使用する 地場産食材

おから(北上産大豆)、豚挽肉(白ゆりポーク)  
グリーンアスパラガス(旬の時期以外は  
冷凍で対応)

## 材料名[1人分 分量 g]

●おから	15	●三温糖	1.3
●ダイスチーズ	5	●米サラダ油	0.5
●にんじん	5		
●たまねぎ	18		
●葱	3		
●豚ひき肉	10		
●グリーンアスパラガス	5		
●調理用牛乳	7		
●こいくち醤油	3.3		

## 調理方法

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライス、アスパラガスは小口切りまたは斜めにスライス、葱は粗みじん切りにする。
- ② アスパラガスは下茹で後に水にさらし色止めをしておく。
- ③ サラダ油で豚ひき肉、にんじん、たまねぎの順によく炒める。さらに葱を加えて炒める。
- ④ おからを入れ炒めてから、A(牛乳、砂糖、醤油)を加えて調味する。
- ⑤ 仕上げにダイスチーズと②を加える。

## 料理作成のねらい

「ミルクおから」は、伝統的な「おから炒り」に牛乳やミルクを加え、成長期の児童・生徒に必要なカルシウムの摂取ができるようにアレンジを加えている。

昔ながらの和食の素材を積極的に取り入れ、食文化の継承に役立てたい。米からの転作を機に栽培が促進拡大されてきた北上産大豆（おから）とグリーンアスパラガスを取り入れることで、地域の産物に興味をもたせることをねらいとした。

## 作成者

北上市北部学校給食センター

■学校栄養職員 曾根 豊子

# いわいの米めん入りサラダ



## 調理上のポイント

野菜を色よくゆで、水分をよく絞ります。米の麺なので、水分が多いと麺が溶けたり、のびたりしやすいので、茹で上げたら地元で生産されている菜種油をからませ、麺をほぐれやすくしておきます。味付けには米麺とも相性のよいマヨネーズを使用し、時間がたっても水分が出ないように考え、麺がのびにくいように工夫しました。

## 栄養価

エネルギー	98kcal	ビタミンA	82 $\mu$ g RE
たんぱく質	2.1g	ビタミンB1	0.02 mg
脂肪	5.2g	ビタミンB2	0.02 mg
カルシウム	15 mg	ビタミンC	14 mg
マグネシウム	9 mg	食物繊維	1.0g
鉄	0.2 mg	食塩相当量	0.3g
亜鉛	0.1 mg		

## 使用する 地場産食材

米麺、菜種油、キャベツ、ピーマン、大根、玉ねぎ

## 材料名[1人分 分量 g]

● いわいの米めん	10	● マヨネーズ	5
● 菜種油	0.3	● 食塩	0.1
● ツナ	5	● 黒こしょう	0.02
● キャベツ	20	● 練りからし	0.3
● 人参	5		
● 大根	5		
● 玉葱	15		
● ピーマン	5		
● コーン	5		

## 調理方法

- ① 玉ねぎはスライスし、キャベツ・ピーマン・大根・人参はせん切りにする。
- ② 野菜類は茹でて冷却する。
- ③ 米めんを茹で、冷却し、菜種油をからめておく。
- ④ ②と③、ツナを混ぜ合わせる。
- ⑤ マヨネーズと練りからしを混ぜ合わせておく。
- ⑥ ⑤と塩・黒こしょうで調味する。
- ⑦ 盛り付ける。

## 料理作成のねらい

私たちの住む地域は、恵まれた自然に囲まれています。給食には、子供達に安全・安心な食材を食べさせたいという産直の5団体が立ち上げた地産地消ネットワークの方々が野菜やりんご等を納入しています。今回は地元産の野菜を使うことはもちろんですが、地元産の米を使って加工した「米めん」を取り入れました。米の麺なので長時間、汁の中に入れておくと溶けやすいため、サラダにアレンジして使用しました。給食の献立を通して、子供たちに地元の新鮮な野菜をおいしく食べてもらう事をねらいとして献立を作成しました。

## 作成者

一関市大東学校給食センター

■ 栄養教諭 ————— 角口 恵理

# 里芋と豆腐の味噌煮



## 調理上のポイント

豆腐、里芋は少し大きめに切り、存在感を出す。しっかりと煮含めることで里芋のとろみと豆腐に染み込んだ味を味わえるようにする。

## 栄養価

エネルギー	70kcal	ビタミンA	150 $\mu$ g RE
たんぱく質	3.8g	ビタミンB1	0.10 mg
脂肪	2.8g	ビタミンB2	0.02 mg
カルシウム	39 mg	ビタミンC	2 mg
マグネシウム	16 mg	食物繊維	1.4g
鉄	0.4 mg	食塩相当量	0.5g
亜鉛	0.2 mg		

## 使用する 地場産食材

豚もも肉、里芋(津志田芋の子)、  
木綿豆腐(上野豆腐店)

## 材料名[1人分 分量 g]

●豚もも小間切れ	8	●しょうゆ	1
●里芋	25	●酒	1
●人参	10	●にんにく	0.2
●木綿豆腐	20	●しょうが	0.2
●つきこんにゃく	10	(だし汁)	
●葱	10		
●ごま油	1		
●三温糖	1		
●味噌	2.5		

## 調理方法

- ①里芋、人参は乱切り、豆腐は1.5 cm角、葱斜め切り、つきこんにゃくは下茹でしておく。
- ②豚肉をごま油、にんにく、生姜と一緒に炒める。
- ③②に人参を加え、炒め合わせる。
- ④予めとっておいただし汁(かつお)を③に加え、里芋、豆腐、つきこんにゃくと調味料を加えて煮込む。
- ⑤最後に葱を加え、しんなりしたら出来上がり。

## 料理作成のねらい

盛岡の地場産品である津志田芋の子と大慈寺の地元にある昔ながらのお豆腐屋さん「上野豆腐店」の木綿豆腐をメインに使用し、地元のよさ、地場産物の理解をねらいとして作成した。

## 作成者

盛岡市立大慈寺小学校

■栄養教諭 齊藤 奈海

# きのこのこのごま炒め



## 調理上のポイント

きのこを入れた後、少し水を入れて、しんなりさせる。

## 栄養価

エネルギー	171kcal	ビタミンA	111 $\mu$ gRE
たんぱく質	2.8g	ビタミンB1	0.07mg
脂肪	16.6g	ビタミンB2	0.07mg
カルシウム	81mg	ビタミンC	6mg
マグネシウム	35mg	食物繊維	1.9g
鉄	0.9mg	食塩相当量	2.0g
亜鉛	0.6mg		

## 使用する 地場産食材

椎茸、ほうれん草

## 調理方法

- ① 椎茸は細切り、しめじは小房にわける。
- ② 人参は千切り、ほうれん草は2~3cmに切る。
- ③ ごま油をしいて、人参を炒め、しんなりしたら、きのこ類を入れて炒める。
- ④ ③のほうれん草を加えて炒め、調味。
- ⑤ 最後にごまをふる。

## 材料名[1人分 分量 g]

- 椎茸 ..... 10
- しめじ ..... 10
- ほうれん草 ..... 15
- にんじん ..... 8
- ごま ..... 6
- 中華だし ..... 3
- 塩こしょう ..... 2
- こしょう ..... 0.03
- ごま油 ..... 13

## 料理作成のねらい

食物繊維の摂取。

## 作成者

盛岡市立城北小学校

■ 学校栄養職員 ————— 三保野 美香



# ピーナツサラダ



## 調理上のポイント

野菜を色良くゆでる。野菜とピーナツをよく和える。

## 栄養価

エネルギー	59kcal	ビタミンA	167 $\mu$ gRE
たんぱく質	2.7g	ビタミンB1	0.02mg
脂肪	3.1g	ビタミンB2	0.02mg
カルシウム	40mg	ビタミンC	9mg
マグネシウム	28mg	食物繊維	1.6g
鉄	0.5mg	食塩相当量	0.5g
亜鉛	2.0mg		

## 使用する 地場産食材

寒締めほうれん草

## 材料名[1人分 分量 g]

- キャベツ 40
- ほうれん草 13
- にんじん 5
- らっかせい 6
- 三温糖 1.5
- うすくちしょうゆ 3
- 酒 0.5

## 調理方法

- ①キャベツ、ほうれん草、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ②切った野菜をさっとゆでた後、冷やす。
- ③野菜をピーナツ、三温糖、薄口しょうゆ、酒を合わせたものと和える。
- ④器に盛り付けて完成。

## 料理作成のねらい

食べられる時期の限られた寒締めほうれん草をサラダとして調理することで甘みを生かす。

さらにピーナツと和えることで、風味を良くした。

## 作成者

盛岡市立太田小学校

■栄養士———米倉 ももこ

# 洋風おからあえ



## 調理上のポイント

おからはから炒りする。おからに味付けをしてしっとりするくらいの分量にする。

## 栄養価

エネルギー	170kcal	ビタミンA	31 $\mu$ g RE
たんぱく質	9.4g	ビタミンB1	0.13 mg
脂肪	10.4g	ビタミンB2	0.11 mg
カルシウム	100 mg	ビタミンC	26 mg
マグネシウム	30 mg	食物繊維	6.0g
鉄	0.6 mg	食塩相当量	2.6g
亜鉛	0.7 mg		

## 使用する 地場産食材

岩手産おから、きゅうり

## 材料名[1人分 分量 g]

●おから	20	●白ワイン	少々
●きゅうり	10		
●ホールコーン	10		
●ロースハム	10		
●牛乳	20		
●パプリカ(赤)	10		
●玉ねぎ	5		
●オリーブ油	2		
●コンソメ	2		

## 調理方法

- ①おからは空炒りしておく。
- ②油を熱しみじん切りにした玉ねぎを炒めおからを入れ、牛乳を入れて塩、コンソメ、ワインで味付けする。(少し水分をとばす為に煮る。)
- ③サイノ目に切った、ハム、きゅうり、パプリカとホールコーンを湯通しして冷ます。
- ④②に③をまぜてでき上がり。

## 料理作成のねらい

おからのいり煮ではなくサラダ風のおから料理で簡単に作れるものとして考案。

## 作成者

盛岡市立川目小学校

■栄養主査 戸田 真理子

# 大根の味噌煮



## 調理上のポイント

さやいんげんは、彩りよく仕上げるためボイル・冷却して最後に加える。

## 栄養価

エネルギー	61kcal	ビタミンA	72 $\mu$ gRE
たんぱく質	3.8g	ビタミンB1	0.12mg
脂肪	2.9g	ビタミンB2	0.04mg
カルシウム	30mg	ビタミンC	6mg
マグネシウム	15mg	食物繊維	1.4g
鉄	0.6mg	食塩相当量	0.5g
亜鉛	0.5mg		

## 使用する 地場産食材

だいこん、さやいんげん、  
豚肉、みそ

## 材料名[1人分 分量 g]

●だいこん	40	●赤みそ	3.5
●にんじん	8	●だし汁	40
●板こんにゃく	15		
●豚肩肉	15		
●さやいんげん	10		
●油	0.5		
●おろしにんにく	0.3		
●酒	1		
●みりん	1		

## 調理方法

- ①材料を切り、だいこん、板こんにゃくを下茹でする。さやいんげんはボイル・冷却する。
- ②釜に油をひき、豚肉をおろしにんにく、酒と一緒に炒める。
- ③だし汁を加え、にんじん、こんにゃく、だいこんを順に煮る。
- ④材料が煮えたら、火を弱めて調味料を加え味がしみるまで煮る。
- ⑤最後にさやいんげんを加えて混ぜる。

## 料理作成のねらい

岩手県で多く生産されている、「だいこん」「さやいんげん」を使い、ふるさとの自然や食べものの文化などへの関心や大切に思う思いを高めてほしいとのねらいから、この料理を作成した。

## 作成者

盛岡市立北松園小学校

■栄養教諭 ————— 宮澤 美幸

# 切干大根のナムル



## 調理上のポイント

切干大根は戻した後、しっかりと水気を切る。

## 栄養価

エネルギー	31kcal	ビタミンA	34 $\mu$ gRE
たんぱく質	1.0g	ビタミンB1	0.01 mg
脂肪	0.8g	ビタミンB2	0.01 mg
カルシウム	43 mg	ビタミンC	1 mg
マグネシウム	18 mg	食物繊維	1.9g
鉄	0.6 mg	食塩相当量	0.4g
亜鉛	0.1 mg		

## 使用する 地場産食材

切干大根、茎わかめ

## 材料名[1人分 分量 g]

●切干大根	5	●穀物酢	1
●茎わかめ	0.2	●濃口しょうゆ	1.8
●にんじん	5	●とうがらし(粉)	0.01
●りょくとうもやし	10		
●きゅうり	20		
●ぜんまい水煮	5		
●白ごま	0.5		
●ごま油	0.5		
●三温糖	0.3		

A

## 調理方法

- ①切干大根は戻す。
- ②きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ③戻した切干大根、茎わかめ、にんじん、もやし、きゅうりを下ゆでする。
- ④しっかりと水気を切った③をAで合える。

## 料理作成のねらい

本校の生徒は比較的かむことを苦手としている子が多い。また、保護者の方より、食物繊維は家庭ではなかなか取り入れにくい栄養価と聞いている。

そこで、岩手県で採れた切干大根で食物繊維を取り入れ、茎わかめも使用し、かむことを意識させた。

## 作成者

盛岡市立中野小学校

■学校栄養職員 工藤 梢

# 岩手の豆っ子入りバターソテー



## 調理上のポイント

ほうれん草は色よく下ゆでしておく。  
乾物大豆は一晩水につけておき、やわらかくなるまでボイルする。

## 栄養価

エネルギー	64kcal	ビタミンA	181 $\mu$ g RE
たんぱく質	4.0g	ビタミンB1	0.1 mg
脂肪	3.1g	ビタミンB2	0.15 mg
カルシウム	32 mg	ビタミンC	8.0 mg
マグネシウム	45 mg	食物繊維	3.3g
鉄	1.2 mg	食塩相当量	0.4g
亜鉛	0.7 mg		

## 使用する 地場産食材

大豆、ほうれん草

## 材料名[1人分 分量 g]

●大豆	10	●酒	1
●まい茸	15		
●しめじ	15		
●にんじん	10		
●ほうれん草	40		
●長ネギ	8		
●バター	2		
●みそ	3		
●みりん	2		

## 調理方法

- ①ほうれん草(2cm巾)、大豆はゆでておく。
- ②鍋にバター、ネギを入れ炒め、にんじん(短冊)、大豆、きのこ(小房分け)の順に炒める。酒を少々入れる。
- ③全体に火がとおったら、みそとみりんを合わせてといておいたものを入れて調味する。
- ④③にほうれん草を入れて炒め合わせる。

## 料理作成のねらい

県産大豆や冬が旬のほうれん草を利用して、鉄分、食物繊維をしっかりとってほしい。

## 作成者

岩手大学教育学部附属特別支援学校

■学校栄養職員 齊藤 洋子

# 大根サラダ



## 調理上のポイント

特になし。

## 栄養価

エネルギー	28kcal	ビタミンA	44 $\mu$ gRE
たんぱく質	1.2g	ビタミンB1	0.03mg
脂肪	0.8g	ビタミンB2	0.01mg
カルシウム	27mg	ビタミンC	7mg
マグネシウム	13mg	食物繊維	0.6g
鉄	0.3mg	食塩相当量	0.5g
亜鉛	0.2mg		

## 使用する 地場産食材

だいこん

## 材料名[1人分 分量 g]

- だいこん 30
- にんじん 5
- きゅうり 20
- スクール糸かまぼこ 5
- いりごま 1
- うすくちしょうゆ 2.3
- ごま油 0.3
- 三温糖 0.7
- りんご酢 2

## 調理方法

- ①だいこん、きゅうり、にんじんを千切りにする。
- ②スクール糸かまぼこをボイルして、冷蔵庫で冷却する。
- ③①をボイルし、水で冷やす。
- ④調味料をまぜておく。
- ⑤③と②を④といりごまで和え調味する。
- ⑥仕上がり温度を確認する。

## 料理作成のねらい

岩手町の地場食材としてはいわて春みどりが有名だが、だいこんも多く収穫されていることを知ってほしいと思い、この料理を作成した。

だいこんは汁物や煮物に使用することが多いが、歯ざわりを楽しんでもらうため、サラダに使用した。

## 作成者

岩手町立学校給食センター

■栄養教諭 小原 由美子

# 切り干し大根とふっくらこ豆のサラダ



## 調理上のポイント

ふっくらこ豆ミックスを軽く茹でた後に醤油で下味をつけて、直接味をしみこませることで、サラダとして違和感なく食べてもらうようにした。

## 栄養価

エネルギー	60kcal	ビタミンA	35 $\mu$ g RE
たんぱく質	3.1g	ビタミンB1	0.03 mg
脂肪	2.7g	ビタミンB2	0.02 mg
カルシウム	40 mg	ビタミンC	1.0 mg
マグネシウム	17 mg	食物繊維	1.8g
鉄	0.9 mg	食塩相当量	0.5g
亜鉛	0.3 mg		

## 使用する 地場産食材

切干大根、ふっくらこ豆

## 材料名[1人分 分量 g]

- 切干し大根 4
- ふっくらこ豆ミックス  
「なんぶしろめ」大豆 3
- 「黒千石」黒豆 3
- 「岩手大納言」あずき 3
- にんじん 5
- きゅうり 5
- オリーブ・ド・ツナ 5
- 白いりごま 0.8
- 県産こいくちしょうゆ 3
- 米酢 2
- 上白糖 0.8
- ごま油 0.8

## 調理方法

- ①切干し大根は、洗ってゴミを取り除き、水で戻す。
- ②にんじんは皮をむいて洗い、千切りにする。
- ③きゅうりは洗い、千切りにする。
- ④切干し大根、にんじん、きゅうりは熱湯で茹で、水で冷やす。
- ⑤ふっくらこ豆ミックスは軽く茹で、分量の三分の一の醤油で下味をつけて冷ます。
- ⑥④、⑤の水分を切り、ツナを加え調味料で和える。

## 料理作成のねらい

栗石の風土や気候に合わせて作られた農産物の加工品を使用した献立を提供することにより、子どもが地域の食材を知り、さらに地域の自然や食文化、産業等に関する理解を深める。

子どもの好きなシーチキンを入れたサラダに普段家庭で食べる頻度の低い切干し大根や豆を加えることで、成長期に必要なだが、不足しがちな良質な植物性蛋白質、カルシウム、鉄分、食物繊維等をバランスよく摂取することができる。

## 作成者

栗石町立栗石小学校

■栄養教諭 長谷川 幸枝

# 塩昆布和え



## 調理上のポイント

野菜だけの和え物を好まない傾向にあるため、塩昆布としらす干しを用いることによって旨味を出し、おいしく食べられるように工夫した。

## 栄養価

エネルギー	24kcal	ビタミンA	65 $\mu$ g RE
たんぱく質	2.3g	ビタミンB1	0.03 mg
脂肪	1.2g	ビタミンB2	0.04 mg
カルシウム	52 mg	ビタミンC	9.0 mg
マグネシウム	22 mg	食物繊維	1.7g
鉄	0.7 mg	食塩相当量	0.7g
亜鉛	0.4 mg		

## 使用する 地場産食材

キャベツ、ほうれん草

## 材料名[1人分 分量 g]

●きょうな	8	●食塩	0.1
●ほうれん草	8		
●りょくとうもやし	30		
●キャベツ	25		
●にんじん	5		
●塩昆布(刻み)	2		
●しらす干し(半乾燥品)	2		
●うすくちしょうゆ	0.5		
●本みりん	1		

## 調理方法

- ① 水菜とほうれん草は3cmの長さ、キャベツは2cm幅の短冊、にんじんは千切りにしておく。
- ② 野菜を茹でて水冷後水切りし、蓋付き専用容器に入れて専用冷蔵庫で保冷する。
- ③ しらすは、さっと茹でて水冷後水切りし、蓋付き専用容器に入れて専用冷蔵庫で保冷する。
- ④ 野菜としらす、塩昆布とみりんを混ぜ合わせる。味が足りないときは、うすくちしょうゆと食塩を加えて整える。

## 料理作成のねらい

甘味のある柔らかい県産新キャベツが出る時期に合わせて一味違った和え物を提供しようと考え作成した。  
また、ほうれん草も県産のものが出てくる時期なので併せて使用した。

## 作成者

雫石町立雫石中学校

■主任学校栄養職員 長岡 智子



# 揚げかぼちゃの甘辛和え



## 調理上のポイント

かぼちゃの素揚げ（かぼちゃは熱を加えて調味すると、煮崩れしやすい食材のため、一度素揚げしてから他の食材とからめました。）

## 栄養価

エネルギー	122kcal	ビタミンA	113 $\mu$ gRE
たんぱく質	6.1g	ビタミンB1	0.26mg
脂肪	6.7g	ビタミンB2	0.09mg
カルシウム	11mg	ビタミンC	16mg
マグネシウム	18mg	食物繊維	1.5g
鉄	0.5mg	食塩相当量	0.3g
亜鉛	0.6mg		

## 使用する 地場産食材

かぼちゃ

## 材料名[1人分 分量 g]

- かぼちゃ 34
- 豚もも肉（脂付） 25
- さやいんげん 11
- 大豆油（吸油分） 3.5
- 三温糖 0.7
- こいくちしょうゆ 1.2
- 料理酒 1.2
- オイスターソース 0.7
- 米ぬか油（サラダ） 0.5

## 調理方法

- ①南瓜は5mmほどの厚さのいちよう切りに、さやいんげん3mm長さに切る。
- ②油（大豆）で南瓜とさやいんげんを素揚げする。
- ③釜にサラダ油を熱し、豚肉を炒め調味する。
- ④素揚げした南瓜とさやいんげんを③に加え、からめて出来上がり。

## 料理作成のねらい

花巻地区は、一年を通じて様々な地場産の野菜や果物を利用している。中でもかぼちゃは収穫時期である夏と、冬至の季節である冬の2回、ポイントとして使用することができる食材であることからかぼちゃを利用した副菜を考えた。

また、ここ大迫地区は3世代で生活している家庭が多く、和風な味付けでも生徒達が受け入れやすいため甘辛和えとした。

## 作成者

花巻市立大迫中学校

■学校栄養職員 村木 葵

# マコモタケと白金豚の中華炒め



## 調理上のポイント

野菜が苦手な児童が多く、副菜の残量が多い傾向にある。しかし、少しでも肉が入っていると残さずに食べる傾向があることから、花巻産の「白金豚」と「マコモタケ」をあわせて使うこととした。また、彩りにピーマンやパプリカを使い、味付けにはゴマ油を使うことで、見た目や香りを良くし、食欲をそそるように工夫した。

## 栄養価

エネルギー	45kcal	ビタミンA	7 $\mu$ g RE
たんぱく質	2.7g	ビタミンB1	0.11 mg
脂肪	2.0g	ビタミンB2	0.03 mg
カルシウム	3 mg	ビタミンC	24.0 mg
マグネシウム	5 mg	食物繊維	1.3g
鉄	0.2 mg	食塩相当量	0.4g
亜鉛	0.2 mg		

## 使用する 地場産食材

マコモタケ(生)、白金豚(もも肉)  
※秋だけ生のマコモタケが出回るが、それ以外の時期は水煮の状態で作られる

## 材料名[1人分 分量 g]

●マコモタケ	30	●油	0.5
●白金豚(もも肉)	10	●ごま油(香りづけ用)	0.3
●ぶなしめじ	4	●こいくちしょうゆ	0.5
●ピーマン	5	●酒	0.5
●赤パプリカ	5	●ごま油	0.5
●黄パプリカ	5	●こいくちしょうゆ	0.6
●玉葱	10	●中華スープストック	0.1
●おろしにんにく	0.4	●塩	0.2
●おろし生姜	0.4	●こしょう	0.01

肉下味用

## 調理方法

- ①マコモタケは皮をむき、1 cm幅2 cm長さの短冊に切る。玉葱、ピーマン、パプリカはスライスする。ぶなしめじは石づきを取りほぐす。ピーマン、パプリカはお湯で茹で、水で冷やし水気を切っておく。
- ②豚肉は細切りにし、肉下味用の調味料に漬け込む。
- ③油をフライパンにしき、おろし生姜、おろしにんにくを炒める。
- ④③を②を加え、よく炒める。
- ⑤④に玉葱、しめじ、マコモタケを加え炒める。調味料で味を整える。
- ⑥最後に、香りづけ用のゴマ油とピーマン、パプリカを加える。

## 料理作成のねらい

マコモタケは休耕田の有効活用のため、花巻市東和町で生産されている。くせのない味で、どのような料理にも幅広く使うことができる食材である。

また、マコモタケには食物繊維が豊富に含まれていることから、日常の食事において不足がちな食物繊維を補うことができると考え、この料理を作成した。

## 作成者

花巻市立南城小学校

■栄養教諭 在家 香織

# ブロッコリーとえびの中華煮



## 調理上のポイント

ブロッコリーは茹ですぎない。(少し固めくらいで、ちょうど良い)

## 栄養価

エネルギー	54kcal	ビタミンA	63 $\mu$ gRE
たんぱく質	8.6g	ビタミンB1	0.06 mg
脂肪	0.7g	ビタミンB2	0.1 mg
カルシウム	310 mg	ビタミンC	36.0 mg
マグネシウム	38 mg	食物繊維	2.6g
鉄	0.6 mg	食塩相当量	0.6g
亜鉛	0.7 mg		

## 使用する 地場産食材

ブロッコリー

## 材料名[1人分 分量 g]

●ブロッコリー	60	●片栗粉	0.5
●えび(冷凍)	30		
●おろししょうが	0.3		
●ごま油	0.3		
●中華スープストック	0.5		
●酒	1		
●水	20		
●塩	0.2		
●こしょう	0.01		

## 調理方法

- 1 ブロッコリーは小房に分け、かために茹でる。
- 2 えびはさっと洗う。
- 3 ごま油を熱したところに、おろししょうがを入れ、香りがたってきたら、②を入れて炒める。
- 4 えびに油が回ってきたら、Aを入れ、煮立ったらブロッコリーを入れる。
- 5 塩、こしょうで味をととのえ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 料理作成のねらい

地場のブロッコリーが出回る時期となった。

苦手とする子どもたちにも多いが、中華味にすることで、食べやすくなるのではないかと考え、作成した。

## 作成者

奥州市立胆沢学校給食センター

■栄養教諭 柴田 未保子

# 豆とベーコンのサラダ



## 調理上のポイント

にんにく風味の洋風サラダです。秋から冬場にかけて、地元の豆が産直にでまわるので、ささげや青ばた豆を使用。夏場は、枝豆などその時季にある豆を使用するとよい。「豆中心」のサラダで少し食べづらい面もあるため、葉もの野菜をたすと食べやすくなるかもしれないので、今後はアレンジしていこうかと考えている。

## 栄養価

エネルギー	91kcal	ビタミンA	0.3 $\mu$ gRE
たんぱく質	5g	ビタミンB1	0.11mg
脂肪	9.7g	ビタミンB2	0.07mg
カルシウム	23mg	ビタミンC	1mg
マグネシウム	40mg	食物繊維	2.6g
鉄	1mg	食塩相当量	1.0g
亜鉛	1.7mg		

## 使用する 地場産食材

金時ささげ、青ばた豆、きゅうり、  
たまねぎ

## 材料名[1人分 分量 g]

- |           |     |           |      |
|-----------|-----|-----------|------|
| ●金時ささげ    | 6.8 | ●こいくちしょうゆ | 1.4  |
| ●青ばた豆     | 5.4 | ●食塩       | 0.4  |
| ●ベーコン     | 6.8 | ●こしょう     | 0.01 |
| ●きゅうり     | 10  | ●おろしにんにく  | 0.2  |
| ●たまねぎ     | 3.2 | ●オリーブ油    | 1    |
| ●しめじ      | 5   |           |      |
| ●こいくちしょうゆ | 4.5 |           |      |
| ●料理酒      | 1.3 |           |      |
| ●穀物酢      | 3.4 |           |      |

## 調理方法

- ① ささげと青ばたは、一晩水に浸しておく。ベーコンは1.5cm角に切り、炒めて冷ましておく。きゅうり、たまねぎは1.5cm角に切る。しめじは、石づきをおとし、ほぐしたら、しょうゆと酒で煮て下味をして冷ましておく。
- ② ドレッシングをつくり、たまねぎをつけておく。
- ③ 豆は約20分ポイルして冷ます。
- ④ ②のドレッシングに冷ました豆とベーコン、きゅうり、しめじを加えてまぜる。

## 料理作成のねらい

豆嫌いな子どもが多く、よけて食べる傾向がある。「食物繊維がとれる献立」として活用できる。  
また、豆としめじで「噛む献立」としても活用できる。

## 作成者

一関市立舞川小学校

■学校栄養職員 細川 千夏

# ずいきのうま煮



## 調理上のポイント

煮汁の量に応じて、調味料が多くなるので、「具に対してひたひたの水」にします。

## 栄養価

エネルギー	56kcal	ビタミンA	45 $\mu$ g RE
たんぱく質	1.6g	ビタミンB1	0.02 mg
脂肪	2.2g	ビタミンB2	0.03 mg
カルシウム	87 mg	ビタミンC	0 mg
マグネシウム	21 mg	食物繊維	2.2g
鉄	1 mg	食塩相当量	0.3g
亜鉛	0.4 mg		

## 使用する 地場産食材

ずいき、切干大根、  
にんじん、干し椎茸

## 材料名[1人分 分量 g]

- にんじん ..... 3
- 切干大根 ..... 4
- 干ずいき ..... 4
- 干し椎茸・スライス ..... 0.5
- 油揚げ ..... 5
- 本みりん ..... 1.9
- こいくちしょうゆ ..... 1.9
- 三温糖 ..... 0.8
- だしの素 (かつお) ..... 0.02
- ごま油 ..... 0.5

## 調理方法

- ① 切干大根、ずいき、干し椎茸スライスをそれぞれ戻します。
- ② 油揚げはお湯をかけて油抜きをします。
- ③ にんじんは千切り、切干大根は長い場合は包丁を入れ、ずいきは3cm程度の長さで切り、油揚げは短冊切りにします。
- ④ ごま油はすべての材料炒め、ひたひたになる程度の水をはります。
- ⑤ 調味料はすべて合わせておき沸騰し始めた④に入れ、弱火で煮込みます。煮汁が少なくなってきたら完成です。

## 料理作成のねらい

切干大根は鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富であるため、給食でよく登場しますが、「ずいき」は以前一度だけ登場したきりでした。「ずいき」切干大根と同量の鉄分がふくまれていることに加え、カルシウム、食物繊維は切干大根よりも多く、今後も給食に取り入れていきたい食材です。家庭では食べられなくなってきている食材を給食に取り入れることで、昔から食べられている「乾物」の良さを再発見し、家庭でも話題にしてみらえればと思います。

## 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

# ほうれん草のキッシュ



## 調理上のポイント

豆腐は泡立器で細かくつぶす。  
ほうれん草は水分をよくしぼる。

## 栄養価

エネルギー	56kcal	ビタミンA	144 $\mu$ g RE
たんぱく質	3.5g	ビタミンB1	0.03 mg
脂肪	3.2g	ビタミンB2	0.1 mg
カルシウム	42 mg	ビタミンC	4 mg
マグネシウム	14 mg	食物繊維	0.6g
鉄	0.6 mg	食塩相当量	0.3g
亜鉛	0.5 mg		

## 使用する 地場産食材

ほうれん草

## 材料名[1人分 分量 g]

- ベーコン……………3
- ほうれん草……………15
- 木綿豆腐……………10
- ホールコーン……………5
- インスタエッグ……………15
- 脱脂粉乳……………1
- 鶏ガラスープ……………1
- 食塩……………0.2
- 白コショウ……………0.01
- アルミカップ……………1 個

## 調理方法

- ①ベーコンは千切りにする。
- ②ほうれん草は、茹でてザク切りにする。よく水分を切る。
- ③木綿豆腐は細かくつぶす。
- ④卵、スキムミルク、鶏ガラスープ、塩、コショウを混ぜ合わせる。
- ⑤④にベーコン、ほうれん草、木綿豆腐、コーンを入れる。
- ⑥アルミカップに分け入れ、オーブンで焼く。

## 料理作成のねらい

ほうれん草はポピュラーな野菜で和物やスープに使用することが多い。ほうれん草の存在感を生かすとともにベーコンや豆腐などのたんぱく質を多く含む食品を組み合わせることで、カレーや麺類のつけ合わせになるよう工夫した。

冬期に出荷される寒締めほうれん草を使うと甘味が出て他の材料との調和も良い。

## 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

# わかめのナムル



## 調理上のポイント

特になし。

## 栄養価

エネルギー	33kcal	ビタミンA	71 $\mu$ g RE
たんぱく質	1.7g	ビタミンB1	0.03 mg
脂肪	1.3g	ビタミンB2	0.06 mg
カルシウム	38 mg	ビタミンC	10 mg
マグネシウム	27 mg	食物繊維	1.6g
鉄	0.8 mg	食塩相当量	0.7g
亜鉛	0.3 mg		

## 使用する 地場産食材

塩蔵わかめ

## 材料名[1人分 分量 g]

- 湯通塩蔵わかめ……………5
- もやし(ブラックマッペ)…30
- ほうれん草……………20
- 切干大根……………1.5
- ごま油……………0.7
- さとう……………1
- こいくちしょうゆ……………3.8
- 食塩……………0.07
- 白いりごま……………1

## 調理方法

- ①切干大根は戻してザルに上げて水切りする。  
(長いようなら切る。)
- ②もやしは三回洗浄する。
- ③ほうれん草は根のところを切り三回洗浄する。  
(3cm長さに切る。)
- ④塩蔵ワカメも三回洗浄し、切る。
- ⑤①～④を順に茹でて、水にさらしザルに上げる。
- ⑥調味料で和える。

## 料理作成のねらい

主菜がサケのマリネなので口当たりがさっぱりなわかめを使ってナムルにした。

## 作成者

普代村学校給食共同調理場

■主任学校栄養職員 ————— 宇部 順子

# 栗入り野菜炒め



## 調理上のポイント

栗の形がぐずれないように、野菜類に火が通ってから入れる。

## 栄養価

エネルギー	63kcal	ビタミンA	37 $\mu$ gRE
たんぱく質	2.5g	ビタミンB1	0.03 mg
脂肪	1.4g	ビタミンB2	0.02 mg
カルシウム	27 mg	ビタミンC	12 mg
マグネシウム	19 mg	食物繊維	2.1g
鉄	0.2 mg	食塩相当量	0.4g
亜鉛	0.2 mg		

## 使用する 地場産食材

キャベツ、白菜、しいたけ

## 調理方法

- ①キャベツは1 cm、白菜は1、2 cm、ピーマンとにんじん、しいたけは千切りにする。
- ②ピーマンといか短冊冷凍は、ボイルしておく。
- ③ごま油を熱し、材料を炒め、調味料で味付けをする。

## 材料名[1人分 分量 g]

- |             |      |            |     |
|-------------|------|------------|-----|
| ●キャベツ       | 27.5 | ●中華スープストック | 1.1 |
| ●白菜         | 16.5 | ●でん粉       | 1.1 |
| ●ピーマン       | 5.5  |            |     |
| ●にんじん       | 5.5  |            |     |
| ●しいたけ       | 3.3  |            |     |
| ●いか短冊冷凍     | 5.5  |            |     |
| ●蒸し栗カットレトルト | 16.5 |            |     |
| ●ごま油        | 1.1  |            |     |
| ●こいくちしょうゆ   | 1    |            |     |

## 料理作成のねらい

キャベツ、白菜、しいたけといった地元でとれる野菜を使用し、季節感の秋を感じさせる食材として栗を取り入れた。

献立に使われている食材により、食べ物の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていることに気づかせ、感謝する心を育てたい。

## 作成者

一戸町食育センター

■栄養教諭 千葉 文絵



平成 23 年度文部科学省委託事業  
「学校給食における地場産物の活用促進事業」に係る

## 平成23年度 学校給食 調理員調理講習会レシピ集

講師

シニア野菜ソムリエ 小原 薫

[岩手の食材をふんだんに使った料理]



主食 カラフル炒飯

汁物 野菜のレモン風味スープ

主菜 しいたけの肉巻煮込み

副菜 ほうれん草と舞茸のおひたし

デザート りんごのキャラメリゼの  
クリームチーズ添え

■日時／平成 23 年 10 月 9 日(水)

■会場／財団法人岩手県学校給食会[2階調理室]

■共催／岩手県教育委員会

岩手県学校給食センター協議会

# カラフル炒飯



## 調理上のポイント

炒めないで作ります。



## 材料名[6人分]

- 米（県産）……………3合
- 玉葱……………小1個
- 赤パプリカ……………小1個
- とうもろこし……………大さじ3
- えび……………150g
- パセリ……………2本
- コンソメ顆粒……………小さじ1.5
- バター……………22g
- 塩……………小さじ1.5

## 調理方法

- ①米をといで、普通の水加減で炊き、炊き上がったら熱いうちに、コンソメ顆粒、バター、塩を加えよく混ぜる。
- ②油を敷いたフライパンで、みじん切りにした玉葱、赤パプリカと、小さく切ったエビ、とうもろこしを加え炒め、コショウし、ご飯に加え、よく混ぜる。
- ③盛り付けてから、青味を散らす。



# 野菜のレモン風味スープ



## 調理上のポイント

卵黄とレモンで

とろみをつけます。

## 材料名[6人分]

- 玉葱 …………… 1.5 個
- 人参 …………… 1.5 本
- ジャガイモ …………… 3 個
- ブロッコリー …………… 1.5 個
- 卵黄（県産） …………… 3 個
- レモンの絞り汁 …………… 1/2 個分
- ブイヨンかコンソメ …………… 小さじ 1.5
- 油、塩、黒コショウ
- あればローリエ …………… 3 枚

## 調理方法

- ① 玉葱はくし切り、人参、じゃがいもは乱切り、ブロッコリーは小房に分け、軸も皮を剥ぎ乱切りにする。
- ② 鍋に油を大さじ 1 足し、玉葱をよく炒め、透き通ってきたら、ブロッコリーの房の部分だけ残し切った野菜を加え、さらに炒める。
- ③ ②にひたひたの水、ブイヨンを入れ野菜が柔らかくなるまで煮込み、火を止めて塩、黒コショウで味を調え少し冷まし、卵黄にレモンの汁を加え、ゆっくりとかき混ぜながらスープに加える。
- ④ ブロッコリーの軸に加え、もう一度火をつけ、とろみがついたら出来上がり。



# しいたけの肉巻き煮込み



## 調理上のポイント

長芋に火を通して  
食感を楽しめます。

## 材料名[6人分]

- しいたけ（県産）……………12枚
- 長芋……………1cm厚さ輪切り12枚
- 豚肉もも薄切り（県産）……………12枚
- 玉葱……………1.5個
- りんごジュース（県産）……………150cc
- 醤油（県産）……………大さじ4.5
- みりん……………大さじ3
- 片栗粉……………適量
- 小葱……………適量

## 調理方法

- ① しいたけは軸を取る。長葱を厚さ1cmの輪切りにし、ラップしレンジで2分加熱し、しいたけにのせ、塩コショウした豚肉でぐるりと巻、片栗粉をまぶす。
- ② 玉葱は皮をむきすりおろし、りんごジュース、醤油、みりんを混ぜる。
- ③ 油を敷いたフライパンで、①を肉の巻き終わりを下にして焼き色をつけ、全体に焼き色をつけたら、②を回しかけ、中火で煮込む。
- ④ 水分が飛んだら盛り付けて、小葱のみじん切りを散らす。



# ほうれん草と舞茸のおひたし



## 調理上のポイント

煮浸しで  
調味料を少なく。

### 材料名[6人分]

- ほうれん草（県産）…………… 300g
- 舞茸…………… 180g
- 白ごま…………… 適量
- だし・みりん・醤油

### 調理方法

- ①ほうれん草はさっと茹でて水にはなし、よく絞って3cmに切る。
- ②だし 150 ccにみりんと醤油各小さじ3入れ、サッと煮たて、小房に分けた舞茸を加え一煮立ちさせる。①と合わせ、盛り付けてから、ひねりごまを一振りする。



# りんごのキャラメリゼのクリームチーズ添え



## 調理上のポイント

しゃきっと感も残して  
デザート風に。

## 材料名[6人分]

- りんご（県産）…………… 3個
- グラニュー糖…………… 適量
- バター…………… 30g
- フルーツ入りクリームチーズ…………… 大さじ 1

## 調理方法

- ①りんごは皮付きのまま8つ割にして軸を取る。
- ②フライパンの底が見えなくなるくらい一面にグラニュー糖をさらりと敷き詰め、りんごを並べ、バターを散らし、中火で焼き色が付くまで焼く。
- ③両面こんがり焼けたら、クリームチーズとともに盛る。



平成23年度 文部科学省委託事業  
「学校給食における地場産物の活用促進事業」



平成23年度 地場産物活用促進委員会委員

	団体名	所属・役職名	氏名
1	岩手県農林水産部流通課	主任	船 渡 美智子
2	岩手県教育委員会事務局	スポーツ健康課 指導主事兼保健体育主事	小野寺 江梨子
3	岩手県学校給食センター 協議会会長	一関市 真滝学校給食センター所長	菅 原 富 治
4	全国学校栄養士会 岩手県支部長	一関市西部学校給食センター 栄養教諭	小野寺 きみ子
5	全国学校栄養士会 岩手県副支部長	盛岡市立山王小学校 栄養教諭	大 石 祥 子
6	全国農業協同組合連合会 岩手県本部	園芸部次長	照 井 勝 也

平成23年度 学校給食  
料理開発コンテスト料理集

平成23年度 学校給食  
調理員調理講習会レシピ集

発行

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 1-12-1

TEL 019-638-9429

FAX 019-638-9471

<http://www.igk.or.jp>



財団法人 岩手県学校給食会

