

文部科学省委託事業

「平成24年度 学校給食における地場産物の活用促進事業」に係る

平成24年度 学校給食
料理開発コンテスト料理集

平成24年度 学校給食
調理員調理講習会料理レシピ集



公益財団法人 岩手県学校給食会

平成24年度 学校給食料理開発コンテスト料理集

- | | | |
|----|--------------------|--------------------------|
| 1 | ジャーマンポテト | 花巻市湯口学校給食センター 曾根 豊子 |
| 2 | 刻み昆布とおからのカレー炒め煮 | 宮古市立学校重茂給食センター 波岡 沙織 |
| 3 | わらビーフン | 西和賀町立湯田小学校 梅津 愛子 |
| 4 | すき昆布とツナの煮つけ | 久慈市山形地区学校給食センター 小屋畑 知美 |
| 5 | 盛岡冷麺風サラダ | 盛岡市立繫小学校 吉田 里佳子 |
| 6 | じゃがいもの塩麹炒め | 盛岡市立東松園小学校 飛塚 美智子 |
| 7 | かりかりポテトのハニーサラダ | 盛岡市立仙北小学校 杉 裕美 |
| 8 | 里芋のカレーケチャップ煮 | 盛岡市立浅岸小学校 及川 由江 |
| 9 | 納豆あえ | 盛岡市立緑が丘小学校 根澤 倫子 |
| 10 | まいたけ入りきんぴら | 盛岡市立高松小学校 工藤 晴子 |
| 11 | キャベツの味噌炒め | 盛岡市立山岸小学校 高橋 千佳 |
| 12 | かぼちゃのグラタン | 盛岡市立米内小学校 工藤 梢 |
| 13 | 冷麺サラダ | 盛岡市中学校運営協議会 牧原 美里 |
| 14 | おからの炒り煮 | 八幡平市立西根地区学校給食センター 小布施 有紀 |
| 15 | 雫石牛じゃが | 雫石町立雫石小学校 長谷川 幸枝 |
| 16 | たかくら納豆和え | 雫石町立上長山小学校 渡辺 ひとみ |
| 17 | ひじきとえだまめのソテー | 花巻市矢沢学校給食センター 高田 千鶴 |
| 18 | 切干大根サラダ | 西和賀町沢内学校給食共同調理場 八重樫 香織 |
| 19 | じゅうね入りミモザサラダ | 奥州市立常盤小学校 田中 寛子 |
| 20 | じゅうねドレッシングあえ | 奥州市立佐倉河学校給食センター 菅野 千春 |
| 21 | 切り干し大根のソース炒め | 奥州市立前沢学校給食センター 小野寺 敬子 |
| 22 | 曲り葱の酢みそ和え | 一関市立赤萩小学校 佐藤 恵美子 |
| 23 | 豆入りきんぴら | 一関市立舞川小学校 岡部 千寿 |
| 24 | さつま芋のブルーベリーヨーグルト和え | 一関市立本寺小学校共同調理場 加藤 政子 |
| 25 | 三陸めかぶの和え物 | 大船渡市立末崎学校給食共同調理場 鈴木 幸子 |
| 26 | ヤーコンのしゃきしゃきサラダ | 陸前高田市立学校給食センター 畠山 夕子 |
| 27 | じゃがいものミートソース煮 | 二戸市学校給食センター 長谷部 紘子 |
| 28 | かむかむ海藻サラダ | 軽米町立学校給食共同調理場 倉石 綾美 |

平成24年度 学校給食調理員調理講習会料理レシピ集(表紙)

- | | |
|----|-----------------------------|
| 30 | 主食・混ぜご飯 |
| 31 | 主菜・さんま南瓜巻 |
| 32 | 主菜・秋鮭茸焼き |
| 33 | 汁物・菊花仕立／副菜・白酢和え |
| 34 | デザート・とまとムース |
| 35 | 参考レシピ・さんま時雨煮／秋鮭秋草焼き／ベーコンポテト |
| 36 | 参考レシピ・大根揚げだし／豆腐のきのこあん |

ジャーマンポテト



調理のポイント

あわを入れると粘りが出て焦げ付きやすいので、その他の食材は加熱調理を済ませておき、あわと調味料をいれた後は手早く仕上げる。

使用する季節 通年

使用する地場産食材 あわ[花巻市]

材料名[1人分 分量 g]

●じゃがいも	40	●パセリ	0.02
●にんじん	3	●もちあわ	1
●ホールコーン冷凍	5	●三温糖	1.2
●むき枝豆冷凍	5	●チキンコンソメ	0.3
●無塩漬ベーコン	5	●塩	0.25
●たまねぎ	10	●胡椒	0.02
●牛乳	5		
●バター有塩	1		

調理方法

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎは角切りにする。じゃがいもとにんじんは茹でておく。
- ②ホールコーン冷凍、むき枝豆冷凍も茹でておく。
- ③あわは水洗い後に浸漬して、水気を切る。
- ④バターでベーコンと玉ねぎをしっかり炒める。③と牛乳、調味料を入れかきまぜながら炒める。
あわのとろみが出るので焦がさないように注意する。
- ⑤あわが煮えたらホールコーンと①をくわえる。仕上げに枝豆とパセリを散らす。

栄養価

エネルギー(kcal)	84	ビタミン A(μgRE)	38
蛋白質(g)	2.5	ビタミン B1(mg)	0.08
脂質(g)	3.4	ビタミン B2(mg)	0.05
カルシウム	10	ビタミン C(mg)	25
マグネシウム(mg)	16	食物繊維(g)	1.1
鉄(mg)	0.3	食塩相当量(g)	0.4
亜鉛(mg)	0.3		

料理作成のねらい

花巻地区は雑穀の栽培が盛んに行われ、生産量も日本一となっている。雑穀の利用はごはんに炊き込む調理が一般的である。給食では雑穀の栄養を知り、地域の産物として興味関心を持つことをねらいとして、ごはん以外の料理にも取り入れている。

作成者

花巻市湯口学校給食センター

■学校栄養職員 曾根 豊子

刻み昆布とおからのカレー炒め煮



調理上のポイント

刻み昆布は、加熱しすぎないように気をつける。カレー粉は、香りが引き立つように、だまに気をつけて後から加える。

使用する季節 冬

使用する地場産食材 刻み昆布[宮古市重茂]、おから[宮古市]

材料名[1人分 分量 g]

- 刻み昆布 …………… 5
- おから …………… 20
- にんじん …………… 15
- ごぼう …………… 10
- 油揚げ …………… 5
- しらたき …………… 25
- グリンピース …………… 5
- サラダ油 …………… 2
- こいくちしょうゆ …………… 2
- みりん …………… 1
- だし汁(かつお) …………… 10
- カレー粉 …………… 0.2

栄養価

エネルギー(kcal) …………… 84	ビタミン A(μgRE) …………… 32
蛋白質(g) …………… 3.2	ビタミン B1(mg) …………… 0.04
脂質(g) …………… 4.5	ビタミン B2(mg) …………… 0.01
カルシウム …………… 95	ビタミン C(mg) …………… 1
マグネシウム(mg) …………… 61	食物繊維(g) …………… 5.8
鉄(mg) …………… 1.3	食塩相当量(g) …………… 0.9
亜鉛(mg) …………… 0.5	

調理方法

- ① にんじん、ごぼうを千切りにし、油揚げを短冊に切り、しらたきと昆布を2cm長さくらいのザク切りする。
- ② しらたきとグリンピースを別々に下ゆでし、グリンピースは水にさらして色止めをしておく。
- ③ サラダ油をしいて、にんじん、ごぼう、油揚げ、しらたきを炒める。
- ④ さらに、おからも加えて油になじむまで炒める。
- ⑤ 火が通ったら、だし汁と調味料を加えて煮たたせる。
- ⑥ 刻み昆布とカレー粉を加えてさらに、弱火で煮る。
- ⑦ 最後に、②を加えて完成。

料理作成のねらい

重茂でとれた刻み昆布と宮古で作られたおからを使い、地場食材への関心を高め、子どもが好きなカレー味にすることで、食べやすい献立にした。

また、おからと昆布を使うことで、不足しがちな食物繊維やカルシウムなどの栄養も摂取できる事をねらいとした。

作成者

宮古市立学校重茂給食センター

■ 栄養教諭 …………… 波岡 沙織

わらビーフン



調理のポイント

水煮わらびを使用している。あまりいためすぎないように最後に入れて加熱する。(トロトロ感を少しでも残せるように)

使用する季節 春～夏

使用する地場産食材 西わらび[西和賀]

材料名[1人分 分量 g]

●ビーフン …………… 15	●清酒(上撰) …………… 1.0
●わらび …………… 18	●食塩 …………… 0.02
●もやし …………… 13	●白こしょう …………… 0.01
●青ピーマン …………… 3	●調合油 …………… 1.0
●人参 …………… 5	
●生しいたけ …………… 6	
●ロースハム …………… 4	
●こいくちしょうゆ …………… 1.5	

調理方法

- ① ビーフンは湯でもどす。戻したら5 cm くらいにカット。
- ② 食材を切る(千切り)
- ③ 油でハムをいため、人参・もやしをいためる。
- ④ ピーマン・しいたけも加え、ビーフンもいためる。
- ⑤ わらびをいれる。
- ⑥ 調味料で味をととのえる。

栄養価

エネルギー(kcal) …… 82	ビタミン A(μgRE) …… 33
蛋白質(g) …………… 2.5	ビタミン B1(mg) …… 0.02
脂質(g) …………… 1.8	ビタミン B2(mg) …… 0.03
カルシウム …………… 10	ビタミン C(mg) …… 2
マグネシウム(mg) …… 8	食物繊維(g) …………… 1.2
鉄(mg) …………… 0.3	食塩相当量(g) …… 0.4
亜鉛(mg) …………… 0.4	

料理作成のねらい

給食でわらびを使うときはみそ汁が多かったが、他にも食べ方がないのか考えた。

西わらびの特徴であるトロトロ感をひきたてるように、少しパサっとしたビーフンを使用した。

作成者

西和賀町立湯田小学校

■学校栄養職員 ————— 梅津 愛子

すき昆布とツナの煮つけ



調理のポイント

すき昆布は煮すぎるとベタツとなるものもあるので、煮すぎに注意する。

使用する季節 通年

使用する地場産食材 すき昆布[普代村]

材料名[1人分 分量 g]

- すき昆布 …………… 3
- 人参 …………… 8
- 玉ねぎ …………… 20
- ツナフレーク …………… 8
- 醤油 …………… 4
- 本みりん …………… 1
- 酒 …………… 1
- かつおだし …………… 0.2

調理方法

- ①すき昆布は水につけて戻す。
- ②人参は千切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ③戻したすき昆布は4～5cmに切る。
- ④すき昆布を煮て、ある程度やわらかくなってきたら人参、玉ねぎ、油をきったツナを入れ、調味料で味を整え、煮つける。

栄養価

エネルギー(kcal) ……………	41	ビタミンA(μgRE) ……………	65
蛋白質(g) ……………	2.1	ビタミンB1(mg) ……………	0.02
脂質(g) ……………	1.7	ビタミンB2(mg) ……………	0.01
カルシウム ……………	28	ビタミンC(mg) ……………	3
マグネシウム(mg) ……………	23	食物繊維(g) ……………	1.3
鉄(mg) ……………	0.2	食塩相当量(g) ……………	0.9
亜鉛(mg) ……………	0		

料理作成のねらい

すき昆布の煮つけは、三陸沿岸地域で昔からよく食べられている郷土食だが、子供達は苦手な子が多く、残量も多い。そこで子供達が好きなツナを入れ、さらに玉ねぎを入れることにより、和風のすき昆布煮を子ども達の食べやすい味にアレンジした。

作成者

久慈市山形地区学校給食センター

■栄養教諭 小屋畑 知美

盛岡冷麺風サラダ



調理上のポイント

加熱調理後、よく冷やす。だいこんは、甘酢につける。

使用する季節 夏

使用する
地場産食材

米粉めん[岩手(雫石)]、白菜キムチ[岩手(川井)]、きゅうり[岩手]、だいこん[岩手]、にんじん[岩手]

材料名[1人分 分量 g]

●米粉麺	15	●穀物酢	2
●白菜キムチ	15	●上白糖	2
●きゅうり	20	●食塩	0.2
●だいこん	20		
●にんじん	3		
●ごま(いり)	0.5		
●冷やしラーメンスープ	5		
●水	15		

調理方法

- ① きゅうりは半月斜め切り、にんじんは千切り、だいこんは短冊に切り、茹でて水で冷やす。
- ② 米粉めんも茹でて冷やす。
- ③ だいこんは甘酢を作り、漬けて冷やしておく。
- ④ 冷やしラーメンスープを作り、きゅうり、にんじん、米粉めんとカットした白菜キムチも加えて混ぜ、冷しておく。
- ⑤ ③と④が十分冷えたら和えて最後にごまを加えて配食する。

栄養価

エネルギー(kcal)	67	ビタミン A(μ gRE)	50
蛋白質(g)	1.8	ビタミン B1(mg)	0
脂質(g)	0.5	ビタミン B2(mg)	0.01
カルシウム	24	ビタミン C(mg)	2
マグネシウム(mg)	9	食物繊維(g)	0.9
鉄(mg)	0.3	食塩相当量(g)	1.1
亜鉛(mg)	0.1		

料理作成のねらい

米粉の麺を使用した冷麺風サラダで、食欲の落ちる夏場に、県産食材を使用した食の進む、盛岡らしいメニューを考えました。

作成者

盛岡市立繫小学校

■栄養主査 吉田 里佳子

じゃがいもの塩麴炒め



調理上のポイント

おいしくまろやかな味に仕上げするために、県産の塩麴を使用した。塩麴は、素材のうま味を引きだす発酵食品で、腸内を整えたり、免疫力を高める働きもある。塩麴の量は、基本材料の10%くらいにすると食材のうま味を引き出すことができる。また、ひき肉を使うことによって、ピーマンの苦みや香りが肉のうま味とマッチし、おいしく食べられるのではないかと考えた。

使用する季節 夏

使用する
地場産食材

じゃがいも [盛岡市]、玉ねぎ [盛岡市]、
ピーマン [盛岡市]、豚ひき肉 [岩手県]、
塩麴 [岩手県]

材料名[1人分 分量 g]

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ●米油 …………… 1 | ●ピーマン …………… 2 |
| ●豚ひき肉 …………… 10 | ●黒いりごま …………… 0.3 |
| ●生おろしにんにく …………… 0.5 | ●三温糖 …………… 0.7 |
| ●生おろし生姜 …………… 0.5 | ●本みりん …………… 1 |
| ●ごぼう …………… 8 | ●塩麴 …………… 4 |
| ●人参 …………… 5 | ●合成清酒 …………… 0.5 |
| ●じゃがいも …………… 35 | ●めんつゆ三倍濃厚 …………… 0.5 |
| ●つきこん …………… 10 | |

調理方法

- ①野菜は、5cm くらいの長さの千切りにする。
- ②つきこんは、湯通しする。ピーマンは、色どめのため茹でる。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、おろしにんにく・生姜を加え豚ひき肉、人参、ごぼう、じゃがいも、玉ねぎ、つきこんを加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたらピーマンと塩麴を加えて炒める。
- ⑤最後にごまを加える。

栄養価

エネルギー(kcal) …………… 78	ビタミン A(μgRE) …………… 40
蛋白質(g) …………… 2.8	ビタミン B1(mg) …………… 0.09
脂質(g) …………… 2.7	ビタミン B2(mg) …………… 0.03
カルシウム …………… 15	ビタミン C(mg) …………… 14
マグネシウム(mg) …………… 14	食物繊維(g) …………… 1.3
鉄(mg) …………… 0.3	食塩相当量(g) …………… 0.6
亜鉛(mg) …………… 0.5	

料理作成のねらい

夏野菜であるピーマンは、ビタミン A・C がたっぷり含まれており、夏場を元気に過ごすためにも子どもたちにぜひ食べさせたい食材である。しかし、苦みのある独特な味や香りのため嫌がる子が多い。ピーマンをおいしく食べさせるために、子どもたちの好きなじゃがいもや玉ねぎを加えた料理を考えてみた。

作成者

盛岡市立東松園小学校

■栄養教諭 ————— 飛塚 美智子

かりかりポテトのハニーサラダ



調理のポイント

手作りのはちみつドレッシングで調味したサラダの上に、かりかりに揚げたポテトをのせて食べる。*別配食が望ましいが、混ぜても可。

使用する季節 秋

使用する
地場産食材

じゃがいも[岩手県(盛岡)]、
キャベツ[岩手県]、きゅうり[岩手県]、
はちみつ[岩手県]

材料名[1人分 分量 g]

- | | | | |
|-----------|-----|--------|------|
| ●じゃがいも | 30 | ●大豆油 | 2 |
| ●大豆油 | 3 | ●塩 | 0.3 |
| ●キャベツ | 20 | ●白こしょう | 0.01 |
| ●きゅうり | 15 | | |
| ●にんじん | 5 | | |
| ●りょくとうもやし | 10 | | |
| ●はちみつ | 1.5 | | |
| ●穀物酢 | 3 | | |

調理方法

- ①じゃがいもは千切りにし、きつね色に揚げる。
- ②にんじんは千切り、キャベツは太めの千切り、きゅうりはななめ半月切りにする。
- ③野菜を茹でて冷やす。
- ④調味料を合わせ、はちみつドレッシングを作る。
- ⑤③とドレッシングを和え、上から①のをのせる。

栄養価

エネルギー(kcal)	84	ビタミンA(μ gRE)	34
蛋白質(g)	1.2	ビタミンB1(mg)	0.03
脂質(g)	5	ビタミンB2(mg)	0.01
カルシウム	16	ビタミンC(mg)	10
マグネシウム(mg)	13	食物繊維(g)	1.2
鉄(mg)	0.2	食塩相当量(g)	0.3
亜鉛(mg)	0.1		

料理作成のねらい

本校では、8～11月にかけて、近隣(盛岡市飯岡)の農家から直接野菜を納入しており、じゃが芋もその1つである。食への感謝の気持ちを持たせるよう、給食時間の放送、おたより、食に関する指導等により、日頃から、農家の方の努力や苦勞に触れている。

農家の方がまごころこめて作った盛岡野菜に関心を持ち、給食時間の話題にしながら楽しく食べることができるよう、料理を作成した。

作成者

盛岡市立仙北小学校

■栄養教諭 杉 裕美

里芋のカレーケチャップ煮



調理上のポイント

しっかりと煮含め、全体に味がからむようにする。

使用する季節 秋

使用する地場産食材 津志田いものこ[津志田]、鶏肉[岩手県]

材料名[1人分 分量 g]

●さといも	40	●塩	0.1
●たまねぎ	20	●水	15
●にんじん	15		
●とりもも肉(皮なし)	30		
●オリーブ油	1		
●ケチャップ	4		
●カレー粉	0.5		
●コンソメ	0.5		

調理方法

- ①いものこ、にんじんは乱切り、たまねぎはざく切りにする。
- ②いものこは下茹でしておく。
- ③鶏肉をオリーブ油で炒め、やさいを加えて炒める。
- ④水を加えて柔らかくなるまで煮えたら調味し煮込む。
- ⑤②の里芋を加え混ぜ合わせる。

栄養価

エネルギー(kcal)	87	ビタミンA(μ gRE)	97
蛋白質(g)	6.7	ビタミンB1(mg)	0.05
脂質(g)	2.3	ビタミンB2(mg)	0.06
カルシウム	18	ビタミンC(mg)	3
マグネシウム(mg)	21	食物繊維(g)	1.9
鉄(mg)	0.5	食塩相当量(g)	0.3
亜鉛(mg)	0.7		

料理作成のねらい

盛岡の地場産品である津志田産いものこ、全国で有数のチキン産地である岩手県の鶏肉を使い、郷土の食べ物に関する理解を深める。カレーとケチャップで食べやすい味付けとなっている。

作成者

盛岡市立浅岸小学校

■栄養主査 及川 由江

納豆あえ



調理のポイント

挽き割り納豆は、めんつゆと合わせてから冷蔵しておくとし、混ぜやすく味なじみもよい。プロセスチーズは、ダイスカットしてあるものを使用する。

使用する季節 秋

使用する 地場産食材

ほうれん草[盛岡市]、白菜[盛岡市]、もやし[工場は栗石町]、人参[青森県]、挽き割り納豆[工場は八幡平市]、プロセスチーズ[工場は神奈川県]、めんつゆ[工場は京都府]

材料名[1人分 分量 g]

- ほうれん草 …………… 15
- 白菜 …………… 20
- りょくとうもやし …………… 10
- にんじん …………… 5
- 挽き割り納豆 …………… 10
- プロセスチーズ …………… 5
- めんつゆ(濃縮) …………… 2.5

調理方法

- ① 挽き割り納豆とめんつゆを合わせ、冷蔵しておく。
- ② ほうれん草・白菜は1.5 cm 幅くらいにカットする。人参はせん切りにする。
- ③ 野菜はゆでて冷却する。
- ④ プロセスチーズと①③を混ぜ合わせる。

栄養価

エネルギー(kcal) ……………	47	ビタミン A(μgRE) ……………	83
蛋白質(g) ……………	3.6	ビタミン B1(mg) ……………	0.02
脂質(g) ……………	2.6	ビタミン B2(mg) ……………	0.06
カルシウム ……………	56	ビタミン C(mg) ……………	5
マグネシウム(mg) ……………	25	食物繊維(g) ……………	1.5
鉄(mg) ……………	0.7	食塩相当量(g) ……………	0.4
亜鉛(mg) ……………	0.4		

料理作成のねらい

本校の学区に田畑は少ないが、できるだけ盛岡市産の農産物を給食に取り入れている。しかし、野菜料理を苦手とする児童は多い。そこで、日本の伝統的な食材である納豆と子どもたちの好きなチーズを、比較的安定して手に入る盛岡産のほうれん草等の野菜と和えることで食べやすくする工夫をした。地場産物や伝統食品を取り入れることで、児童が食文化に興味・関心を深めるとともに、郷土を愛する心を育てることを食育のねらいとしている。また、11月の「いい歯の日」に合わせて、丈夫な歯をつくるために欠かせない栄養素「カルシウム」がたくさん摂取できることも料理作成のねらいとしている。

作成者

盛岡市立緑が丘小学校

■栄養教諭 ————— 根澤 倫子

まいたけ入りきんぴら



調理のポイント

子供が苦手とするピーマンは下ゆでをして苦味をとり、最後に加えて軽く炒め色よく仕上げる。

使用する季節 秋

使用する地場産食材 ごぼう[岩手]、にんじん[岩手]、ピーマン[岩手]

材料名[1人分 分量 g]

●ごぼう	20	●砂糖	1
●にんじん	15	●濃口しょう油	3
●ピーマン	5	●酒	1
●まいたけ	5		
●しらたき	8		
●豚肩肉	15		
●白ごま(いり)	1		
●油	2		

調理方法

- ① ごぼうはささがき、にんじんは千切り、ピーマンは細切り、まいたけは手で小さくさく。
- ② フライパンに油をなじませ、豚肉を炒める。酒を少し入れてくさみをとる。
- ③ ごぼう、にんじんを加えて炒め、さらにしらたき、まいたけを入れて炒める。
- ④ 砂糖、しょう油で味つけし、下ゆでしたピーマンを入れ軽く炒め最後に白ごまを加えて混ぜる。

栄養価

エネルギー(kcal)	88	ビタミンA(μ gRE)	116
蛋白質(g)	3.9	ビタミンB1(mg)	0.14
脂質(g)	5.2	ビタミンB2(mg)	0.08
カルシウム	34	ビタミンC(mg)	5
マグネシウム(mg)	22	食物繊維(g)	2.2
鉄(mg)	0.5	食塩相当量(g)	0.5
亜鉛(mg)	0.8		

料理作成のねらい

最近の子供達は歯並びが悪くよくかんで食べる事の習慣づけがされていないように思われる。かみごたえのある給食をメニューに取り入れ少しでもかむ習慣をつけさせたい。

また、食物繊維が豊富なきのこを子供達に食べさせたいので、秋の味覚のまいたけを入れた金平のメニューを作成した。

作成者

盛岡市立高松小学校

■栄養士 工藤 晴子

キャベツの味噌炒め



調理上のポイント

生揚げの加熱を確実に行う。キャベツ、ピーマンの炒め加減に注意する。

使用する季節 秋・冬

使用する地場産食材 キャベツ[一戸、岩手町]、長ねぎ[矢巾]、豚肉[紫波町]、味噌[県産大豆]

材料名[1人分 分量 g]

- | | | | |
|----------|-----|------|-----|
| ●キャベツ | 40 | ●みりん | 1 |
| ●長ねぎ | 5 | ●酒 | 0.5 |
| ●赤ピーマン | 5 | | |
| ●ぶたにく | 10 | | |
| ●生揚げ | 20 | | |
| ●ごま油 | 0.5 | | |
| ●赤味噌 | 1.5 | | |
| ●濃い口しょうゆ | 2.5 | | |

調理方法

- ① 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ② 長ねぎ・生揚げ・キャベツを加え、火を通す。
- ③ 調味料、赤ピーマンを加える。

栄養価

エネルギー(kcal)	73	ビタミン A(μ gRE)	12
蛋白質(g)	5.1	ビタミン B1(mg)	0.11
脂質(g)	4.1	ビタミン B2(mg)	0.05
カルシウム	80	ビタミン C(mg)	26
マグネシウム(mg)	24	食物繊維(g)	1.1
鉄(mg)	0.8	食塩相当量(g)	0.6
亜鉛(mg)	0.6		

料理作成のねらい

炒め物に味噌を使うことで、和食に合う献立としました。

作成者

盛岡市立山岸小学校

■栄養教諭 高橋 千佳

かぼちゃのグラタン



調理のポイント

ホワイトソースを作る際、焦がさないよう、細心の注意を払う。

使用する季節 秋～冬

使用する地場産食材 かぼちゃ

材料名[1人分 分量 g]

●和かぼちゃ	30	●生クリーム	3
●ブロッコリー	10	●チキンコンソメ	1
●エリンギ	10	●食塩	0.2
●たまねぎ	10	●白こしょう	0.01
●白ワイン	0.5	●粉チーズ	3
●薄力粉	7	●パン粉	3
●牛乳	20	●パセリ(乾)	0.1
●バター(無塩)	3		

調理方法

- ① かぼちゃを一口大に切り、蒸す。
- ② ブロッコリーは小房に分け下ゆで、エリンギは短冊に切り炒めておく。
- ③ A でホワイトソースをつくる。
- ④ アルミカップに入れた①と、②の上にホワイトソース・粉チーズ・パン粉・パセリをかけて焼く。

栄養価

エネルギー(kcal)	125	ビタミン A(μ gRE)	42
蛋白質(g)	4.7	ビタミン B1(mg)	0.08
脂質(g)	6.2	ビタミン B2(mg)	0.08
カルシウム	81	ビタミン C(mg)	8
マグネシウム(mg)	17	食物繊維(g)	2.1
鉄(mg)	0.3	食塩相当量(g)	0.9
亜鉛(mg)	0.6		

料理作成のねらい

本校は平成 23 年度から「宇宙かぼちゃ」を、学校の畑で栽培している。昨年届いた 3 つの種から今年度は 40 個のかぼちゃが実った。宇宙から来たかぼちゃの種がここまで増えたことの生命力。また、かぼちゃのみならず、食べ物が私たちの口に届くまで、たくさんの人々が手間暇をかけていることへの感謝の心を育てることをねらいとし、この献立を設定した。「宇宙かぼちゃ」とは、宇宙飛行士 山崎直子さんが宇宙へ行く際、共に搭乗したかぼちゃの種の子どもを、本校がいただいた経緯から、「宇宙かぼちゃ」と名付けられた。

作成者

盛岡市立米内小学校

■栄養士 工藤 梢

冷麺サラダ



調理上のポイント

マヨネーズにコチュジャンと白すりごまを加え、味わいを出します。

使用する季節 通年

使用する地場産食材 冷麺[盛岡]、きゅうり[盛岡]、焼き豚[岩手]

材料名[1人分 分量 g]

- 冷麺 …………… 20
- きゅうり …………… 10
- 焼き豚 …………… 7
- マヨネーズ …………… 5
- コチュジャン …………… 1
- めんつゆ …………… 1
- 白すりごま …………… 1

調理方法

- ①材料を適宜切る。
- ②材料を茹でて、冷却し、合わせ調味料で和える。

栄養価

エネルギー(kcal) ……… 80	ビタミン A(μ gRE) ……… 5
蛋白質(g) …………… 2.3	ビタミン B1(mg) ……… 0.06
脂質(g) …………… 5.1	ビタミン B2(mg) ……… 0.01
カルシウム …………… 17	ビタミン C(mg) ……… 2
マグネシウム(mg) ……… 7	食物繊維(g) …………… 0.2
鉄(mg) …………… 0.1	食塩相当量(g) …………… 0.5
亜鉛(mg) …………… 0.2	

料理作成のねらい

盛岡市の郷土料理である「冷麺」をサラダにアレンジした一品。

作成者

盛岡市中学校運営協議会

■栄養士 ————— 牧原 美里

おからの炒り煮



調理のポイント

仕上げに卵でとじることで、味にまろやかさを出し、おからの食感が苦手な子供たちへも配慮した。

使用する季節 秋・冬

使用する地場産食材 おから[八幡平市産]、コマクサポーク[八幡平市産]、ねぎ[八幡平市産]

材料名[1人分 分量 g]

- おから …………… 1
- コマクサポークひき肉 …… 8
- 合成清酒 …………… 1
- にんじん …………… 10
- 糸こんにゃく …………… 15
- 根深ねぎ …………… 8
- ごぼう …………… 5
- 全卵 …………… 8
- こいくちしょうゆ …………… 2.5
- 上白糖 …………… 1.0
- 本みりん …………… 1.2
- 米サラダ油 …………… 0.4
- 食塩 …………… 0.03

調理方法

- ① 人参は千切、ごぼうは千切にし、軽く水にさらす。
- ② ねぎは小口切り、糸こんにゃくは下ゆでする。
- ③ 油を熱し、ひき肉・ごぼうを炒める。
糸こんにゃく、ねぎ、人参を加え、ひと煮立ちしたら、調味料を加え、汁気を多めに作っておく。
- ④ おからを加え、最後に溶き卵でとじる。

栄養価

エネルギー(kcal) ……	61	ビタミン A(μgRE) ……	131
蛋白質(g) ……………	3.5	ビタミン B1(mg) ……	0.04
脂質(g) ……………	2.8	ビタミン B2(mg) ……	0.04
カルシウム ……………	29	ビタミン C(mg) ……	0
マグネシウム(mg) ……	14	食物繊維(g) ……………	2.3
鉄(mg) ……………	0.5	食塩相当量(g) ……	0.5
亜鉛(mg) ……………	0.4		

料理作成のねらい

当センターでは、毎月8のつく日に地場産物を活用した八幡平給食を実施している。

当献立は、八幡平食材供給組合と連携し、地元でとれた大豆を使用したおからやねぎを取り入れたことと、八幡平市の特産品のコマクサポークを使用している。

地域の農産物を給食の献立に取り入れることで、子供たちが地元でとれる食材への理解を深め、感謝の心を育むことをねらいとした。

作成者

八幡平市立西根地区学校給食センター

■栄養教諭 ————— 小布施 有紀

栗石牛じゃが



調理上のポイント

牛肉をいためる際に肉の臭みを取り除くため、お酒を加える。材料に味付けをする際に、最初はうすめの味付けで煮て、仕上げの際に味の調整をする。

使用する季節 夏から秋

使用する地場産食材 牛肉(栗石牛)[栗石町]、にんじん[栗石町]、いんげん[岩手県]

材料名[1人分 分量 g]

- 牛もも肉 …………… 10
- じゃがいも …………… 30
- にんじん …………… 5
- たまねぎ …………… 15
- 糸こんにゃく …………… 6
- 冷凍カットいんげん …………… 5
- 米サラダ油 …………… 0.5
- 上白糖 …………… 0.9
- こいくちしょうゆ …………… 4
- 本みりん …………… 0.6
- 清酒 …………… 0.5

調理方法

- ①牛肉は、2センチのこま切れ、じゃがいも・玉ねぎは角切り、にんじんは厚めのいちよう切りにし、冷凍カットいんげんは、袋から出し解凍しておく。また、糸こんにゃくは3センチくらいに切り、熱湯をかけておく。
- ②サラダ油を使用し、牛肉をいためる。炒める際にお酒を加える。牛肉に焼き色がついたら、にんじん、じゃがいもを入れて軽く炒める。
- ③全体に油が回ったら、玉ねぎ、糸こんにゃく、だし汁を加えて煮る。
- ④あくをとりのぞき、調味料を加える。調味料のうち、砂糖、こいくちしょうゆは少し残して加える。
- ⑤材料が煮え、やわらかくなったら、味見をする。
- ⑥最後に味の調整をし、いんげんを加えて煮る。
- ⑦中心温度の確認をし、配食する。

栄養価

エネルギー(kcal) ……………	73	ビタミンA(μgRE) ……………	34
蛋白質(g) ……………	3.4	ビタミンB1(mg) ……………	0.05
脂質(g) ……………	2	ビタミンB2(mg) ……………	0.04
カルシウム ……………	14	ビタミンC(mg) ……………	12
マグネシウム(mg) ……………	12	食物繊維(g) ……………	1.6
鉄(mg) ……………	0.4	食塩相当量(g) ……………	0.6
亜鉛(mg) ……………	0.5		

料理作成のねらい

栗石牛、夏から秋にとれるにんじん、いんげんを使用して、児童が好きな副菜を考えた。いつもは、豚肉を使用する肉じゃがの肉を牛肉にして、いつもと違う味を楽しみながら、地場産物に対する理解を深めさせたいと思い作成した。

作成者

栗石町立栗石小学校

■栄養教諭 ————— 長谷川 幸枝

たかくら納豆和え



調理上のポイント

納豆は、かむことをあまり意識しないので、野菜は歯ごたえが残るように茹でる。かつお節と刻みのりがよく混ざるように、先に納豆と一緒に混ぜるように工夫した。

使用する季節 春・秋

使用する地場産食材 たかくら納豆[雫石町]、人参[雫石町]、小松菜[雫石町]、にら[雫石町]

材料名[1人分 分量 g]

- 人参 …………… 7
- 小松菜 …………… 25
- もやし(緑豆) …………… 20
- にら …………… 5
- 納豆(糸引納豆) …………… 20
- かつお節 …………… 0.5
- 刻みのり …………… 0.3
- 濃口しょうゆ …………… 2.5
- めんつゆ …………… 1

調理方法

- ①人参はせん切り、小松菜、にらを食べやすい大きさに切る。
- ②野菜は茹でて冷却する。
- ③納豆、かつお節、刻みのりをよく混ぜ合わせ、②を加え混ぜる。
- ④③にしょうゆとめんつゆを入れ混ぜ、味を調える。
- ⑤盛り付ける。

栄養価

エネルギー(kcal) …………… 55	ビタミン A(μ gRE) …… 140
蛋白質(g) …………… 4.9	ビタミン B1(mg) …… 0.06
脂質(g) …………… 2.1	ビタミン B2(mg) …… 0.18
カルシウム …………… 69	ビタミン C(mg) …… 13
マグネシウム(mg) …… 29	食物繊維(g) …………… 2.5
鉄(mg) …………… 1.6	食塩相当量(g) …………… 0.5
亜鉛(mg) …………… 0.6	

料理作成のねらい

雫石町には、大豆の中でも、極小粒大豆のコスズにこだわった地場産の安全安心で美味しい「たかくら納豆」がある。納豆は普段、「納豆ご飯」として家庭で食べられているが、納豆独特のにおいを苦手として、家庭で納豆を食べない子どもがいる。

そこで、納豆が苦手な子ども達も食べられるよう、地場産の「たかくら納豆」と旬の野菜に、かつお節や刻みのりを組み合わせ、納豆独特のにおいを和らげた副菜とした。地場産の納豆を副菜として味わうと共に、地場産物の理解を図ることをねらい作成した料理である。

作成者

雫石町立上長山小学校

■主任栄養士————— 渡辺 ひとみ

ひじきとえだまめのソテー



調理上のポイント

枝豆はきれいな色を保つために茹でておき、最後に加える。

使用する季節 夏

使用する地場産食材 えだまめ[花巻市産]
(旬の時期以外は冷凍で対応)

材料名[1人分 分量 g]

- バター …………… 0.5
- ベーコン …………… 8.0
- にんじん …………… 5.0
- たまねぎ …………… 20.0
- 姫ひじき …………… 1.5
- 酒 …………… 1.0
- 塩 …………… 0.1
- こしょう …………… 0.01
- こいくちしょうゆ …………… 1.0
- えだまめ …………… 10.0

調理方法

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライスし、姫ひじきは戻しておく。
- ② えだまめは熱湯で茹でて冷水で冷まし、さやからはずす。
- ③ バターを熱し、ベーコン、にんじん、たまねぎの順に加え、よく炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、戻したひじきを加え、調味料で味を調える。
- ⑤ 仕上げにえだまめを加え、混ぜ合わせる。

栄養価

エネルギー(kcal) ……………	63	ビタミン A(μgRE) ……………	36
蛋白質(g) ……………	3.3	ビタミン B1(mg) ……………	0.06
脂質(g) ……………	4.1	ビタミン B2(mg) ……………	0.04
カルシウム ……………	32	ビタミン C(mg) ……………	5
マグネシウム(mg) ……………	20	食物繊維(g) ……………	1.5
鉄(mg) ……………	1.1	食塩相当量(g) ……………	0.5
亜鉛(mg) ……………	0.2		

料理作成のねらい

花巻市は枝豆の生産量が多く、また、小学校3年生では枝豆の栽培や大豆の学習も行われている。

ひじきは鉄分豊富だが、苦手な児童・生徒が多くみられる。そこで、食べやすいように洋風の味付けにし、地場産物の枝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。

作成者

花巻市矢沢学校給食センター

■栄養教諭…………… 高田 千鶴

切干大根サラダ



調理のポイント

切干大根の硬めの触感を出すために柔らかくなり過ぎないように茹でる。

使用する季節 夏

使用する地場産食材 切干大根[西和賀町]、
にんじん[西和賀町]

材料名[1人分 分量 g]

- 切干大根 …………… 5
- にんじん …………… 10
- きゅうり …………… 15
- いりごま …………… 1
- こいくちしょうゆ …………… 2
- ごま油 …………… 0.5
- レモン果汁 …………… 2

調理方法

- ①切干大根を水につけて戻す。
- ②にんじんを千切りにする。きゅうりを斜め切りにする。
- ③①②を茹でる。
- ④冷却する。
- ⑤調味料を混ぜる。
- ⑥具と⑤とごまを和える。
- ⑦完成。

栄養価

エネルギー(kcal) ……………	33	ビタミン A(μgRE) ……………	64
蛋白質(g) ……………	1	ビタミン B1(mg) ……………	0.01
脂質(g) ……………	1	ビタミン B2(mg) ……………	0.01
カルシウム ……………	47	ビタミン C(mg) ……………	2
マグネシウム(mg) ……………	17	食物繊維(g) ……………	1.6
鉄(mg) ……………	0.6	食塩相当量(g) ……………	0.3
亜鉛(mg) ……………	0.1		

料理作成のねらい

切干大根は、雪深い西和賀町で昔から作られてきた冬越しのための食品です。物流が豊かになった現在でも多く作られています。切干大根は煮物で食べられることが多いのですが、いつもとは異なる食べ方ということでサラダにしました。

今回はきゅうりが入っているので季節は夏としましたが、メインとなる切干大根は年中手に入るものなので野菜を変えれば年中出せるメニューです。

作成者

西和賀町沢内学校給食共同調理場

■栄養教諭—————八重樫 香織

じゅうね入りミモザサラダ



調理のポイント

いり卵は黒っぽくなりますが、ドレッシングの酢と混ぜ合わせると、卵の黄色がでてきます。

使用する季節 春

使用する地場産食材 じゅうね[奥州市衣川]、卵[奥州市江刺区]

材料名[1人分 分量 g]

●キャベツ	30	●油	0.2
●きゅうり	10	●酢	2.5
●ブロッコリー	20	●砂糖	0.5
●人参	5	●塩	0.2
●卵	10	●こしょう	0.03
●じゅうね	2	●オリーブオイル	0.5
●しょうゆ	0.8		
●砂糖	0.5		

調理方法

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。キャベツ、きゅうり、人参は千切りにする。
- 2 ①を熱湯でゆで、冷却する。
- 3 卵、じゅうね、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる。油をひき、いり卵を作って冷却する。
- 4 混ぜ合わせた調味料と①、②を和える。

栄養価

エネルギー(kcal)	56	ビタミンA(μ gRE)	66
蛋白質(g)	3.1	ビタミンB1(mg)	0.06
脂質(g)	2.8	ビタミンB2(mg)	0.10
カルシウム	38	ビタミンC(mg)	37
マグネシウム(mg)	18	食物繊維(g)	2.0
鉄(mg)	0.8	食塩相当量(g)	0.4
亜鉛(mg)	0.4		

料理作成のねらい

えごまのことを「じゅうね」とよびます。香りがよく、奥州市では郷土料理にもよく使用されます。今回は、子供たちにも食べやすいように卵と混ぜて紹介し、ふるさとの魅力を再確認してほしいと考えました。

作成者

奥州市立常盤小学校

■栄養教諭 田中 寛子

じゅうねドレッシングあえ



調理のポイント

乾燥青大豆は一晩水につけておき、少しかためにゆでる。

使用する季節 冬

使用する地場産食材 ほうれん草[水沢区]、えのきだけ[江刺区]、じゅうね[衣川区]、青大豆[胆沢区]

材料名[1人分 分量 g]

●キャベツ	20	●酢	1.5
●ほうれん草	15	●塩	0.3
●えのきだけ	10	●こしょう	0.01
●にんじん	5	●油	0.5
●乾燥青大豆	3		
●じゅうね粉	1.5		
●しょうゆ	0.8		
●さとう	0.8		

調理方法

- ①大豆は少しかためにゆでておく。
- ②キャベツはざく切り、ほうれん草は2cm位、えのきだけは食べやすい長さ、にんじんは千切りにする。
- ③②をゆでて冷却する。
- ④①②と合わせておいた調味料で和える。

栄養価

エネルギー(kcal)	42	ビタミンA(μgRE)	73
蛋白質(g)	2.4	ビタミンB1(mg)	0.07
脂質(g)	1.9	ビタミンB2(mg)	0.04
カルシウム	30	ビタミンC(mg)	7
マグネシウム(mg)	27	食物繊維(g)	2.1
鉄(mg)	1.0	食塩相当量(g)	0.4
亜鉛(mg)	0.40		

料理作成のねらい

奥州市産の食材だが、食べる機会が少ないじゅうねを使ってドレッシングを作ることにより、地場産物の理解をねらいとした。
また、子どもたちに食べさせたい食材の大豆も取り入れた。

作成者

奥州市立佐倉河学校給食センター

■栄養教諭 菅野 千春

切り干し大根のソース炒め



調理上のポイント

切り干し大根を戻しすぎないようにし、牛肉の旨味をしっかり含ませるようにする。

使用する季節 冬

使用する
地場産食材

前沢牛 [奥州市前沢区]、切り干し大根 [奥州市前沢区]、人参 [奥州市前沢区]、白菜 [奥州市前沢区]、にんにく [奥州市前沢区]

材料名[1人分 分量 g]

- | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| ●前沢牛切り落とし | 10 | ●三温糖 | 0.8 |
| ●切り干し大根 | 5 | ●こいくちしょうゆ | 2 |
| ●人参 | 6 | ●酒 | 1.5 |
| ●白菜 | 20 | ●オイスターソース | 2.5 |
| ●ピーマン | 6 | | |
| ●米油 | 0.5 | | |
| ●にんにく | 0.3 | | |
| ●おろし生姜 | 0.3 | | |

調理方法

- 1 切り干し大根は、水で戻す。
- 2 にんにくはすりおろし、その他の野菜は千切りにする。
- 3 米油、おろし生姜・にんにくで牛肉を炒める。
- 4 火の通りにくい野菜から順に入れて炒める。
- 5 野菜がしんなりしたら、調味料を加える。
- 6 最後にピーマンを加えて、出来上がり。

栄養価

エネルギー(kcal)	52	ビタミン A(μ gRE)	63
蛋白質(g)	5.2	ビタミン B1(mg)	0.02
脂質(g)	1.5	ビタミン B2(mg)	0.03
カルシウム	50	ビタミン C(mg)	4
マグネシウム(mg)	17	食物繊維(g)	1.7
鉄(mg)	2.7	食塩相当量(g)	0.6
亜鉛(mg)	0.5		

料理作成のねらい

奥州市前沢区の地場産物として、前沢牛がよく知られている。産直の方々が冬の保存食として生産している切り干し大根その他の野菜も給食に取り入れている。そこで、これらの食材をおいしく食べてもらうことをねらいとして献立を作成しました。

作成者

奥州市立前沢学校給食センター

■学校栄養職員 ————— 小野寺 敬子

曲り葱の酢みそ和え



調理上のポイント

曲がり葱は軟らかいので茹ですぎないように注意する。すりごまを入れることで酢の味がまろやかになり、食べやすくなる。

使用する季節 冬から春

使用する地場産食材 曲がり葱[一関市赤荻]

材料名[1人分 分量 g]

- 葱 …………… 30
- えび(冷凍) …………… 10
- コーン(冷凍) …………… 5
- カットわかめ …………… 0.5
- すりごま(白) …………… 0.5
- 米みそ(赤色辛) …………… 2
- 三温糖 …………… 0.6
- こいくちしょうゆ …………… 0.3
- 穀物酢 …………… 2

調理方法

- ①葱は1cmの長さに切る。
- ②葱、えび、コーン、わかめを茹で冷却する。
- ③みそ、砂糖、しょうゆ、酢を混ぜておく。
- ④②の茹でた葱、えび、コーン、わかめを③の調味料で和える。

栄養価

エネルギー(kcal) …………… 32	ビタミンA(μgRE) …………… 1
蛋白質(g) …………… 2.8	ビタミンB1(mg) …………… 0.02
脂質(g) …………… 0.5	ビタミンB2(mg) …………… 0.01
カルシウム …………… 28	ビタミンC(mg) …………… 3
マグネシウム(mg) …………… 14	食物繊維(g) …………… 1.2
鉄(mg) …………… 0.3	食塩相当量(g) …………… 0.5
亜鉛(mg) …………… 0.3	

料理作成のねらい

一関特産の曲がり葱は、白いところが長くまろやかな甘さと軟らかさが特徴の葱です。曲がり葱は鍋物や汁物として食べることが一般的ですが、曲がり葱の特徴を生かした食べ方がいろいろあることを知り、地元農産物に関心を持ってもらうことがねらいです。

作成者

一関市立赤荻小学校

■栄養主査 佐藤 恵美子

豆入りきんぴら



調理上のポイント

さきいかをはじめに炒めておくことにより、香ばしいさがでて、ピーマンを最後に加えることで、いろどりが良くなる。

使用する季節 秋

使用する地場産食材 ごぼう[一関]、青ばた豆[一関]

材料名[1人分 分量 g]

- | | | | |
|----------|------|-----------|------|
| ●青ばた豆(乾) | 5.0 | ●ごま油 | 0.6 |
| ●ツナ | 5.0 | ●三温糖 | 0.6 |
| ●さきいか | 2.0 | ●みりん | 0.7 |
| ●ごぼう | 25.0 | ●こいくちしょうゆ | 2.5 |
| ●ピーマン | 8.0 | ●とうがらし(粉) | 0.01 |
| ●人参 | 5.0 | | |
| ●糸こんにゃく | 15.0 | | |
| ●白いりごま | 1.0 | | |

調理方法

- 1 青ばた豆をゆでる。糸こんにゃくは下ゆでしておく。
- 2 ごぼう・人参は短冊。ピーマンは細切りにする。
- 3 さきいかをいためておく。
- 4 ごま油でごぼう・人参を炒める。糸こんにゃく・ツナ・青ばた豆・炒めたさきいかを加え調味料で味をととのえる。
- 5 最後に、ピーマン・ごまを加える。

栄養価

エネルギー(kcal)	80	ビタミンA(μ gRE)	32
蛋白質(g)	4.5	ビタミンB1(mg)	0.04
脂質(g)	3.4	ビタミンB2(mg)	0.02
カルシウム	50	ビタミンC(mg)	3
マグネシウム(mg)	43	食物繊維(g)	3
鉄(mg)	0.7	食塩相当量(g)	0.6
亜鉛(mg)	0.6		

料理作成のねらい

噛むことが苦手な児童が増えてきたことから、地域でとれるごぼうや青ばた豆を使い、噛むことを意識した副菜として作成した。

作成者

一関市立舞川小学校

■学校栄養職員 岡部 千寿

さつま芋のブルーベリーヨーグルト和え



調理上のポイント

ブルーベリーは、こがさない様に弱火で、粒の形を残す程度のジャムにする。

使用する季節 秋

使用する地場産食材 ブルーベリー [一関市巖美]、りんご [一関市巖美]、さつま芋 [一関市巖美(学校の畑)]

材料名[1人分 分量 g]

- ヨーグルト …………… 20
- さつま芋 …………… 30
- りんご …………… 10
- ブルーベリー …………… 10
- 上白糖 …………… 3

調理方法

- ① さつま芋は 1.5cm 角に切り、蒸して、冷ます。
- ② りんごは、さつま芋と同じ位の角切りにし、塩水にさらす。
- ③ ブルーベリーと砂糖を弱火で煮て、ジャムにし、冷ます。
- ④ さつま芋とりんごをヨーグルトと和える。
- ⑤ 皿に盛り付けてから、ジャムを上にかける。

栄養価

エネルギー(kcal) ……………	74	ビタミン A(μgRE) ……………	5
蛋白質(g) ……………	1.2	ビタミン B1(mg) ……………	0.03
脂質(g) ……………	0.7	ビタミン B2(mg) ……………	0.03
カルシウム ……………	37	ビタミン C(mg) ……………	4
マグネシウム(mg) ……………	11	食物繊維(g) ……………	1.2
鉄(mg) ……………	0.2	食塩相当量(g) ……………	0
亜鉛(mg) ……………	0.2		

料理作成のねらい

一関市本寺地区は、岩手で初めてブルーベリーを栽培した所ですが、収穫時期が夏休みと重なるため、摘み取ったブルーベリーをそのまま給食に使うことは難しくジャムにしてパン給食に使用していました。このジャムを、秋に学校の畑でとれるさつま芋と、季節の果物と組み合わせ使用し、収穫の喜びと共に、地元の良さを知り、地場産食材のブルーベリーをおいしく食べてもらうことをねらいとしました。

作成者

一関市立本寺小学校共同調理場

■学校栄養職員 ————— 加藤 政子

三陸めかぶの和え物



調理のポイント

歯ごたえが残るように大根を茹ですぎないこと。

使用する季節 通年

使用する地場産食材
めかぶ[大船渡市綾里]

材料名[1人分 分量 g]

- めかぶ(冷凍) …………… 13
- 大根 …………… 40
- ロースハム …………… 10
- かつお節 …………… 0.45
- しょうゆ …………… 2.5
- 三温糖 …………… 0.65
- 酢 …………… 2

調理方法

- ①大根・ハムはせん切りにする。
- ②①とめかぶはそれぞれボイルし、冷却する。
- ③②とかつお節を混ぜ、調味料で和える。

栄養価

エネルギー(kcal) ……… 35	ビタミン A(μ gRE) ……… 2
蛋白質(g) …………… 2.5	ビタミン B1(mg) ……… 0.05
脂質(g) …………… 1.5	ビタミン B2(mg) ……… 0.01
カルシウム …………… 22	ビタミン C(mg) ……… 5
マグネシウム(mg) ……… 16	食物繊維(g) …………… 1.0
鉄(mg) …………… 0.2	食塩相当量(g) …………… 0.7
亜鉛(mg) …………… 0.2	

料理作成のねらい

地場産物への関心を高め、安心して食べることのできる給食のよさを実感し、食への関心を高める。

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

ヤーコンのしゃきしゃきサラダ



調理上のポイント

ヤーコンおよびりんごのシャキシャキ感を出すために、短冊および拍子木切りにする。ヤーコンは色よく仕上げるため、酢を入れた湯で茹でる。

使用する季節 秋、冬

使用する地場産食材 ヤーコン[陸前高田市産]、りんご[陸前高田市産]、大豆[岩手県産]

材料名[1人分 分量 g]

- ヤーコン …………… 40
- ゆで大豆 …………… 12
- きゅうり …………… 8
- 人参 …………… 3
- りんご …………… 10
- かつお節 …………… 0.5
- マヨネーズ …………… 10
- 食塩 …………… 0.1
- 薄口醤油 …………… 0.8

調理方法

- ① ヤーコンは短冊切りにして、酢を加えた湯で茹でて冷却する。
- ② 千切りにした、きゅうり、人参、大豆は茹でて冷却する。
- ③ りんごは拍子木切りにして、塩水にさらして水気を切る。
- ④ 野菜とりんごをかつお節と調味料で和える。

栄養価

エネルギー(kcal) ……	120	ビタミン A(μgRE) ……	51
蛋白質(g) ……………	2.8	ビタミン B1(mg) ……	0.03
脂質(g) ……………	8.8	ビタミン B2(mg) ……	0.02
カルシウム ……………	17	ビタミン C(mg) ……	2
マグネシウム(mg) ……	14	食物繊維(g) ……………	1.6
鉄(mg) ……………	0.3	食塩相当量(g) ……	0.4
亜鉛(mg) ……………	0.2		

料理作成のねらい

陸前高田市の地場食材を使用したメニューを使用した献立を提供することにより地域の食材を知り、食文化についての理解を深める。地場食材であるヤーコンを、マヨネーズで和えることにより、食べやすくアレンジした。

作成者

陸前高田市立学校給食センター

■栄養士 ————— 畠山 夕子

じゃがいものミートソース煮



調理上のポイント

でんぷんの代わりに、二戸市産のいなきびを使ってとろみを付ける。また、色良く仕上がるよう、グリーンピースは別ゆでにして色止めをし、最後に加える。

使用する季節 秋

使用する
地場産食材

じゃがいも[二戸市産]、豚ひき肉[二戸市産]、にんじん[二戸市産]、ポイル大豆[岩手県産]、いなきび[二戸市産]

材料名[1人分 分量 g]

- | | | | |
|-------------|-----|-----------|------|
| ●じゃがいも | 28 | ●ウスターソース | 1 |
| ●豚挽肉 | 8 | ●食塩 | 0.09 |
| ●玉ねぎ | 18 | ●白こしょう | 0.01 |
| ●にんじん | 5 | ●デミグラスソース | 2.5 |
| ●(冷)県産ポイル大豆 | 5 | ●三温糖 | 0.2 |
| ●(冷)グリーンピース | 5 | ●いなきび | 1.5 |
| ●スープストック | 0.8 | ●油 | 0.5 |
| ●トマトケチャップ | 2.5 | | |

栄養価

エネルギー(kcal)	81	ビタミンA(μ gRE)	42
蛋白質(g)	3.5	ビタミンB1(mg)	0.12
脂質(g)	2.4	ビタミンB2(mg)	0.04
カルシウム	12	ビタミンC(mg)	12
マグネシウム(mg)	21	食物繊維(g)	1.5
鉄(mg)	0.4	食塩相当量(g)	0.3
亜鉛(mg)	0.5		

調理方法

- ① いなきびは、洗ってかぶるくらいの水に浸けておく。じゃがいもは乱切り、玉ねぎは千切り、にんじんはいちょう切りにする。グリーンピースは茹でて水に取り、色止めをしておく。
- ② 釜に油をひき、豚ひき肉を炒め、塩こしょうをふる。さらに玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを加えて炒める。
- ③ ②に①のいなきびと、ポイル大豆を加え、材料がひたひたになる程度の水を加えて煮込む。
- ④ 材料が煮えたら、調味料を加えて味を調える。最後にグリーンピースを加え、火が通ったら完成。

料理作成のねらい

二戸市では、毎月25日が「二戸食(にこしょく)の日」とされており、学校給食でもこの日は特に、二戸市産の地場産品をできるだけ多く取り入れた献立を実施している。この二戸食(にこしょく)の日に合わせて、二戸市産の野菜・豚肉・いなきびを使用することにより、子どもたちが二戸市の地場産品を知り、理解を深めることをねらいとして作成した。また、二戸地域は雑穀栽培が盛んであるが、各家庭ではあまり食べられていないのが現状である。家庭へ向けて、雑穀調理例の1つとして献立表等を通し、使用法の紹介に繋げることも、ねらいの1つである。

作成者

二戸市学校給食センター

■栄養教諭 長谷部 紘子

かむかむ海藻サラダ



調理上のポイント

野菜をスチームコンベクションオーブンを使用し、シャキシャキとした歯ごたえを残してかみごたえがあるように加熱する。たくあんやさきいか、ちりめんじゃこの素材の塩分だけで味付けをする。

使用する季節 通年

使用する地場産食材 キャベツ[軽米町]、
にんじん[軽米町]

材料名[1人分 分量 g]

- 海藻サラダ …………… 1
- たくあん …………… 10.5
- さきいか …………… 2
- キャベツ …………… 25
- にんじん …………… 5
- 枝豆 …………… 4
- ちりめんじゃこ …………… 2
- いりごま …………… 1

調理方法

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。さきいかは食べやすい長さに切る。
- ② たくあん以外の全ての材料を加熱し冷却する。
- ③ 材料を全て混ぜ合わせて盛り付ける。

栄養価

エネルギー(kcal) ……………	43	ビタミン A(μgRE) ……………	32
蛋白質(g) ……………	3.5	ビタミン B1(mg) ……………	0.03
脂質(g) ……………	1.1	ビタミン B2(mg) ……………	0.01
カルシウム ……………	80	ビタミン C(mg) ……………	8
マグネシウム(mg) ……………	29	食物繊維(g) ……………	1.7
鉄(mg) ……………	0.9	食塩相当量(g) ……………	0.8
亜鉛(mg) ……………	0.5		

料理作成のねらい

軽米町は、お米や雑穀、野菜やりんご等の栽培をしてお旬に合わせて様々な農作物を給食に活用している。また、二戸管内における肥満傾向児の割合は高く、軽米町でも例外ではない。そこで、地場産物の野菜とかみごたえのある食材を活用し、肥満予防のひとつであるよくかんで食べられる料理を作成した。かむほどに味が出る料理である。

作成者

軽米町立学校給食共同調理場

■栄養教諭 …………… 倉石 綾美

文部科学省委託事業

「平成24年度 学校給食における地場産物の活用事業」に係る

平成24年度 学校給食 調理員調理講習会料理レシピ集

講師

いしどりや懐石[新亀家]代表取締役 **加藤 綱男**
(社)岩手県調理師会会長

[岩手の食材をふんだんに使った料理]
～ 秋の味覚を使って～

- 1 主食 混ぜご飯
- 2 主菜 さんま南瓜巻
- 3 主菜 秋鮭茸焼き
- 4 汁物 菊花仕立
- 5 副菜 白酢和え
- 6 デザート とまとムース



参考レシピ

- 7 さんま時雨煮
- 8 秋鮭秋草焼き
- 9 ベーコンポテト
- 10 大根揚げだし
- 11 豆腐のきのこあん



■日時
平成24年10月17日(水)
■会場
公益財団法人岩手県学校給食会
(2階調理室)

■主催
公益財団法人岩手県学校給食会
■共催
岩手県教育委員会
岩手県学校給食センター協議会



MEMO

● はじめに心がけること、調理場入室の時、心の中で「今日はよろしくお願ひします」出るときは「今日はありがとうございました」と私は心がけている。材料には「おいしくなれ」と言ってスタートします。人は感謝すれば幸せになれる。

● レシピに沿ってお話します。難しくはないです。

鶏肉と玉葱とにんじん、この材料にさらにきのこを入れてもいいです。今回は混ぜご飯(合わせご飯)です。炊き込みご飯ではないです。

● 醤油:1、みりん:1、出汁:3(隠し味に砂糖)で切った材料を軽く炒めてもよし、しっかり煮てもよい、炊いたご飯に混ぜる。若い人たちがいるところはバターを少々入れてもよい。こくがでる。

● かやくご飯が作りやすい。醤油:1、みりん:1、出汁:3は丼のタレです。(隠しに砂糖)

玉ねぎが多いほどおいしい、たまねぎから甘味がでる。材料はみじん切りにして調理する。

*料理は5味調和(酸味、苦味、甘み、辛み、塩味)、料理は5の方法(焼く、煮る、揚げる、蒸す、生で)、五感(色合い、音、香り、温度、味)、料理は目で食べる。

他に音で食べる楽しさ(カリカリ感)有効、5つの色(赤・黄・緑・黒・白)がある。必ずどの料理も3色の信号機の色が入っていること。見た目がよい。

この料理には緑が足りないので三つ葉とかで彩ればよいと思う。

● お酒を使う時、みりんを使う時は、私達はみきりと言ってアルコールを飛ばしている。あらかじめ作っておく。調味料はいいものを使用することです。

炊き込みは1:1:16、濃くしたいときは1:1:14、鍋調理は1:1:12、天ぷらは1:1:4、基本は薄味の方が良い。

材料名[6人分]

- 精米 …………… 3カップ
- 鶏肉(むね肉) …………… 1枚
- 玉葱 …………… 1/2個
- にんじん …………… 120g
- サラダ油 …………… 適宜
- 醤油:みりん:出汁 …… 1:1:3
- 砂糖 …………… 少々

調理方法

とり肉は細かく切り、玉葱は粗みじん切り、人参は千切にしサラダ油で炒め調味する。米を研ぎ、通常の水加減で、普通に炊き、炊きあがったら具を混ぜむらす。





M E M O

- さんまは、普通は、頭を取って腹わたを取るが、別の血が出ない方法で三枚におろします。
- まずは、腹に片側ずつ深い切り目を入れ、そして背骨に沿って片側ずつ深く切れ目を入れる。頭を落とし、頭の方から骨にそって尻尾の方へ包丁を入れ三枚におろす。
- おろした一切れを2本の線で切れ目をいれ、三つ編みにして南瓜に巻く。そして蒸す。

*魚を漬ける時の基本

鮭でも何でも切り身を3同割り(醤油:1、みりん:1、酒:1)で20分ぐらい漬ける。

薄味にするときは(醤油:1、みりん:1、だし:3)これを若狭地という。これに漬けて焼くと、さんまはさんまの味、南瓜は南瓜の味がする。

これからの季節、若狭地に柚子を使うと柚庵地という。ミカンの皮でも良い。

- 酢の物に使うときは、最初は塩水7%ぐらいに入れておくと、端が丸くなる。水で10分位漬けて酢洗いする。少々の砂糖を加えて洗う。鮭を半身のままで砂糖、塩(ソルトシュガー)を同割で振って、一晩おくと色が変わる。下味がつきおいしい。これは前の日にやっておくと、とっても美味くなる。



白い銀側の腹に深い切り目を入れる。(両側)



白い銀側の背に深い切り目を入れる。(両側)



頭を切落とし、頭の方から骨に沿って尻尾の方へ包丁を入れる。



3枚におろす



1切れに2本切れ目を入れ3つ編みにする。

材料名[6人分]

- 秋刀魚 …………… 6尾
- 南瓜
- 菊菜(春菊)
- 人参

銀鮓[4人分]

- かたくり粉 ……大さじ1 1/2
- 酒 …………… 大さじ2
- 水 …………… 大さじ3
- みりん …………… 大さじ1
- だし …………… 300cc
- 塩 …………… 小さじ1/4
- 薄口醤油 …………… 小さじ1

調理方法

さんまを三枚に卸し、三つ編みとし南瓜に巻き、蒸し上げる。菊菜(春菊)、人参の千切りを入れた銀鮓をかける。



MEMO

- さけは3同割に漬けておく。
- 季節のきのこを小さく切って、または、ほぐしてこの上に乗せてオーブンで焼き上げたところにレモンジュレをかける。または、きのこをマヨネーズに和えて、乗せて焼いてもよい。
*秋草焼き:大根おろしをすって絞り、人参、椎茸千切りにサヤインゲンを入れ、さらに黄身に混ぜ色付け塩で味付けする。漬けておいた鮭の上に乗せて焼く。
- 黄身塩:卵の黄身の半分を塩で蒸すとかたまる。それを鍋で炒ってあげる。ジュレの代わりにパラッとかける。
七味塩 塩:7 味の素:1 粉ミルク:1 これに七味を入れる
山椒塩 塩:7 味の素:1 粉ミルク:1 これに山椒を入れる
黄身素:マヨネーズに自分たちは酢が入らないものを使う。塩、コショウの代わりに味噌を使う。
(ベシャメルソースを作るときも我々は塩コショウの代わりに味噌で味付けをする。柔らかい味になる。)



材料名[6人分]

- 秋鮭 ……………50g 6切
- 塩 …………… 適宜
- なめこ
- しめじ
- えのき
- 舞茸
- エリンギ

レモンジュレ

- 水 …………… 500cc
- みりん …………… 35cc
- 白だし …………… 25cc
- アガー …………… 35g
- レモン汁 …………… 30cc
- 塩 …………… 9g

3同割

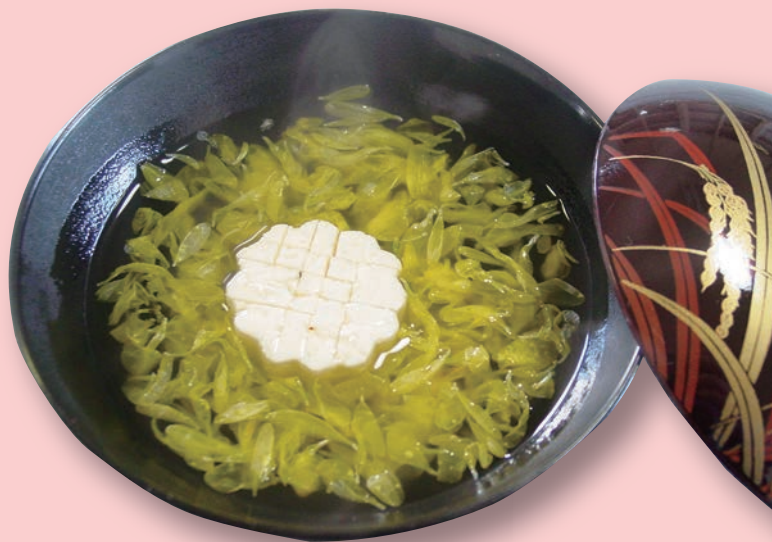
- だし : 1
- 酒 : 1
- 薄口醤油 : 1

調理方法

切り身を3同割につけて焼き上げる。なめこ、しめじ、えのき、舞茸、エリンギ等きのこを塩焼きにし、鮭のうえに乗せ、ジュレ(水500cc、みりん35cc、白だし25cc、アガー35g、レモン汁30cc、塩9g)をかける。



4 …… 菊花仕立



M E M O

- 菊は湯掻いておく。かたくり粉でとろみをつけて、そこに菊を入れる。その後型抜きした豆腐をポンと入れる。
- 普通の豆腐を使う場合は型抜きした後、くずが出る。それを次の白和えに使う。

材料名[6人分]

- 菊
 - 豆腐 …………… 1丁
- 吸地
- 出汁
 - 塩
 - うす口しょうゆ
 - かたくり粉

調理方法

菊は茹でておく。吸地にとろみをつけ菊花を入れて器に盛り付け豆腐を菊花に包丁したものを温め入れる。

5 …… 白酢和え



M E M O

- きのご類を入れてもよろしい。和える瞬間が一番美味しい。下に水がたまらないよう絞る。
裏ごしをする。2回3回やると羽二重と言う。(なめらかになる)

材料名[6人分]

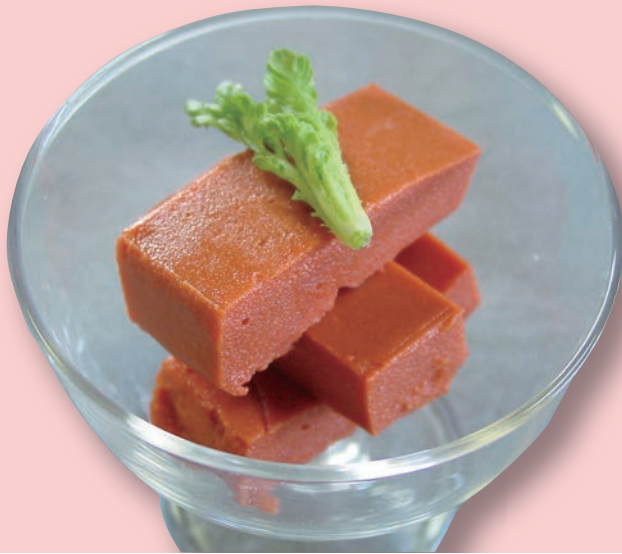
- 豆腐(県産) …………… 1丁
- 当たりごま(すりごま) …… 30g
- 砂糖 …………… 35g
- 塩 …………… 1g
- 酢 …………… 50cc
- レモン汁 …………… 16cc

調理方法

豆腐一丁、当たりごま(すりごま)30g、砂糖35g、塩1g、酢50cc、レモン汁を合わせる。



6 トマトムース



材料名[6人分]

- トマトペースト …… 100g
- 牛乳 …… 30cc
- 生クリーム …… 50cc
- 砂糖 …… 15g
- レモン果汁 …… 少々
- 粉ゼラチン …… 5g

調理方法

ペースト100gに牛乳30ccを混ぜ、生クリーム50ccに砂糖15gを加えて六分立てし先のものに合わせ、レモン汁を少々を加えて、4倍の水で戻した粉ゼラチン5gを湯煎で溶かして加え、ゼラチンがよく溶けたら、流し缶に流し冷やす。

M E M O

● 全部合わせるだけでよい。他、柿のペースト、マンゴーとかのペーストなど使用してもよい。

*ゼラチンは50℃以上超えないよう加熱すること。冷蔵庫から出せば柔らかくなる。

パールアガー、イナアガーは70℃ぐらいで加熱するが、常温でも固まる。柔らかくならない。



7さんま時雨煮

材料名

- 秋刀魚 一匹
- 生姜 一片
- 酒 1/2C
- みりん 大さじ3 1/3
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ5

調理方法

- さんまの頭を落とし2~3cmの筒切にする。生姜は皮付きのまま千切りにする。鍋に酒1/2カップ、みりん大さじ3 1/3、砂糖大さじ2を温め、魚を並べ生姜をちらし、落しぶたをする。
- 煮立ったら弱火にし、汁がとろりとし、わずかに残る程度まで煮る。

8秋鮭秋草焼き

材料名[6人分]

- 秋鮭 6切
- 大根
- 卵
- 椎茸
- 人参
- サヤ
- 三同割り
- 醤油：1、みりん：1、酒：1

調理方法

- 切身を三同割りに20分つけて焼く。大根おろしを作り、軽く絞卵黄にて色をつけ、椎茸、人参、サヤの千切りを合わせ薄味をつけ、先の鮭の上に乗せて、仕上げる。

9ベーコンポテト

材料名

- じゃが芋 ... 2~3個(300g)
- ベーコン
- 出汁 1 1/2C
- 砂糖 大さじ3
- 醤油 大さじ2
- ブロッコリー

調理方法

- じゃが芋2~3個(300g)を皮をむき、縦に二つに切り、乱切りにして水にさらす。
- ベーコンは4~5cmに切り鍋に入れて脂が出てくるまで炒り、取り出す。
- 鍋に芋を入れ少し透き通った感じになるまでいためる。鍋に出汁1 1/2カップ、砂糖大さじ3、醤油大さじ2を加え煮立ったら弱めの中火で煮る。芋がやわらかくなったらベーコンを戻し、ゆでたブロッコリーも加える。

10 ……大根揚げだし

材料名

- 大根
- 醤油 ……………大さじ1 1/2
- みりん ……………大さじ1 1/2
- 削りかつお
- おろし生姜

調理方法

- 大根は皮つきのまま小さめに乱切りし、140℃の油で揚げ温度を徐々に上げ、表面が少し色づくまでに揚げる。醤油・みりん各大さじ1 1/2、出汁6をひと煮立ちさせる。
 - 器に揚げた大根を盛り、先の汁をかけ、上に削りかつおとおろし生姜を添える。
- *応用として南瓜を出汁で煮て、竹串がやっと通るくらいで火を止める。汁をきり、上新粉を薄くまぶし170℃の油で2分、ほんのり色づく程度に揚げ、器に盛る。先のタレを温め南瓜にかけ、削りかつお、おろし大根、おろし生姜をのせる。

11 ……豆腐のきのこあん

材料名[6人分]

- しめじ ……………1パック
- ブロッコリー葉
- 豆腐
- 出汁 ……………1 1/2C
- 醤油 ……………大さじ1/2
- 砂糖 ……………大さじ1
- 昆布 ……………3cm角
- ひき肉 ……………80g

調理方法

- しめじ1パック、ブロッコリーの葉少々 茹でる。
- 豆腐は八つの角切りにし、【出汁1 1/2、醤油 大さじ1 1/2、砂糖大さじ1の煮汁に入れて、中火にかけ、煮立ったら弱火にし3~4分煮る。】
- 豆腐は出汁1カップ、薄口大さじ1/2、昆布3cm角の汁で、3~4分煮る。
- 【 】の煮汁にひき肉80gを入れて混ぜて火にかけ、煮立ったらアクを除き、しめじを入れて約5分煮て青味を散らしとろみをつける。器に豆腐を盛り付け、ひき肉にとろみをつけてかける。



文部科学省委託事業
「平成24年度 学校給食における地場産物の活用促進事業」



平成24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	高 家 幸 恵
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	紫波町学校給食センター所長	阿 部 栄 一
4	岩手県学校栄養士協議会会長	陸前高田市立学校給食センター 栄養教諭	小野寺 きみ子
5	岩手県学校栄養士協議会副会長	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	園芸部部长	照 井 勝 也

平成24年度 学校給食
料理開発コンテスト料理集

平成24年度 学校給食
調理員調理講習会料理レシピ集

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 1-12-1

TEL 019-638-9429

FAX 019-638-9471

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



公益財団法人 岩手県学校給食会

