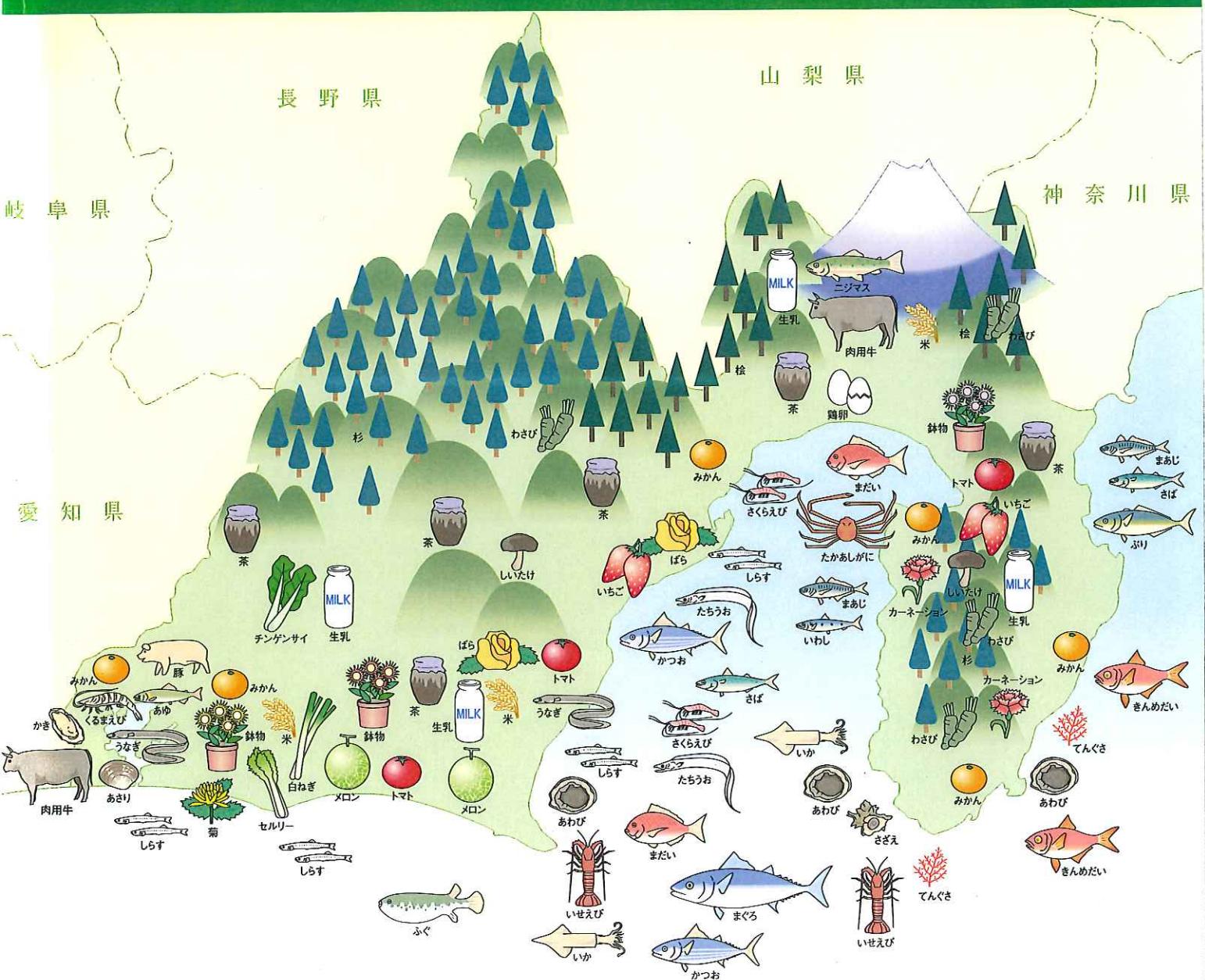
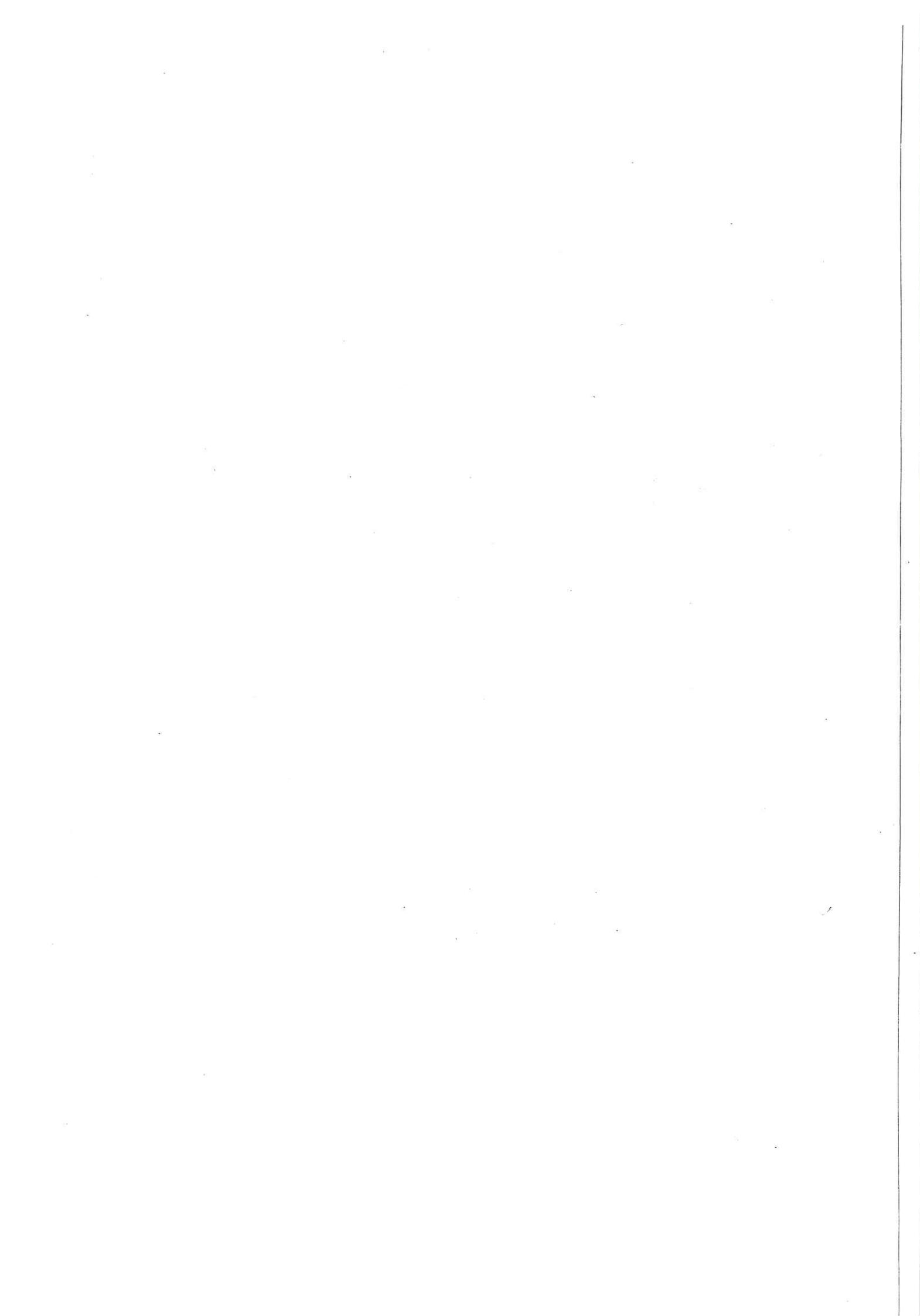


静岡県 地場産物を生かした 学校給食献立集



財団法人静岡県学校給食会
静岡県学校給食栄養士会



発刊にあたって

静岡県食育推進計画が策定され、「0歳から始まる静岡の食育」を合言葉に、様々な関係者が連携・協働する県民運動としてスタートしました。

このような中で、家庭・地域と連携しつつ児童生徒の食育に携わる学校給食の果たす役割は益々大きくなってまいりました。

食育白書にもあるように、学校給食の教育的意義は、子供たちの正しい食の選択能力あるいは自己管理能力を身につけさせるということあります。そして、その推進に当たっては、健全な食生活の実践としての単なる食生活の改善にとどまらず、食に関する感謝の念と理解を深めることや、伝統ある優れた食文化の継承、地域の特性を生かした食生活に配慮することを求めています。

学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の生きた教材として活用することは、子供たちが食材を通じて地域の自然や文化、産業等に関する理解を深め、生産等に携わる人々の努力や食への感謝の念を育む上で重要であり有効な手段となっています。

本会でも、学校給食における地場産物の活用は、関係機関が連携・協力し食育を推進する上で必要であると考え、予てより、県内の地場産物を生かした学校給食献立集を作成し、各地域の取り組みを紹介したいと考えております。

このたび、県学校給食栄養士会のご協力の下「地場産物を生かした学校給食献立」を募集したところ、県内各地より120余の応募をいただきました。その中から、地域バランス等を考慮しながら40種の献立を選定し、ようやく発刊の運びとなりました。

県内各地域の学校や共同調理場で、どのような地場産物がどのように利用されているか、どのような工夫がなされているか等をご覧いただき、今後の学校給食への地場産物の活用や新献立作成の参考にしていただければ幸いに思います。

終わりに、本献立集の発刊にあたり資料等のご提供をいただきました各教育委員会並びに関係者の皆様に心からお礼申し上げます。

平成19年12月

財団法人静岡県学校給食会
理事長 西条光洋

「地場産物を生かした学校給食献立集」の発刊にあたって

この度、静岡県学校給食会の編集で、「地場産物を生かした学校給食献立集」が発行されることになりました。豊かな自然に恵まれた静岡県自慢の食材を使用した、郷土色あふれる献立集が出来上りました。

静岡県学校給食栄養士会は、昭和28年に設立され今年で54年目を迎えました。平成19年度の会員数は311名です。県内の学校給食に携わるほとんどの学校栄養職員が会員となり、子どもたちの健全な心と身体を培い豊かな人間性を育む学校給食を目指し、給食管理の改善と食に関する指導の充実について研修を重ねています。

栄養士会事業の一環として、静岡県学校給食会と協力した地場産物を使用した加工食品の開発を行っています。また、静岡県教育委員会体育保健課の御指導、御後援をいただく中、平成9年より学校給食週間中には、「健康づくりを生かした学校給食－地場産物を生かして－」として、地場産物を取り入れた献立の実施に取り組んでいます。

さらに、本年度は「静岡県食育推進計画」が作成されたことにより、各市町で「ふるさと給食週間」が設定され、積極的に地元食材を使った献立、地域の食文化を生かした献立を実施することになりました。

地場産物の学校給食への活用は、次代を担う子どもたちに新鮮で安全・安心な食材を提供できることはもとより、学校と地域・家庭の連携を深め、多くの教育的効果が期待されています。

そのためにはまず、「生きた教材となる学校給食」その献立作成が私たちの使命といえます。地場産物を積極的に取り入れた魅力ある学校給食、おいしい食材を生かした、おいしい学校給食を作らなければなりません。

本献立集を今後の献立作成の参考にし、さらなる地場産物の活用と学校給食の内容充実を図っていきたいと思います。

学校栄養職員としての日々の実践と相互の協力で、本献立集を作り上げることができました。紙面の都合で掲載されなかった献立もたくさんあると伺っております。今後、第2、第3の献立集が発行されることを期待し、研鑽していくたいと思います。

最後になりましたが、御尽力いただきました静岡県学校給食会に感謝申し上げます。

平成19年12月

静岡県学校給食栄養士会
会長 長谷川 啓子

目 次

市町名	献立名	ページ
沼津市	セルフおにぎり(梅干・塩鮭・のり)、おけんちゃん・おひたし・みかん	4
熱海市	さばのおぼろ五目寿司・牛乳・けんちん汁・おひたし・みかん	6
三島市	赤飯・牛乳・黒はんぺんのフライ・ジャコ入りサラダ・いかだいこん・みかんゼリー	8
富士宮市	ご飯・牛乳・にじますの竜田揚げ・宮汁・みかん	10
伊東市	わかめご飯・牛乳・あじの干物・はくさいのおひたし・だいこんじんのめ・いちご	12
富士市	ご飯・ふりかけ・牛乳・手作り薩摩揚げ・ピーナッツなます・はくさいのみそ汁	14
御殿場市	御殿場ブレンドご飯・手作り水掛け菜ふりかけ・牛乳・鶏肉とねぎのやきとり風・みそ汁・ぽんかん	16
裾野市	ご飯・牛乳・あじの干物・ごま和え・モロヘイヤ入りすいとん・いちご	18
裾野市	緑米入りご飯・牛乳・すそのポークのしょうが焼き・つみ菜のおひたし・どさんこ汁	20
伊豆市	わさびしいたけご飯・牛乳・ヤーコン入りいりどり・すいとん・りんご	22
南伊豆町	さざえご飯・牛乳・あじの干物・のり和え・かきなのみそ汁・ぽんかん	24
松崎町	黒米ご飯・牛乳・きびなごのカレー揚げ・いるかのタレ・千草和え・鶏肉としいたけのスープ・ぽんかん	26
西伊豆町	ご飯・牛乳・あじの干物・ひじきの含め煮・つみれ汁・みかん	28
函南町	お茶ご飯・牛乳・おざく・桜えびの佃煮・わさび風味サラダ・丹那ヨーグルト	30
長泉町	ご飯・牛乳・あしたか牛入りすき焼き煮・うずら卵の甘辛煮・京菜漬	32
小山町	ご飯・牛乳・たくあん・関東煮・水掛け菜のおひたし・すりおろしりんご	34
静岡市	桜えび寿司・牛乳・駿河汁・切干しだいこんのピーナッツ和え・イチゴムース	36
島田市	うどん・牛乳・うどんつゆ・かきあげ(むかご入り)・酢みそ和え・みかん	38
焼津・大井川	ミルクパン・牛乳・かつおフライのチリソースかけ・野菜のアーモンド和え・若鶏と冬野菜のスープ煮	40
掛川市	桜ご飯・牛乳・和風ポークピカタ・野菜のピーナッツ和え・合汁・いちご	42
掛川市	お茶パン・牛乳・オムレツ・めキャベツ入りトマトシチュー・にんじんサラダ・干しいも	44
藤枝市	くちなみしあこわ・牛乳・信田煮・ごま和え・つみれ汁・ぽんかん	46
藤枝市	ご飯・牛乳・静岡おでん・桜えび入りかきあげ・なめたけ和え・いちご	48
御前崎市	ご飯・牛乳・かつおの南蛮漬け・みそ汁・らっかせいの煮豆・いも切干し	50
菊川市	ご飯・牛乳・オムレツ・ビーフシチュー・チンゲンサイのソテー	52
牧之原市	わかめしらすご飯・牛乳・竹輪の香り揚げ・豚肉とだいこんの炒め煮・こまつなのピーナッツ和え・ネーブル	54
由比町	しらすご飯・牛乳・竹輪の磯辺揚げ・だいすの炒り煮・すいとん汁・みかんゼリー	56
岡部町	チーズわかめご飯・牛乳・生しいたけのみそ汁・さつまいもの天ぷら・煮びたし・みかん	58
川根本町	茶飯・牛乳・焼き豆腐のごまみそ田楽・だいすといもがらの煮物・はくさいのおかか合え・果物	60
浜松市	ご飯・牛乳・お茶とんかつ・手延べそうめん汁・浅づけ・果物(いちご・ネーブル)	62
浜松市	麦ご飯・牛乳・朴めしの具・チンゲンサイの卵とじ・だいこんのみそ汁	64
浜松市	うなぎご飯・牛乳・わかめのすまし汁・浜納豆煮・三ヶ日みかん	66
浜松市	緑茶入り山型食パン・牛乳・にじますのレモンソースかけ・プロッコリーとカリフラワーのサラダ・ポトフ・いちご	68
浜松市	うなぎちらし・牛乳・抹茶みそ田楽・すまし汁・ネーブル	70
磐田市	ご飯・牛乳・するが汁・鶏肉の揚げ煮・福田ふりかけ	72
磐田市	キャロットパン・牛乳・かぼちゃコロッケ・タアサイとコーンのソテー・じゃがいもベーコンスープ・ヨーグルト	74
袋井市	食パン・牛乳・袋井の豆乳入りクリームシチュー・ミックスピーンズ・甘夏サラダ・いちごジャム	76
湖西市	ご飯・牛乳・豚丼・だいこんのツナ煮・かきたま汁・プリン	78
森町	ほうとう・牛乳・はんぺんのお茶揚げ・だいこんサラダ・クリームコンフェ	80
新居町	ご飯・牛乳・あじの開き・野菜の即席漬け・いなか汁・みかん	82
	地場産物を生かした各市町の献立	84

献立名

セルフおにぎり(梅干・塩
鮭・のり)・おけんちゃん・
おひたし・みかん

市町名

沼津市
(小学校)



地場産物名

だいこん・ほうれんそう・
みかん

献立名	材料名	分量(g)	作り方
米飯	精白米	80	
牛乳	普通牛乳	206	
梅干	梅干	10	
塩鮭	塩鮭	40	
のり	おにぎり用海苔	2	
おけんちゃん	焼き竹輪 油揚げ 生揚げ さといも にんじん だいこん 上白糖 しょうゆ 酒 和風だしの素 水	20 3 20 40 20 30 4 5 2 0.3 20	①野菜の下処理をする。 ②だいこんは下茹でする。 ③油揚げ、生揚げは湯抜きする。 ④調味料と水を釜に入れ、煮立たせる。 ⑤にんじん、だいこんを煮る。 ⑥油揚げ、生揚げを入れる。 ⑦竹輪、さといもを入れる。 ⑧煮汁がなくなるまで煮含める。
おひたし	はくさい ほうれんそう 白いりごま しょうゆ 塩	40 20 1 3 0.1	①野菜の下処理をする。 ②はくさい、ほうれんそうを茹でる。 ③真空冷却機にかける。 ④白いりごまを炒る。 ⑤はくさい、ほうれんそう、ごまを調味料と和える。
みかん	みかん	80	

栄養価

エネルギー	693 kcal	マグネシウム	118 mg	ビタミンB2	0.42 mg
たんぱく質	29.8 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	28 mg
脂質	17.4 g	亜鉛	3.2 mg	食物繊維	4.7 g
(　%)	22.6 %	ビタミンA	612 μgRE	食塩相当量	3.9 g
カルシウム	379 mg	ビタミンB1	0.48 mg		

地場産物の活用

沼津市愛鷹地区の郷土料理「おけんちゃん」には地場産のだいこんを、「おひたし」には地場産のほうれんそうを使用しました。デザートのみかんは、沼津市西浦の「西浦みかん」を使用しました。

放送資料

給食一口メモ

おけんちゃん

「おけんちゃん」は、学校給食の栄養士会で各家庭から「沼津の郷土食料理」を募集したところ、愛鷹地区から出てきた料理です。

「おけんちゃん」の名前の由来はけんちん汁と同じ建長寺からきたものです。けんちん汁は汁物ですが、「おけんちゃん」は煮物です。

昔、武士が戦いに行くときに腹持ちを良くするために、家にある材料を入れて煮込んで作ったのが始まりです。最初は「けんちゃん煮」と言っていましたが、いつからか「おけんちゃん」と呼ばれるようになりました。

愛鷹地区では昔、主な行事のときに作っていました。おかずがなかったので、家でとれた野菜を使って作っていました。今では、お葬式を家で行なうときに、お昼ご飯の料理の一品として作っています。

献立名

さばのおぼろ五目寿司・牛乳・けんちん汁・おひたし・みかん

市町名

熱海市
(小学校)

地場産物名

さば・みかん

献立名	材料名	分量(g)	作り方
さばのおぼろ五目寿司	精白米 合成清酒 ながこんぶ(素干し) 穀物酢 上白糖 食塩 にんじん 乾しいたけ 油揚げ 板こんにゃく 三温糖 こいくちしょうゆ れんこん 穀物酢 上白糖 さやえんどう まさば 三温糖 こいくちしょうゆ しょうが	65 4 0.5 10 5 0.3 15 3 5 15 3 2 7 2 1.5 4 40 5 2 1	<p>①米を洗い、酒とこんにゃくを入れ、固めに炊く。</p> <p>②乾しいたけを水で戻しておく。</p> <p>③こんにゃくは茹でておく。</p> <p>④にんじん、乾しいたけ、油揚げ、こんにゃくを細く切り、少量のだし汁と三温糖、しょうゆで煮上げる。</p> <p>⑤さやえんどうは千切りにして茹でる。</p> <p>⑥れんこんは薄くスライスして甘酢に漬ける。</p> <p>⑦さばは三枚おろしにしたもの、しょうがを入れた湯で茹でる。</p> <p>⑧骨を除き、水気を絞り、から炒りをして味を付ける。</p> <p>⑨すし飯を作り、具を混ぜる。</p> <p>⑩おぼろを添え、各自でのせながら食べられるようにする。</p>
牛乳	普通牛乳	206	
けんちん汁	絹ごし豆腐 だいこん にんじん 葉ねぎ 板こんにゃく まさば、さば節 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん	20 20 10 5 10 5 0.8 3 2	<p>①だし汁を作る。</p> <p>②野菜は適当な大きさに切って、かたいものから煮る。</p> <p>③野菜が煮えたら、豆腐を加えて調味する。</p>
おひたし	ほうれんそう りょくとうもやし かつお節 こいくちしょうゆ	50 20 0.6 2	<p>①ほうれんそうともやしを茹でる。</p> <p>②削りかつおとしょうゆで和える。</p>
みかん	うんしゅうみかん	70	

栄養価

エネルギー	668 kcal	マグネシウム	139 mg	ビタミンB2	0.57 mg
たんぱく質	29.8 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	42 mg
脂質	16.3 g	亜鉛	3.2 mg	食物繊維	6.5 g
(/)	21.9 %)	ビタミンA	442 µgRE	食塩相当量	3 g
カルシウム	351 mg	ビタミンB1	0.31 mg		

地場産物の活用

熱海でとれたみかんとさばを使用しました。
 さばは、地物は脂が少ないのでおぼろにしました。
 野菜類は、近隣のものを入荷できたものの、熱海のものは使用出来ませんでした。
 ほうれんそう、葉ねぎ…三島　　さといも、だいこん…函南

放送資料

熱海には、「網代」というところがあって、昔はとても栄えた漁港でした。
 今では漁師さんも、魚も減ってしまったそうですが、それでも年間を通して、あじ、さば、イカが捕れるそうです。

今日は、さばを使って、おぼろを作りました。

(作り方を簡単に説明)
 いつものツナを作るおぼろと食べ比べてみてください。
 網代の方の人たちは、人が集まる時などに今日のようなお寿司におぼろを作って、もてなす風習があったようです。
 今は、なかなか手間を掛けた料理を作る家庭が少なくなってしましましたが、今日は昔からの手作りのおぼろ寿司を味わって食べましょう。
 みかんも、熱海の「多賀」というところで採れたみかんです。酸味も甘みもしっかりある濃い味を味わって食べましょう。

献立名

赤飯・牛乳・黒はんぺんのフライ・ジャコ入りサラダ・いかだいこん・みかんゼリー

市町名

三島市
(中学校)

地場産物名

ほうれんそう・キャベツ・
だいこん

献立名	材料名	分量(g)	作り方
赤飯	アルファ化赤飯 ごま塩	90 1.5	
牛乳	普通牛乳	206	
黒はんぺんのフライ	いわしはんぺん 小麦粉 冷凍全卵 小麦粉 パン粉 米ぬか油(揚げ油)	34 1 4 5 9 6	①はんぺんに小麦粉をふっておく。 ②バッター液を作り、パン粉をつけ油で揚げる。
ジャコ入りサラダ	ほうれんそう キャベツ しらす干し ホールコーン アーモンド(フリーバー) 三温糖 こいくちしょうゆ 米酢 和風だし こしょう ごま油	20 27 2.2 10 2 0.5 2.2 2 0.1 0.01 0.9	①しらす干しは、から炒りする。 ②ほうれんそうは3cm位に切り、茹でて冷やす。 ③キャベツは3cm位に切り、蒸して冷やす。 ④コーンは水切りする。 ⑤アーモンドは炒る。 ⑥上記の材料と調味料を合わせる。
いかだいこん	するめいか(輪切り) だいこん 三温糖 しょうゆ 清酒 本みりん 和風だし だしパック 水 じゃがいもでん粉	62 140 1.7 4.5 2.5 2.5 0.3 4 25 1	①だいこんは下茹でしておく。 ②だしをとり、調味料を入れ、だいこん、いかを入れて煮る。煮えたらでん粉でとろみをつける。
みかんゼリー	みかん果汁 寒天(粉) 上白糖 水 みかん缶詰 ゼリーカップ	45 0.58 5.7 18 13	①カップにみかんをいれておく。 ②みかん果汁を温めておく。 ③寒天が煮えたら、砂糖、みかん果汁を加える。 ④カップに③を入れ冷ます。

栄養価					
エネルギー	869 kcal	マグネシウム	130 mg	ビタミンB2	0.54 mg
たんぱく質	36.8 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	51 mg
脂質	21.7 g	亜鉛	4.1 mg	食物繊維	6.2 g
(　%)	22 %)	ビタミンA	210 µgRE	食塩相当量	3.4 g
カルシウム	397 mg	ビタミンB1	0.31 mg		

地場産物の活用

地場産物を使用した、てんこもり献立にしました。

黒はんぺんフライー静岡県の特産品の黒はんぺんをフライにしました。

ジャコ入りサラダー三島市の山田地区産のほうれんそうと三島産のキャベツを使用しました。

いかだいこんー三島産のだいこんたっぷりの煮物です。

みかんゼリーー県内のみかん果汁を使用したゼリーです。

放送資料

今日の献立は地場産物を使ったてんこもり献立です。

地場産物と言うのは、自分の住んでいる地元でとれるものを言います。

新鮮で作った人の顔が見える野菜などは、安心できる食べ物で、自分の住んでいる地域についても知ることができます。

今日の給食の材料は、山田産のほうれんそうと三島産のキャベツ、だいこんと静岡県の特産品の黒はんぺん、県内産のみかん果汁を使って作った給食です。

いかだいこんは郷土料理です。

郷土料理とは、地元でとれた旬のものを利用して食べ続けられてきた料理です。

だいこんは箱根でたくさんとれるものです。いかだいこんは、いかのおいしさがだいこんにしみることでおいしくなり、また、だいこんと煮ることでいかが柔らかくなると言う両方のいいところを生かした料理です。

じっくり煮た、いかだいこんを味わいましょう。

献立名

ご飯・牛乳・にじますの竜田揚げ・宮汁・みかん

市町名

富士宮市
(小学校)地場産物名
にじます

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米	60	
牛乳	普通牛乳	206	
にじますの竜田揚げ	大豆油 にじます 清酒(上撰) しょうが こいくちしょうゆ じゃがいもでん粉	3 50 1.5 1 2.5 6	①下味をつけておく。 ②でん粉をつけて揚げる。
宮汁	ふた(もも) 精粉こんにゃく ごぼう だいこん にんじん さといも 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 根深ねぎ かつお・こぶだし	15 10 10 10 20 20 3 5 5 5 110	①だし汁を沸騰させる。 ②豚肉を入れてほぐす。 ③アクを取る。 ④こんにゃくを入れる。 ⑤ごぼう、だいこん、にんじん、さといもを順に入れて煮る。 ⑥アクを取る。 ⑦みその半量を入れる。 ⑧油揚げ、根深ねぎを入れる。 ⑨味を見て、残りのみそを入れる。
みかん	うんしゅうみかん	68	

栄養価					
エネルギー	586 kcal	マグネシウム	8.8 mg	ビタミンB2	0.45 mg
たんぱく質	26.7 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	30 mg
脂質	16.8 g	亜鉛	2.9 mg	食物繊維	3.4 g
(　%)	26 %)	ビタミンA	326 μgRE	食塩相当量	2 g
カルシウム	301 mg	ビタミンB1	0.69 mg		

地場産物の活用

富士山の麓の朝霧高原で育てられた「ヨーグル豚」を使用した豚汁です。ヨーグルト状に発酵させた飼料で育てられています。市販の豚肉に比べてコレステロールが少なく、不飽和脂肪酸が多いのが特徴です。

豚肉の他にも、地元のだいこん、さといも、根深ねぎを使用したので「宮汁」と名付けました。富士山の恵みである、きれいな湧水を使用して、淀師又は猪之頭の養鱒場で育てられたにじますを使用しました。

放送資料

富士宮の日

今日は富士宮の日です。おなじみ「富士宮産のにじます」の登場です。

「宮汁」に入っている野菜はできるだけ地元でとれたもの、豚肉は「ヨーグル豚」を使っています。地産地消をすすめるために、地元の産物を使って心を込めて作りました。

にじますはさけの仲間の魚で、酸素を多く含んだきれいな湧き水や地下水がたくさんなければ生きていません。富士宮にはそのような、自然あふれる清らかな水がたくさんあり、すばらしい環境でにじますはのびのび育てられています。そんなにじますを食べることができる私たちは、幸せでもありますね。

献立名

わかめご飯・牛乳・あじの干物・はくさいのおひたし・だいこんじんのめ・いちご

市町名

伊東市
(小学校)



地場産物名

米・あじの干物・はくさい・だいこん・さといも・いか・いちご

献立名	材料名	分量(g)	作り方
わかめご飯	精白米 麦 水 炊き込みわかめ しらす干し 白ごま	63 7 110 2 3 3	①ごまを炒っておく。 ②じゃこを炒っておく。 ③麦ごはんを炊き、わかめを入れて蒸らし、 ④①②を入れる。 ⑤よく混ぜて仕上げる。
牛乳	普通牛乳	206	
あじの干物	まあじ(開き干し) 油	35 1	①鉄板に油を敷いて、あじを並べる。 ②オーブンで焼く。
はくさいのおひたし	はくさい かつお節 こいくちしょうゆ	50 0.3 2	①はくさいを切って茹で、真空冷却し、冷蔵庫 で保存しておく。 ②かつお節を炒っておく。 ③①②を混ぜてしょうゆで味付けて仕上げる。
だいこんじんのめ	だいこん するめいか さといも にんじん かつお節 三温糖 しょうゆ 水	60 30 25 10 0.5 4 6 30	①各材料を切っておく。 ②だしを取り、材料を煮る。だいこんは下茹で してから煮る。 ③味をととのえて仕上げる。
いちご	いちご	30	①よく洗い一人2粒で配食する。

栄養価

エネルギー	602 kcal	マグネシウム	114 mg	ビタミンB2	0.53 mg
たんぱく質	29.9 g	鉄	2 mg	ビタミンC	49 mg
脂質	16.3 g	亜鉛	3.4 mg	食物繊維	4.6 g
(/)	24.4 %)	ビタミンA	172 µgRE	食塩相当量	3 g
カルシウム	361 mg	ビタミンB1	0.61 mg		

地場産物の活用

伊東の特産品であるあじの干物を献立に取り入れました。また、今年は郷土料理である「だいこんじんのめ」を紹介したり、地産地消の献立として地域の食材をふんだんに使った献立にしました。児童には地域の食材に感心を持ってもらうことで、苦手な野菜も食べられるようにしようという意識づけをしたいという献立としました。

放送資料

題材 地場産物を使った給食

(1) 本時の目標

今日は給食記念日であり、地場産物を使った献立である。地域でとれる食材を食べることで、食に興味を持ち、苦手なものでも食べようとする意欲を持てるようにする。

(2) 放送原稿（児童3名(ABC)と栄養士による放送）

- A 今日は給食記念日です。知っていましたか？
- B 給食が始まった日を記念して、給食記念日が決まりました。
- C 今年の給食記念献立は、地域でとれる材料で献立を作ってもらいました。
それでは栄養士の小川先生に説明してもらいましょう。
- 栄 今日の献立は、「わかめご飯」、「牛乳」、「あじの干物」、「はくさいのおひたし」、「だいこんじんのめ」、「いちご」です。
お米は静岡県のお米、牛乳は丹那盆地の牛乳、あじの干物は伊東で作ったあじの干物、はくさいは伊東で作ったはくさい、だいこん、いか、さといもも全て伊東でとれた食材です。
いちごは隣の伊豆市で作っている「紅ほっぺ」という種類のいちごです。
今日は、使う食材の全てを地域でとれたものを使って作った献立です。
特に、「だいこんじんのめ」は伊東の郷土料理です。その昔、だいこんやさといもがたくさんとれる時期には、伊東の港でいかがたくさん揚がりました、そこで、たくさんとれるだいこん、さといも、いかを煮込んだのが「だいこんじんのめ」です。「おいしいから、だいこん汁まで飲め！」、「ダイコンジルマデノメ…→だいこんじんのめ」ということで、この料理の名前がつきました。
今日は地域でとれた食材です。郷土の料理もありますね。
苦手な人も食べ物に感謝して、残さないように頑張って食べましょう。
- A みなさん、今日の給食は地域の食べ物がたくさんだということがわかりましたね。
- B 郷土料理もありますね。
- C 残さないようにしっかり食べましょう。明日の献立は何でしょうか？楽しみですね。
- A これで昼の放送を終わります。

献立名

ご飯・ふりかけ・牛乳・手作り薩摩揚げ・ピーナッツなます・はくさいのみぞ汁

市町名

富士市
(小学校)

地場産物名
らっかせい・だいこん

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米	70	
ふりかけ	ふりかけ	2.5	
牛乳	普通牛乳	206	
手作り薩摩揚げ	揚げ油 いわしすり身 木綿豆腐(絞り豆腐) 裏白きくらげ にら ごぼう 鶏卵 しょうが 清酒 白みそ 砂糖 食塩 でん粉 薄力粉	6 32 14 0.5 3 5 8.5 0.1 1 1 1.5 0.4 1.8 3	①にんじんは千切り、にらは小口切り、ごぼうは笹がきにしてアクをぬく。 ②すべての材料を混ぜ合わせ、よく練る。 かき揚げの要領で、一つずつ形作り揚げる。
ピーナッツなます	だいこん 食塩 にんじん 純米酢 砂糖 食塩 すりピーナッツ ピーナツクリーム	40 0.32 5 2.5 2.8 0.18 3 1	①だいこん、にんじんは千切りにし、0.8%の塩で下味し、水気を絞っておく。 ②ピーナッツと調味料を和える。
はくさいのみぞ汁	水 いわし削り節 はくさい 油揚げ 白みそ 生わかめ	110 4 30 10 5	

栄養価

エネルギー	661 kcal	マグネシウム	86 mg	ビタミンB2	0.53 mg
たんぱく質	24.1 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	14 mg
脂質	24.8 g	亜鉛	3.7 mg	食物繊維	3.6 g
(　〃	34 %)	ビタミンA	281 µgRE	食塩相当量	2.6 g
カルシウム	445 mg	ビタミンB1	0.45 mg		

地場産物の活用

地元(富士市)の食材、だいこんとらっかせいを使った献立です。

放送資料

富士市の郷土料理「ピーナッツなます」を味わおう。

「なます」は、生の魚介類や野菜を、酢としょうゆで合わせた「二杯酢」や、酢としょうゆと砂糖を合わせた「三杯酢」などで和えたもののことです。

昔、魚介やけものの生肉を細かく切ったものを「なます」と呼んでいました。それは、生肉のことを「ナマシシ」と呼んでいて、「ナマシシ」がなまって「なます」になったと言われています。

なますにもいろいろありますが、正月料理に欠かせない、せん切りにしただいこんとにんじんを甘酢で和えた「紅白なます」が有名です。

富士市で「なます」と言えば、らっかせいを入れた独特の「ピーナッツなます」がどこ家庭でも作られてきました。それは、富士市ではらっかせいが作られているからです。らっかせいのカラを取って炒ったものの薄皮をむき、すりばちで油が出るまでよくすってから、砂糖と酢で調味したもので和えます。ピーナッツの油分とコクで、こってりとおいしい「なます」になります。

私たちの住む富士市の伝統の味を味わいましょう。

献立名

御殿場ブレンドご飯・手作り水掛けふりかけ・牛乳・鶏肉とねぎのやきとり風・みそ汁・ぽんかん

市町名

御殿場市
(小学校)



地場産物名

米・水掛け菜・鶏肉・みそ

献立名	材料名	分量(g)	作り方
御殿場ブレンドご飯	精白米	70	
手作り水掛け ふりかけ	水掛け菜ふりかけ ちりめん干し いりごま ゆかり	1 1.5 0.3 0.3	①ごまはから炒りしておく。 ②ちりめんをから炒りし、火が通ったら 水掛け菜ふりかけ、ゆかり、ごまを入れて 仕上げる。
牛乳	普通牛乳	206	
鶏肉とねぎの やきとり風	若鶏モモ肉1.5cm角 こいくちしょうゆ しょうが 清酒 でん粉 小麦粉 鶏レバー竜田揚げ サラダ油 根深ねぎ こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 水	45 2 0.8 1 5 5 3.2 2.4 0.7 1	①鶏肉にしょうゆ、しょうが、酒で下味を つけ、でん粉、小麦粉をまぶして揚げる。 レバー竜田揚げも揚げる。 ②ねぎは、洗って3cm位にカットする。 ③しょうゆ、砂糖、みりん、水を煮立てて たれを作る。 ④②のねぎをよく炒める。そこに鶏肉、 レバー、たれを入れて仕上げる。
みそ汁	にんじん だいこん 絹ごし豆腐 油揚げ 生わかめ うんみやあみそ 赤みそ 白みそ さば厚削り	5 20 20 2.5 3 3 2 4 3	①さば厚削りでだしをとる。 ②野菜等、材料の下処理をする。 ③だし汁で、にんじん、だいこん、豆腐、 油揚げを煮る。火が通ったらみそを入れ、 味をととのえる。 ④わかめを入れて仕上げる。
ぽんかん	ぽんかん	90	一人1個

栄養価

エネルギー	665 kcal	マグネシウム	69 mg	ビタミンB2	0.56 mg
たんぱく質	24.5 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	44 mg
脂質	21.1 g	亜鉛	1.9 mg	食物繊維	3.8 g
(　%)	28.5 %)	ビタミンA	514 μgRE	食塩相当量	2.3 g
カルシウム	303 mg	ビタミンB1	0.55 mg		

地場産物の活用

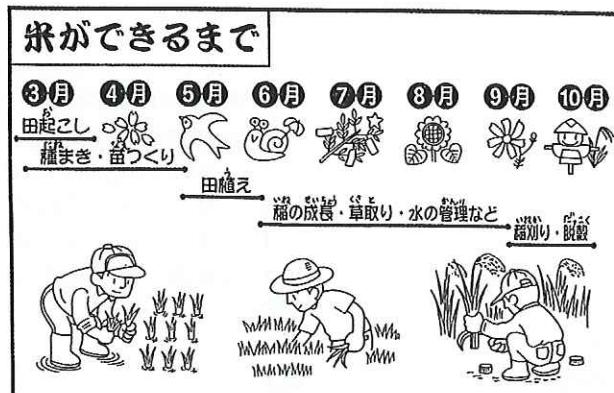
御殿場市内で生産された御殿場コシヒカリ、ひとめぼれのブレンド米を使用したご飯を毎月2回、市内で作られた手作りみそを月1回使用している。「水掛け菜」は御殿場の特産物で、生は2~3月にかけて使用する。加工品であるふりかけは、年3回使用している。鶏肉は市内の養鶏場から納品している。

放送資料

きゅうしょくでは、毎月2回、御殿場市内でとれた
コシヒカリとひとめぼれを使った「御殿場ブレンド
ごはん」が出来ます。11月から、きゅうしょくのごはん
が新米になりました。農家の方々が一生けん
命育てた米です。一つづつ大切に
食べたいですね。

米は日本人の主食で、毎日の食事にかかせない
食品のひとつです。米を食べる量が年々へっている
といわれています。米のすばらしさを見直してみま
しょう。

第二学校きゅうしょくセンター



献立名

ご飯・牛乳・あじの干物・ご
ま和え・モロヘイヤ入りすい
とん・いちご

市町名

裾野市
(小学校)



地場産物名

乾しいたけ・チングンサイ
・にんじん・ほうれんそ
う・はくさい・根深ねぎ・
モロヘイヤ・だいこん・い
ちご

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米	80	
牛乳	普通牛乳	206	
あじの干物	あじ干物	72	①干物を天板に並べコンベクションで焼く。
ごま和え	チングンサイ はくさい にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 ごま(いり)	15 20 5 2.7 1.1 2	①にんじん、はくさい、チングンサイは それぞれボイルし、真空冷却機で冷却する。 ②調味料(A)は加熱し冷却する。 ③ごまを炒って冷ましカッターにかける。 ④①に②、③を合わせ和える。
A			
モロヘイヤ入り すいとん	薄力粉(B) モロヘイヤ(粉末)(B) 食塩(B) 牛乳(B) 若鶏もも ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう 葉ねぎ 乾しいたけ こいくちしょうゆ 食塩 本みりん だしこんぶ かたくちいわし(煮干し) 水	9.3 0.7 0.1 11 10 8 20 10 10 5 1 3.1 0.25 1.1 0.7 1.1 90	①にんじん、だいこんはいちょう切り、 ごぼうは笹がきに切る。 ②乾しいたけはもどしておく。 ③ほうれんそうは3cm位に切りボイルし冷却 する。葉ねぎは小口切りにする。 ④だしをとり鶏肉を入れる。 ⑤鶏肉の色が変わったら①、②を加え煮る。 ⑥調味料を加える。 ⑦(B)のモロヘイヤすいとんをスプーンで すくい入れていく。 ⑧すいとんに火が通ったら、③を入れる。 ⑨温度、味を見て火を止める。
B			
いちご	いちご	30	

栄養価

エネルギー	668 kcal	マグネシウム	84 mg	ビタミンB2	0.59 mg
たんぱく質	32.1 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	36 mg
脂質	18.2 g	亜鉛	2 mg	食物繊維	3.8 g
(　〃	19.3 %)	ビタミンA	469 μgRE	食塩相当量	2.6 g
カルシウム	375 mg	ビタミンB1	0.57 mg		

地場産物の活用

市内(チングンサイ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、根深ねぎ、モロヘイヤ、だいこん、いちご)
県内(米、牛乳、あじの干物、乾しいたけ、煮干し、小麦粉)

- ・本校では市内で栽培されている農作物を常に積極的に取り入れている。放送で紹介したり、生産者のメッセージをプリントにしてクラスに配布している。
- ・モロヘイヤ粉末は昨年10月に収穫されたものを乾燥させ粉末にしたものである。発売からまだ4ヶ月。この粉末を利用して「すその水ぎょううざ」が開発された。本校では12月13日に給食の献立にとり入れモロヘイヤの栄養についても指導した。

放送資料

1月26日(金)

今日は地元で採れた食材をいっぱい使った「ふるさと献立」です。東小学校では、毎日裾野市内で採れた野菜を給食で食べています。

今日の給食カードには、「今日の材料がどこから来たのか?」を地図を使って載せてあります。左側の地図は、私達が住んでいる「裾野市」です。東小学校はどこにあるか、見つけてください。

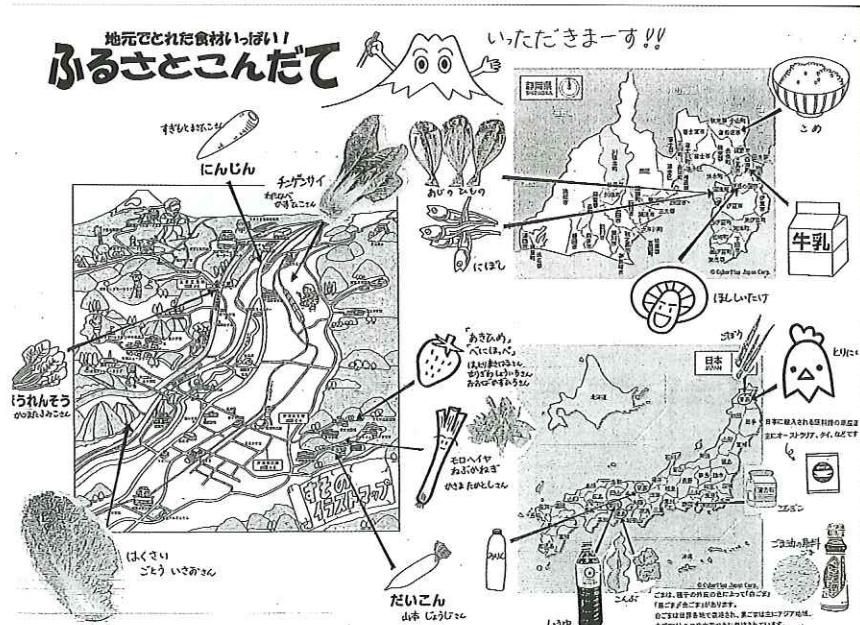
私達の学校の近くでは、いちごやモロヘイヤ、根深ねぎ、だいこんなどたくさん作られています。

さて、今日のすいとんはいつもとちょっと違いますね。

この緑色はモロヘイヤです。茶畑の笠間とかとしさんが作ってくれたものです。モロヘイヤをよく乾かしてから粉にしたものを、静岡県内でとれた小麦粉に混ぜてすいとんにしてみました。

モロヘイヤは「王様の野菜」とよばれ、クレオパトラやエジプトの王様は、モロヘイヤスープを食べて病気を治したといわれています。モロヘイヤに含まれるカロテンはなんと野菜の中で一番多いのです。カロテンは、血管などを丈夫にして病気にかかりにくくしてくれます。また、丈夫な骨や歯を作るのに大切なカルシウムもたっぷり。イライラをおさえる働きもあります。

みなさんが暮らしている裾野市で、同じ空気や同じ水をすって農家の方たちの愛情をいっぱい受けて育った栄養満天の野菜です。きっとみなさんと同じい~い野菜ですよ。
もりもり食べましょう。



献立名

緑米入りご飯・牛乳・すその
ポークのしょうが焼き・つみ
菜のおひたし・どさんこ汁

市町名

裾野市
(小学校)



地場産物名
すそのポーク・つみ菜・緑
米

献立名	材料名	分量(g)	作り方
緑米入りご飯	精白米 緑米 食塩	71 11 0.7	①精白米と緑米を一緒に洗米する。 ②食塩を入れて、普通に炊飯する。
牛乳	普通牛乳	206	
すそのポークの しょうが焼き	豚もも(脂身つき) たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが(おろし) 清酒(上撰) 本みりん こいくちしょうゆ 米ぬか油 ごま(乾)	50 25 10 5 0.8 1.5 1.5 3 1 0.4	①鍋に油をしき、おろししょうがを軽く炒めて香りを出してから、豚肉を入れて炒める。 ②豚肉に火が通ったら、うす切りにした玉ねぎを加える。 ③調味料を加えて味付けし、最後に下茹でしておいたピーマンとごまを加える。
つみ菜のおひたし	つみ菜 和種なばな ほうれんそう にんじん こいくちしょうゆ かつおだし 水 かつお削り節	5 20 13 5 2 0.05 2 0.8	①つみ菜、なばな、ほうれんそうは3cm位に切る。にんじんは千切りにする。 ②①の野菜を茹でてから冷却する。 ③だし汁としょうゆをあわせ、加熱してから冷却する。 ④かつお節は乾炒りしておく。 ⑤すべての材料を合わせる。
どさんこ汁	じゃがいも ベーコン にんじん たまねぎ ほうれんそう ホールコーン 絹ごし豆腐 脱脂粉乳 米みそ(淡色辛みそ) 有塩バター さば節 煮干し 水	25 2.4 5 15 10 12 25 1.6 8 0.6 2.4 1 100	

栄養価					
エネルギー	658 kcal	マグネシウム	114 mg	ビタミンB2	0.64 mg
たんぱく質	29.3 g	鉄	3 mg	ビタミンC	72 mg
脂質	18 g	亜鉛	3.8 mg	食物繊維	4.9 g
(　%)	24.6 %	ビタミンA	533 μgRE	食塩相当量	2.8 g
カルシウム	341 mg	ビタミンB1	1.01 mg		

地場産物の活用

- ・裾野の特産物である「すそのポーク」と「つみ菜」、近隣の清水町特産の「緑米」を活用して作りました。
- ・これらは、日頃あまり食べることができない食材なので、給食に取り入れることにより興味関心が高まつたと思います。

放送資料

皆さん、こんにちは。

給食センターでは、1月19日から29日までを給食週間としています。

そこで、きょうは、生産者の山本さん、配送運転手の佐藤さん、配膳員の梶原さん、給食員の佐野さん、海道さん、事務員の高田さんにきていただき、みなさんと一緒に給食を食べています。

近くに座った人は、よい機会ですのでいろいろなお話を聞いてみましょう。

「食べる」ということは、様々な動植物の『命をいただく』ということです。世界には食べ物を十分に食べることのできない地域もあります。食べられることに感謝をし、食べ物を大切にしましょう。

さて、給食はみなさんのもとに届くまでに大勢の方が関わっています。

給食は、まず、商店の方に給食に使う食材を届けてもらうことから始まります。地元の農家の方からも地元でとれた野菜を納入してもらっています。

その食材を使って給食員さんたちが給食を作ります。きょうも朝から約2,000人分の給食を作ってきました。給食センターでは、給食員さんのほかにも、事務員さんが給食センターの機械の購入や修繕の交渉をしたり、給食費の計算や支払いをしたりと、陰ながら給食作りを支えてくださっています。そして私たち栄養士が献立を作成したり、材料を注文したり、皆さんのところへ栄養のお話をしに行ったりしています。

できあがった給食は大きなトラックで皆さんの学校へ運ばれます。毎日給食を運んでくださっている配送トラック運転手の佐藤さんにもお世話になっています。

さあ、やっと学校に給食が届きました。でも、そのままで4時間目を終えてすぐに給食を食べることができません。学校では、配膳員の梶原さんが各クラスごとのワゴンに配膳したり、パンをクラス分けしたりしてくださっています。みなさんのもとに給食が届くまでには、こんなに多くの人が関わっています。ぜひ、これからも感謝の気持ちを持って給食を食べましょう。

さて、学校給食週間は、給食の歴史を振り返り、食について考える機会もあります。

日本で最初に給食が出されたのは、明治22年山形県鶴岡市の大督寺というお寺でした。このお寺ではお坊さんたちが、今の学校のように勉強を教えていました。そこにやってくる貧しくて食事もきちんととれない子どもたちのために、昼食をだしたのが給食の始まりと言われています。そのときの献立は、おにぎりと焼き魚に漬物といった質素なものでした。

明治時代から始まった給食も、戦争中は一時中断されましたが、戦後の昭和21年12月24日、アメリカから送られた援助物資を使った給食が再開されました。そのころの給食は、大きなコッペパンと脱脂粉乳のミルクでしたが、時代とともにその内容も変化してきました。脱脂粉乳から牛乳へ、主食もパンだけでなくソフトめんやご飯も出るようになりました。

今日は、裾野市や駿東地区の特産物を使った地場産給食です。給食週間中、地場産物についての掲示をしていますが、裾野市や近くの町の産物を覚えることができましたか？きょうの給食にはふだんなかなか食べることのできない清水町特産の「緑米」や裾野特産の「すそのポーク」、「つみ菜」を使っています。よく味わって食べましょう。

献立名

わさびしいたけご飯・牛乳・
ヤーコン入りいりどり・すい
とん・りんご

市町名

伊豆市
(小学校)



地場産物名

わさび・乾しいたけ・ヤー
コン

献立名	材料名	分量(g)	作り方
わさびしいたけご飯	精白米 大麦 わさび根茎 こいくちしょうゆ 清酒 乾しいたけ 清酒 食塩 顆粒風味調味料 うすくちしょうゆ	70 3 4 0.6 0.4 1.2 1.8 0.4 0.4 1.2	①わさびは小口切り、乾しいたけはスライスにする。 ②乾しいたけとしいたけから下の調味料を、米と一緒に入れて炊きあげる。 ③わさびの茎は、塩もみしてボイルする。酒、しょうゆを加熱して、わさびをつけこみ炊きあげたご飯と混ぜる。
牛乳	普通牛乳	206	
ヤーコン入り いりどり	ひまわり油 若鶏肉もも皮付き ごぼう 板こんにゃく たけのこ にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 水 かつおだし 清酒 本みりん ヤーコン さやえんどう	1 35 20 20 20 20 3 5 20 1 1 1 35 5	①鶏肉はぶつ切り、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、ヤーコンは乱切りにする。 ②油を熱して、上から順番に材料をいれ、炒め煮していく。さやえんどうはボイルしておく。 最後にさやえんどうを入れ、加熱して器に盛る。
すいとん	水 さば節 だいこん さといも こまつな すいとん 食塩 こいくちしょうゆ	110 3 20 20 10 20 0.5 2.5	①だいこん、さといもは、いちょう切りにする。こまつなは2.5cm幅ぐらいに切る。 ②こまつなはボイルしておく。 ③だし汁をつくり、上から順番に入れ、加熱していく。
りんご	りんご	45	

栄養価

エネルギー	641 kcal	マグネシウム	82 mg	ビタミンB2	0.63 mg
たんぱく質	23.3 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	21 mg
脂質	14.7 g (11 %)	亜鉛	3.1 mg	食物繊維	6.9 g
カルシウム	327 mg	ビタミンA	273 μgRE	食塩相当量	2.8 g
		ビタミンB1	0.31 mg		

地場産物の活用

放送資料

今日の給食は、「わさびしいたけご飯」のわさびの茎と乾しいたけ、いりどりのヤーコン、そして、すいとんのだいこんと、中伊豆の特産物や中伊豆でとれた野菜をたくさん使った「中伊豆地場産物メニュー」です。

中伊豆の地場産物を知り、味わっていただきましょう。

献立名

さざえご飯・牛乳・あじの干物・のり和え・かきなのみそ汁・ぽんかん

市町名

南伊豆町
(小学校)



地場産物名

あじ・のり・乾しいたけ・
かきな・ぽんかん

献立名	材料名	分量(g)	作り方
さざえご飯	精白米 こいくちしょうゆ さざえ 乾しいたけ にんじん さやえんどう 中ざら糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 水	75 0.1 10 1 5 5 1.8 3 3 4 2.5	①しょうゆを入れて、ごはんを炊く。 ②さざえ、しいたけ、にんじんを調味料で煮る。 ③さやえんどうは加熱しておく。 ④ご飯に具を混ぜる。
牛乳	普通牛乳	206	
あじの干物	まあじ(開き干し)	50	①オーブンで焼く。
のり和え	キャベツ りょくとうもやし ほうれんそう にんじん 焼きのり こいくちしょうゆ 上白糖 食塩	30 20 15 5 1.5 2.3 0.8 0.05	①野菜は茹でて冷却する。 ②たれも加熱して冷却する。 ③野菜とたれ、のりを和える。
かきなのみそ汁	洋種なばな 絹ごし豆腐 油揚げ だいこん 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 水	20 20 5 30 8 3 110	①だし汁をとる。 ②①に煮えにくい材料から入れる。 ③みそを入れて調味する。
ぽんかん	ぽんかん	70	

栄養価

エネルギー	633 kcal	マグネシウム	121 mg	ビタミンB2	0.62 mg
たんぱく質	30.6 g	鉄	3 mg	ビタミンC	80 mg
脂質	16.1 g	亜鉛	3.4 mg	食物繊維	5.4 g
(　%)	22.9 %	ビタミンA	352 μgRE	食塩相当量	2.9 g
カルシウム	366 mg	ビタミンB1	0.36 mg		

地場産物の活用

ぽんかんと乾しいたけは、地元の農家の方から直接仕入れています。「かきな」は、南伊豆町の家庭ではよく使われていて、子どもたちにも馴染みが深い食材です。しかし、中にはその名前を知らない子どももいるので、給食で活用した際には、名前や特徴を教えています。

その他、「のり和え」には毎回、地元でとれた岩のりを使用しています。

放送資料

ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゃう かん
全国学校給食週間 です

第1日目 1月24日
 南伊豆町の郷土料理

かきなのみそしる

かきとてり又糞することから「かきな」とよばれています。南伊豆町では、かきなが雑煮に入っている家もタタいようです。

◎ 土也元でとれたおいしい食材 ◎

あじのひもの

日本で食べられるあじのひもののおよそ半分が静岡県で作られています。

ほんがん

伊豆の太陽をいっぱい浴びて育ったほんがんです。ビタミンCたっぷり!!

献立名

黒米ご飯・牛乳・きびなごのカレー揚げ・いるかのタレ・千草和え・鶏肉としいたけのスープ・ぽんかん

市町名

松崎町
(小学校)



地場産物名

黒米・きびなご・いるか・こまつな・しいたけ・ぽんかん

献立名	材料名	分量(g)	作り方
黒米ご飯	精白米 黒米	67 3	
牛乳	普通牛乳	206	
きびなごのカレー揚げ	きびなご 塩 こしょう カレー粉 薄力粉 でん粉 白絞油	25 0.1 0.02 0.1 2 2 3	①きびなごに、塩、こしょうで味付けする。 ②揚げる直前に、カレー粉とでん粉を合わせたものをつけて揚げる。
いるかのタレ	いるかのタレ	20	
千草和え	こまつな はくさい にんじん たまご 塩 サラダ油 竹輪 こいくちしょうゆ 上白糖 酢	10 10 5 8 0.1 0.5 8 3 0.3 0.5	①こまつなは茹でて、3cmの長さに切る。 にんじんは千切りにして茹でる。 ②竹輪は輪切りにする。卵は塩少々を入れて 炊り卵にする。 ③水気をきって冷ました①と②を混ぜて 調味料で和える。
鶏肉としいたけのスープ	鶏手羽肉 乾しいたけ にんじん チンゲンサイ たまご たけのこ かたくり粉 スープストック 塩 こしょう	15 1.5 5 15 10 10 2 0.7 0.6 0.02	①乾しいたけは戻して千切り、たけのこも 千切りにする。チンゲンサイは茹でて 3~4cmに切る。 ②水を沸騰させ、肉、にんじん、しいたけ、 たけのこを煮る。 ③味付けをして、水溶きかたくり粉でとろみを つける。 ④溶き卵を少しづつ流し入れる。卵に火が 通ったら、仕上げに茹でたチンゲンサイを 入れて火を通す。
ぽんかん	ぽんかん	60	

栄養価

エネルギー	604 kcal	マグネシウム	71 mg	ビタミンB2	0.6 mg
たんぱく質	30.7 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	36 mg
脂質	17.4 g	亜鉛	4.1 mg	食物繊維	2.4 g
(　〃	25.9 %)	ビタミンA	432 µgRE	食塩相当量	2.8 g
カルシウム	298 mg	ビタミンB1	0.49 mg		

地場産物の活用

月に1回ずつ、きびなごを取り入れています。ぽんかんなどの果物は、季節にあわせて出しています。しいたけやこまつなも、できるだけ活用していくように心がけています。

放送資料

今日は、松崎町の地場産給食の日です。

地場産給食とは、私たちの住んでいる松崎町でとれた食材を使った給食です。

黒米、きびなご、乾しいたけ、ぽんかんなどが松崎町でとれる食材です。

黒米は、石部の棚田でとれたものです。

黒米は、普通の米と比べて鉄分が2倍、カルシウムは3倍も含まれています。

また、ポリフェノールといって目の働きを良くして、血管を丈夫にする成分も含まれています。

きびなごは、12月にたくさん松崎町の海でとれましたね。

今日は、カルシウムたっぷりのきびなごをカレー揚げにして出しました。

しいたけもぽんかんも松崎町の山でとれたものです。

松崎町は、海も山もあり、とりたての新鮮なものを食べられる喜びがありますね。

「いるかのタレ」をみなさん食べた事はありますか?

いるかのタレは、昔から伊豆半島の一部で食べられてきた伝統食品の一つです。

いるか漁が盛んに行われていたのは、隣町、西伊豆町の安良里の港でした。

いるかを食べると血が濃くなったり、体を温めてくれる働きがあるそうです。

今日もおいしく給食をいただきましょう。

献立名

ご飯・牛乳・あじの干物・ひじきの含め煮・つみれ汁・みかん

市町名

西伊豆町
(小学校)



地場産物名

かつお節(削り節)・乾しいたけ

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米 強化米	70 0.21	
牛乳	普通牛乳	206	
あじの開き	まあじ(開き干し)	50	
ひじきの含め煮	ほしひじき 油揚げ にんじん 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 削り節	3 4 7 1.2 3.1 2.3 0.3	
つみれ汁	いわしボール 油揚げ 若鶏肉手羽 にんじん だいこん はくさい 乾しいたけ 削り節 こいくちしょうゆ 清酒 みりん 食塩	15 3 5 5 15 20 0.4 3 2 2.4 0.9 0.2	①油揚げは油抜きする。 ②だし汁の中に鶏肉、油揚げ、野菜を入れて煮る。 ③いわしボールを入れる。 ④調味料で味付けする。
みかん	うんしゅうみかん	65	

栄養価					
エネルギー	616 kcal	マグネシウム	104 mg	ビタミンB2	0.56 mg
たんぱく質	29.5 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	29 mg
脂質 (リ)	17.4 g 25.8 %	亜鉛	2.9 mg	食物繊維	3.6 g
カルシウム	353 mg	ビタミンA	232 µgRE	食塩相当量	2.4 g
		ビタミンB1	0.54 mg		

地場産物の活用

放送資料

今日の給食は、地場産物を使った献立です。

地産地消とは、地域で作ったものを地域で食べるという意味です。この地域は海や山に囲まれているところなので、海の幸、山の幸ともにバラエティーに富んでいます。今日は地場産物として、あじの開き、干しひじき、乾しいたけ、かつお節を使っています。

地場産物を利用すると、作ってくれた人との距離が近くなるため、安心して食べることができます。また、地域活性にもつながりますね。

今日はその中から、かつお節のお話をします。西伊豆町のかつお節は明治初期に土佐からその技法が伝えられて以来、西伊豆町の主要産業となり、伊豆節(田子節)として有名です。昭和の初期には、40軒ものかつお節工業が栄えていましたが、かつお船の衰退により現在では数軒となってしまいました。

毎日の食事としてかつお節を食べる機会はありませんが、みそ汁やすまし汁のだしとして給食では頻繁に使用しています。かつお節にはイノシン酸といううみみ成分が多く含まれています。

今日のつみれ汁も、かつお節のいい香りがするか確かめてみましょう。

献立名

お茶ご飯・牛乳・おさく・桜えびの佃煮・わさび風味サラダ・丹那ヨーグルト

市町名

函南町
(小学校)



地場産物名

米・牛乳・ヨーグルト

献立名	材料名	分量(g)	作り方
お茶ご飯	精白米 せん茶(浸出液) 清酒(純米酒) 食塩	67 79.4 1 0.3	①お茶、酒、塩を入れて普通に炊く。
牛乳	普通牛乳	206	
おさく	水 かつお加工品(かつお節) にんじん ごぼう 乾しいたけ だいこん 板こんにゃく さといも 油揚げ かつおだし 三温糖 清酒(純米酒) こいくちしょうゆ 本みりん	35 1 15 15 1 40 14 50 5 0.3 2.2 1 4 1	①にんじん、だいこんは厚めのいちょう切り、さといも、こんにゃくは乱切り、しいたけは1/2カット、ごぼうはななめ小口切りにする。 ②ごぼう、だいこん、さといも、こんにゃくは下茹でする。 ③釜にだし汁、豚肉、かつおだし、砂糖、酒を入れ、かたいものから煮て、途中でしょうゆ、みりんを加える。 ④味がしみ込んだ頃、油揚げを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて、味を含ませる。
桜えびの佃煮	桜えび(素干し) しらす干し(半乾燥品) 清酒(純米酒) 本みりん うすくちしょうゆ 三温糖 ごま(いり)	3.5 2.7 0.6 1.3 0.9 1.2 1	①釜に調味料、桜えび、じゃこを入れて、炒り煮する。 ②から炒りしたごまを入れ、仕上げる。
わさび風味サラダ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし ロースハム 食塩 白こしょう こいくちしょうゆ 上白糖 マヨネーズ(卵黄型) 練りわさび	20 15 8 4 8 0.1 0.01 0.2 0.2 5 0.06	①野菜はそれぞれボイルして、冷却機にかけ、ハムは蒸して冷却する。 ②マヨネーズと調味料をよく混せてから①と混ぜる。
丹那ヨーグルト	ヨーグルト	80	

栄養価

エネルギー	620 kcal	マグネシウム	123 mg	ビタミンB2	0.41 mg
たんぱく質	22.8 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	16 mg
脂質	16.1 g	亜鉛	2.8 mg	食物繊維	55 g
(　〃	23 %)	ビタミンA	463 µgRE	食塩相当量	2 g
カルシウム	484 mg	ビタミンB1	0.21 mg		

地場産物の活用

静岡県の地場産物をたくさん使用した献立です。米、牛乳、ヨーグルトは地元で作られたものです。

放送資料

今日の給食は、みんなの住んでいる静岡県の地場産物をたくさん使ってあります。

お茶ご飯のお茶、桜えびの佃煮の桜えびとしらす、わさび風味サラダのわさびは、どれも日本一の生産量です。

また、みんながいつも食べているお米と牛乳、今日のデザートのヨーグルトは函南町で作られています。

静岡県には、全国に誇れるおいしい食べ物がたくさんあります。今日の献立に「おざく」がありますが、これは函南町で昔からよく作られている郷土料理です。野菜をザクザク切って煮ることから、おざくという名前がついたようです。今週は函南町の全ての小学校、中学校で、おざくが給食に出ています。

それでは、味わって食べてください。

献立名

ご飯・牛乳・あしたか牛入り
すき焼き煮・うずら卵の甘辛
煮・京菜漬

市町名

長泉町
(小学校)



地場産物名
あしたか牛・根深ねぎ

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米	72	
牛乳	普通牛乳	206	
あしたか牛入り すき焼き煮	和牛肩 和牛もも こんにゃく(しらたき) 豆腐(焼き豆腐) たまねぎ にんじん はくさい しゅんぎく 根深ねぎ 乾しいたけ 米ぬか油 かつお・昆布だし 車糖(三温糖) 清酒(上撰) みりん(本みりん) こいくちしょうゆ	15 15 30 30 20 10 20 5 15 1 1.5 0.8 2.7 1.5 2 7.3	<p>①材料は食べやすい大きさに切り、乾しいたけは水で戻し、しらたきは茹でてアクをとっておく。</p> <p>②油を熱し、牛肉を炒める。火の通りにくい順に材料を炒め煮にする。この時、材料が煮崩れないように注意する。</p> <p>③だしとしいたけのもどし汁を加え、材料を煮込み、砂糖、酒、みりん、しょうゆで調味する。</p> <p>④根深ねぎを加え、火が通ったらできあがり。</p>
うずら卵の甘辛煮	うずら卵(水煮缶詰) 車糖(三温糖) 本みりん こいくちしょうゆ 水	30 2 1 2 5	①水と調味料を煮立て、うずら卵に味がしみこむまで煮込む。
京菜漬	きょうな(塩漬)	20	

栄養価				
エネルギー	627 kcal	マグネシウム	78 mg	ビタミンB2
たんぱく質	24.8 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC
脂質 (/)	21.2 g 30.4 %)	亜鉛	4 mg	食物繊維
カルシウム	383 mg	ビタミンA	451 μgRE	食塩相当量
		ビタミンB1	0.26 mg	2.4 g

地場産物の活用

長泉町の特産品であるあしたか牛と根深ねぎ(白ねぎ)を、すき焼き煮に使用した。長泉町上長窪の加藤治吉さん、井出健治さん、渡辺信広さんが丹精込めて育てたあしたか牛のモモ肉・肩肉と、長泉町下長窪の鈴木格さんが育てた根深ねぎを使用し、材料をやわらかく煮込んで、野菜もたっぷりとれる料理とした。

放送資料

今日は地場産物のあしたか牛と根深ねぎを使用した、すき焼き煮です。

あしたか牛とは、愛鷹山麓の裾野に広がる縁地で育てられた牛の中でも、特に風味が豊かで軟らかい肉質をもつ選び抜かれた牛肉です。今日の給食に使用したあしたか牛の生産者は、長泉町上長窪の加藤治吉さん、井出健治さん、渡辺信広さんです。

根深ねぎは長泉町の特産品としても有名です。長泉町で作られているのは葉の緑色の濃い品種で、根元に土を寄せて軟らかくし、白根の部分を食用にする根深ねぎが盛んに栽培されています。今日の給食には長泉町下長窪の鈴木格さんが育てたものを使用しました。

地元でとれた新鮮な食材を使った給食を味わいましょう。

献立名

ご飯・牛乳・たくあん・関東
煮・水掛け菜のおひたし・すり
おろしりんご

市町名

小山町
(小学校)



地場産物名
コシヒカリ・水掛け菜

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米	80	
牛乳	普通牛乳	206	
たくあん	刻みたくあん	12	
関東煮	豚もも肉 がんもどき 焼き竹輪 じゃがいも こんにゃく 結びこんぶ だいこん にんじん うずらの卵 さば節 三温糖 こいくちしょうゆ 水	25 10 20 30 10 1 30 15 10 1 2.5 5 20	①さば節、こんぶでだし汁をとる。 ②だし汁に豚肉をほぐし入れる。 ③じゃがいも、にんじん、だいこんを加える。 ④野菜が柔らかくなったら、がんもどき、 焼き竹輪、こんにゃくを入れる。 ⑤調味料で味つけし、うずらの卵を加える。
水掛け菜のおひたし	水掛け菜 キャベツ にんじん こいくちしょうゆ かつお節	25 20 5 2 1	①水掛け菜、キャベツは食べやすい大きさに 切る。にんじんは千切りにする。 ②水掛け菜、キャベツ、にんじんを茹でて冷却 する。 ③しょうゆとかつお節で和える。
すりおろしりんご	すりおろしりんご	30	

栄養価

エネルギー	635 kcal	マグネシウム	108 mg	ビタミンB2	0.39 mg
たんぱく質	25.6 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	25 mg
脂質 (/)	14.8 g 21 %	亜鉛	3.5 mg	食物繊維	4.3 g
カルシウム	356 mg	ビタミンA	333 μgRE	食塩相当量	2.2 g
		ビタミンB1	0.37 mg		

地場産物の活用

水掛け菜は、町内で作っている農家が多く、町内のものを使います。
コシヒカリは、町内の農家の方が持つて来てくれたものです。

放送資料

今日のおひたしに入っている水掛け菜は、小山町の特産です。水がきれいな場所でできる作物で、冬の間田んぼに水をはって作ります。

農家の方が冷たい水の中で丹精こめて作った水掛け菜です。よく味わって食べましょう。

献立名

桜えび寿司・牛乳・駿河汁・
切干しだいこんのピーナッツ
和え・イチゴムース

市町名

静岡市
(小学校)



地場産物名

桜えび・いわしのすり身

献立名	材料名	分量(g)	作り方
桜えび寿司	精白米 酢 塩 上白糖 桜えび 三温糖 しょうゆ みりん 油あげ かんぴょう たけのこ にんじん 乾しいたけ 三温糖 しょうゆ みりん 食塩 水	83 9 0.47 7 1.5 1 1.7 1.5 5 1 10 3 1 1.8 2 0.8 0.08 8	①洗米、計量後、調味料を入れて炊く。 ②桜えびは、から炒りしてから調味料を入れて煮る。(具) ③材料を千切りにして、調味料を入れて煮る。(具) ④炊き上った寿司飯と具を混ぜ盛り付ける。
牛乳	普通牛乳	206	
駿河汁	いわしのすり身 にんじん だいこん さといも 豆腐 ごぼう 葉ねぎ 白みそ 赤みそ かつおの素 水	20 10 20 20 20 10 2 4 4 2 120	①だいこん、さといも、ごぼうは下茹でておく。 ②だしを取り材料を入れて煮る。 ③みそを入れ味をととのえて、葉ねぎを入れて盛り付ける。
切干しだいこんの ピーナッツ和え	ほうれんそう キャベツ 切り干しだいこん らっかせい 上白糖 しょうゆ	30 20 3 4 1 3	①切干しだいこん、ほうれんそう、キャベツを茹でる。 ②茹でた野菜と調味液で和え、から炒りしたらっかせいを散らし盛り付ける。
イチゴムース	イチゴムース	40	

栄養価

エネルギー	722 kcal	マグネシウム	119 mg	ビタミンB2	0.46 mg
たんぱく質	24.1 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	15 mg
脂質	17.1 g	亜鉛	2.4 mg	食物繊維	6.3 g
(　%)	21.3 %)	ビタミンA	414 μgRE	食塩相当量	3.3 g
カルシウム	419 mg	ビタミンB1	0.42 mg		

地場産物の活用

- ・桜えびー青菜と混ぜてご飯に炊き込んだり、寿司の具に使用。
- ・いわしのすり身一つみれ団子として、汁物やおでんに使用。
- ・イチゴムースーイチゴのデザート。

放送資料

一口メモ 1月

1月24日から1月30日までの1週間は、全国学校給食週間です。

昭和21年外国から送られたミルクや缶詰などを使って、学校給食が始まりました。12月24日に東京の小学校で救援物資の贈呈式が行われ、この日が学校給食記念日になりました。静岡市でも昭和22年に学校給食が始まりました。給食記念週間は、12月24日が冬休みになるので1ヶ月後の1月24日を含む1週間となりました。

平成18年度は「とりにくい栄養素カルシウム」というテーマで、毎月1回カルシウムをたっぷり含んでいる食材を利用した献立を取り入れています。全国学校給食週間行事献立は、「桜えび寿司・駿河汁・切り干しだいこんのピーナッツ和え・イチゴムース」です。カルシウムたっぷりの桜えびといわしのすり身を使っています。味わって食べて下さい。

食べ物は、いろいろな人の手を通ってみんなの口にはいります。たくさんの人への「そまつにしないでほしい」という願いがこめられています。食べ物を大切にして、作ってくれた人みんなに感謝して食べるようしましょう。

献立名

うどん・牛乳・うどんつゆ・
かきあげ(むかご入り)・酢み
そ和え・みかん

市町名

島田市
(小学校)



地場産物名

むかご

献立名	材料名	分量(g)	作り方
うどん	うどん	196	
牛乳	普通牛乳	206	
うどんつゆ	豚肉(脂身付き) にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ 蒸しかまぼこ かつおだし 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 水(しいたけの戻し汁)	20 10 1 5 10 2.5 10 13 0.2 140	①にんじんは細切り、しいたけは短冊切り、葉ねぎは小口切り、かまぼこは半月切りにする。 ②水を沸かし豚肉、しいたけを入れる。 ③にんじんを入れる。 ④調味料を入れ、かまぼこを入れる。 ⑤葉ねぎを入れひと煮立ちさせ、できあがり。
かきあげ(むかご入り)	桜えび(素干し) むかご とうもろこし たまねぎ ごぼう 小麦粉 でんぷん 脱脂粉乳 凍結全卵 清酒 ひまわり油	2 5 5 10 10 8 2 2 4 1 5	①桜えびは戻し軽く絞る。 ②たまねぎ、ごぼうは細切りする。 ③天ぷらの衣を作り、具を混ぜ、揚げる。
酢みそ和え	カットわかめ きゅうり 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 穀物酢 マスタード	0.5 40 5 4 2 0.01	①わかめは戻し、茹でて冷ます。 ②きゅうりは小口切りにし、茹でて冷ます。 ③和え衣を作りわかめ、きゅうりを和える。
みかん	温州みかん	60	

栄養価

エネルギー	671 kcal	マグネシウム	79 mg	ビタミンB2	0.55 mg
たんぱく質	27.9 g	鉄	2 mg	ビタミンC	24 mg
脂質 (/)	18.5 g 24.8 %	亜鉛	2.2 mg	食物繊維	5.2 g
カルシウム	400 mg	ビタミンA	196 μgRE	食塩相当量	4.7 g
		ビタミンB1	0.56 mg		

地場産物の活用

むかご、乾しいたけ、みかん、きゅうり、桜えび

放送資料

今日の献立は、牛乳、うどん、うどんつゆ、むかご入りかき揚げ、酢みそ和え、みかんです。
給食週間最後の今日は、地元で採れたものをたくさん使った献立です。さてどこに使われているのでしょうか？

それでは、今日使われている地場産物を紹介します。
一つ目は、かき揚げに入っている『むかご』です。湯日の松本さんの山で採れました。むかごは、やまいもの葉の付け根にある小さな粒でこれが次のやまいもに成長します。
二つ目は、うどんつゆに入っている『乾しいたけ』です。これは伊久美で採れたものです。
しいたけは苦手という人がいるようですが肉厚でとてもおいしいですよ。島田の北部地域で多く作られているしいたけは、最高級品の「どんこ」、香りが深い「こうしん」、「こうこ」の3種類がありますが、給食では「こうしん」を使っています。

三つ目に、果物の『みかん』です。神座の池ヶ谷さんの畑で採れたもので、品種は「青島」と言います。神座のみかんは、明治の初め頃から栽培されています。冬の果物ですが、今では夏でも食べるられるハウス栽培も行われています。

きゅうりと桜えびは大井川町で採れたものを使いました。今日で給食週間が終わりますがいかがでしたか？島田市の魅力をたくさん発見できることでしょう。

給食が届くまでには多くの方々のご苦労があります。感謝していただきましょう。
むかごはやまいもです。アレルギーのある人は気をつけてください。

献立名

ミルクパン・牛乳・かつおフライのチリソースかけ・野菜のアーモンド和え・若鶏と冬野菜のスープ煮

市町名

焼津・大井川
(小学校)



地場産物名

かつお

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ミルクパン	ミルクパン	82	
牛乳	普通牛乳	206	
かつおフライのチリソースかけ	かつおのフライ 油 白ねぎ にんにく しょうが ごま油 トマトケチャップ チリソース 砂糖	50 4 1.34 0.3 0.3 0.3 11 2.4 0.4	①かつおのフライを揚げる。 ②白ねぎを切り、調味料と合せる。 ③かつおのフライにチリソースをかける。
野菜のアーモンド和え	ほうれんそう にんじん もやし アーモンド(ダイス) アーモンド(粉末) 砂糖 しょうゆ	16.67 8.25 31.25 1 1 0.8 2	①野菜を切り、調味料を加え、アーモンドを混ぜ合わせる。
若鶏と冬野菜のスープ煮	若鶏胸肉 ベーコン たまねぎ にんじん だいこん れんこん さやいんげん チキンスープ チキンブイヨン うすくちしょうゆ 食塩 こしょう 水	20 3 20 20 50 18.75 5 1 2 0.5 0.5 0.03 60	①釜に水を入れ沸騰させ、鶏肉、ベーコンを入れる。 ②食べやすい大きさに切っておいた野菜を、固いものから順に釜に入れていく。 ③調味料で味をととのえる。

栄養価

エネルギー	706 kcal	マグネシウム	82 mg	ビタミンB2	0.7 mg
たんぱく質	31 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	27 mg
脂質 (リ)	26.7 g 34 %	亜鉛	4.5 mg	食物繊維	5.6 g
カルシウム	326 mg	ビタミンA	682 μgRE	食塩相当量	1.7 g
		ビタミンB1	0.6 mg		

地場産物の活用

焼津漁港のかつお

放送資料

今日の献立には、かつおのフライがあります。今日は食べやすいようにチリソースをかけてみました。

今日はちゃんと朝ご飯を食べてきましたか？朝ご飯を食べてこないと元気がでないし、おなかがすいて気分が悪くなったりします。お昼ご飯までの長い時間、胃がからっぽになり、体のためにもよくありません。

また、脳にエネルギーが十分にいかないと頭がしっかり働かないで、勉強しても頭の中に入っていきません。

同じ勉強をしても、朝ご飯をしっかり食べた人の方が、食べなかった人に比べて成績が良いという話もあります。

「朝ご飯は1日の元気のもと」です。30分早起きして、おいしく朝ご飯を食べてから登校しましょう。

学校からの意見でも、食べやすかったという言葉をいただきました。

焼津には漁港があり、地場産物として他の魚も使用しています。毎月魚料理をたくさん取り入れています。

献立名

桜ご飯・牛乳・和風ポークピカタ・野菜のピーナッツ和え・合汁・いちご

市町名

掛川市
(小学校)

地場産物名

豚肉・だいす・野菜・いちご

献立名	材料名	分量(g)	作り方
桜ご飯	精白米 桜ご飯の素	80 9.6	
牛乳	普通牛乳	206	
豚肉の和風ピカタ	ぶた肉ロース 食塩 白こしょう 薄力粉 鶏卵(凍結) 抹茶 プロセスチーズ(粉末) ひまわり油	40 0.2 0.02 2 20 0.02 4 0.4	①豚肉の切身に塩・こしょうして、小麦粉をつけ、卵、抹茶、粉チーズ、油を混ぜたものを肉につける。 ②オーブンで焼く。
野菜のピーナッツ和え	こまつな キャベツ にんじん らっかせい こいくちしょうゆ 本みりん	20 25 3 1.3 2 0.5	①こまつなはざく切り、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。茹でて冷却し、脱水する。 ②しょうゆ、みりんで和える。 ③粉末のらっかせいをまぶす。
合汁	さといも 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう だいす 刻み昆布 油揚げ 葉ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) かつお節 水	10 10 4.5 13.5 4.5 4.5 0.2 4.5 3 7 0.5 1.5 100	①だいすは前日から浸して茹でる。 ②だし汁に食べやすく切った野菜や、洗った刻み昆布と油揚げを加える。茹でただいすを合わせる。 ③みそを溶き入れ、葉ねぎを加える。
いちご	いちご	30	

栄養価

エネルギー	664 kcal	マグネシウム	73 mg	ビタミンB2	0.52 mg
たんぱく質	27.6 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	31 mg
脂質 (リ)	21.7 g 29.4 %)	亜鉛	3.2 mg	食物繊維	4.2 g
カルシウム	369 mg	ビタミンA	292 μgRE	食塩相当量	3.1 g
		ビタミンB1	0.59 mg		

地場産物の活用

豚肉、らっかせい、だいす、大豆製品、野菜、いちご

放送資料

きょうの献立は
 桜ご飯、牛乳
 豚肉の和風ピカタ
 野菜のピーナッツ和え
 合汁(ごうじる)
 いちご

です。

今週は、「学校給食週間」です。

今の日本では、ここに住みながらも世界各国の材料や料理がいろいろと食べることができて幸せです。でも一方では、「地産地消(ちさんちしょう)」とか「スローフード」といって、地元の食品や、伝統の郷土料理や食文化を大切にしようという運動が盛んです。

昔のことわざに「自分の生まれ育った土地のまわりでとれるものをよく食べていれば、大きな病気にからないで長生きできる」という意味の、「三里四方の物食えば病気せず」があります。郷土料理は、それぞれの土地で祖先の生きるための知恵と努力によって生み出された大切な食文化です。

そこで二日目のきょうは、主に大須賀地区の地場産物を使った献立です。

大須賀地区では、「しろしたとう」といって、伝統ある砂糖作りが有名です。地元で育てたお米と豚肉と、遠州灘の砂地で栽培されているらっかせい(ピーナッツ)を使った野菜の和えもの、そして大須賀地区での郷土料理の合汁(ごうじる)です。

郷土の味を味わってください。

献立名

お茶パン・牛乳・オムレツ・め
キャベツ入りトマトシチュー・
にんじんサラダ・干し芋

市町名

掛川市
(小学校)



地場産物名

茶・めキャベツ・トマト・
にんじん・レタス

献立名	材料名	分量(g)	作り方
お茶パン	ロールパン せん茶	80 0.15	
牛乳	普通牛乳	206	
オムレツ	セイボリーオムレツ	60	
めキャベツ入り トマトシチュー	若鶏ももこま切れ 食塩 こしょう めキャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム 有塩バター トマト ケチャップ コンソメ 鳥がらだし ナツメグ 食塩 ハヤシルウ 水 赤ぶどう酒 クリーム	20 0.1 0.01 20 10 30 8 1 15 6 0.5 3 0.02 0.3 4 60 1 3	<p>①鶏肉は塩、こしょうをして下味を付けておく。</p> <p>②めキャベツは縦半分に切り下茹でし、トマトはぶつ切りにする。</p> <p>③にんじん、たまねぎは一口大に切り、Aの調味料は合わせておく。</p> <p>④鍋にバター、鶏肉を入れ火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れて炒める。</p> <p>⑤④にトマト、マッシュルーム、水を入れ、ひと煮立ちさせハヤシルウを入れ、煮込む。</p> <p>⑥赤ブドウ酒、生クリーム、めキャベツを入れ、仕上げる。</p>
A			
にんじんサラダ	にんじん レタス きゅうり 食塩 干しうどう 食塩 こしょう マヨネーズ	10 20 10 0.1 1.9 0.1 0.01 5	<p>①にんじんは皮をむいて千切り、レタスは一口大に切る。きゅうりは輪切りにして、塩でもんでおく。</p> <p>②①を茹でる。</p> <p>③②と干しうどう、塩、こしょうをし、マヨネーズで和える。</p>
干しいも	さつまいも(蒸し切干)	20	

栄養価

エネルギー	655 kcal	マグネシウム	82 mg	ビタミンB2	0.96 mg
たんぱく質	27.3 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	47 mg
脂質	24 g	亜鉛	2.9 mg	食物繊維	7.5 g
(/)	35.9 %)	ビタミンA	378 µgRE	食塩相当量	3.5 g
カルシウム	343 mg	ビタミンB1	0.59 mg		

地場産物の活用

全国一の生産量を誇る「めキャベツ」は、味にくせがありますが、子供たちに人気のあるシチューに入れました。

放送資料

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です。

第二次世界大戦の後、日本は食べ物がなく、子供たちはやせて栄養失調状態になっていました。来日した元アメリカ大統領フーバー氏は、この様子に驚き、学校給食を速やかに開始するように進めました。ララ(アジア救済公認団体)やユニセフから、ミルク缶詰を贈ってもらいました。その、ララ物資の贈呈式が昭和21年12月24日に東京の永田小学校で行われ、この日が学校給食開始の記念すべき日となりました。

冬休みとの関係で、1ヶ月遅らせた1月24日を「学校給食記念日」とし、1月24～30日を「全国学校給食週間」としています。この週間を通して、食べ物のなかった時代があったこと、そして、その時代を外国人の人たちに救ってもらったことを知り、感謝の気持ちや、食べ物の大切さ、健康について考えてみてください。

大東学校給食センターでは、地場産物を使った献立を実施します。

地元でどんな物がとれているかを知り、感謝の気持ちや、食べ物の大切さ、健康について考えるきっかけになればと思います。地元にはたくさんの産物があります。

米、さつまいも、干しいも、さといも、らっかせい、にんじん、かぼちゃ、牛肉、めキャベツ、はくさい、茶、トマト、とうもろこし、ほうれんそう、チンゲンサイ、いちご、みかん、キャベツ、グリーンアスパラ、きゅうり、なす、ねぎ、ブロッコリー、スイカ、たまねぎ、だいこん、セロリー、メロン、じゃがいも、らっきょうなどがあり、給食でも使っています。

トマトは地元でたくさん作られています。使用するトマトは、地元の農家が収穫したものです。ビタミン、ミネラルの豊富なトマトは、ガンや老化の予防に効果があると言われています。キャベツのトマト炒めは、生のトマトをたくさん使ってあります。

パンにはお茶が使われています。お茶に含まれている、バイ菌を殺したりする成分はカテキンといいます。カテキンはお茶の渋みで、特に緑茶に多く含まれています。お茶を1日1～2杯飲むだけで、悪いバイ菌を殺したりするのに十分期待できます。カテキンは酸に強いので、胃に入って胃酸と混ざってもその力が失われる心配はありません。

めキャベツは秋から冬、春にかけて出回り、キャベツのミニチュアのようなのですが、キャベツになる前のものではなく別のものです。一株にびっしりとつくことから、別名「子持ちカンラン」と呼ばれ、子孫繁栄となるとし、おめでたい席の料理などに使われます。栄養的にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含んでいます。日本には、明治以降にキャベツとともに渡ってきたようです。味は多少ほろ苦く、風味があり、青みとして、バター炒め、グラタンなどにして食べます。

献立名

くちなしおこわ・牛乳・信田
煮・ごま和え・つみれ汁・ぽ
んかん

市町名

藤枝市
(小学校)



地場産物名

くちなしおこわ・つみれ・
ぽんかん

献立名	材料名	分量(g)	作り方
くちなしおこわ	精白米 もち米 黒豆 食塩 くちなし	60 40 8 1 0.8	
牛乳	普通牛乳	206	
信田煮	鶏そぼろ信田(加工品)	50	
ごま和え	はくさい ほうれんそう にんじん 砂糖 こいくちしょうゆ 白いりごま 白すりごま	50 15 5 1.5 2.5 0.5 1	
つみれ汁	つみれ にんじん だいこん 豆腐 葉ねぎ こんにゃく おろししょうが 白みそ 赤みそ かつおの素 和風だしの素 水	20 10 20 30 3 15 0.8 8 4 1 0.5 130	<p>①かつおの素でだしをとる。</p> <p>②にんじん、だいこんはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。</p> <p>③こんにゃくは四角に切って、茹でておく。</p> <p>④①ににんじん、だいこん、こんにゃく、つみれの順に入れて煮る。</p> <p>⑤だしで溶いたみそと和風だしの素を入れる。</p> <p>⑥おろししょうがを入れる。</p> <p>⑦葉ねぎを入れて、出来上がり。</p>
ぽんかん	ぽんかん	60	

栄養価

エネルギー	690 kcal	マグネシウム	111 mg	ビタミンB2	0.61 mg
たんぱく質	25.4 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	42 mg
脂質	17.8 g	亜鉛	2.1 mg	食物繊維	5.1 g
(/)	23 %)	ビタミンA	557 µgRE	食塩相当量	3.8 g
カルシウム	413 mg	ビタミンB1	0.54 mg		

地場産物の活用

「くちなしおこわ」は十返舎一九の「東海道中膝栗毛」にも登場する、藤枝宿の名物「瀬戸の染飯」から伝わる料理です。くちなしは肝臓や疲労回復の良薬とされ、「瀬戸の染飯」は東海道を旅する人に大変重宝されました。

つみれはみそ味の汁物にしてしょうがを加えることで、魚臭さを消して食べやすくしてあります。

放送資料

藤枝では、昔からお祝い事がある晴れの日などに、「くちなしおこわ」が食べられてきました。ぱっときれいな黄色い色は、くちなしが植物の果実で色をつけました。くちなしは疲れをとるために効くと言われ、江戸時代には旅人のお弁当として、くちなしおこわは人気を呼んだそうです。

東海道を旅した弥次さん、喜多さんも食べたかもしれませんね。いかがですか。

献立名

ご飯・牛乳・静岡おでん・桜えび入りかきあげ・なめたけ和え・いちご

市町名

藤枝市
(中学部)



地場産物名

だいこん

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米 水	85 128	
牛乳	普通牛乳	206	
静岡おでん	だいこん にんじん いわしボール うずら卵 焼き竹輪 板こんにゃく まこんぶ 牛副生物腱 こいくちしょうゆ 車糖(上白糖) こいくちしょうゆ 車糖(上白糖) 本みりん かつおだし 水	80 15 20 18 15 45 3 15 1 0.5 8 1.5 2.5 1 80	①だいこん、にんじんはいちょう切りにする。 ②こんにゃくは一口大に切る。 ③焼き竹輪は1cm程に切る。 ④牛副生物腱は別なべでこいくちしょうゆと砂糖を加え、1時間程下煮する。 ⑤だいこん、にんじん、こんにゃく、調味料、水、④を加えて煮る。 ⑥味が染み込んだらできあがり。煮汁を除いて分ける。
桜えび入りかきあげ	桜えび入りかきあげ 米ぬか油	50 5	
なめたけ和え	生わかめ ほうれんそう えのきたけ(味付け瓶詰)	5 35 19	①わかめとほうれんそうを茹でる。 ②瓶詰のえのきを和える。
いちご	いちご(生)	40	

栄養価					
エネルギー	799 kcal	マグネシウム	121 mg	ビタミンB2	0.6 mg
たんぱく質	30.7 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	50 mg
脂質	26.4 g	亜鉛	3.5 mg	食物繊維	6.9 g
(　〃)	29.6 %	ビタミンA	472 μgRE	食塩相当量	3.9 g
カルシウム	401 mg	ビタミンB1	0.6 mg		

地場産物の活用

静岡独特の黒いつゆで煮たおでんに、榛南地区のだいこんをたっぷりと入れた。
いちごは静岡、久能地区のあきひめを使用した。

放送資料

1月17日(水) 静岡

ご飯・牛乳・静岡おでん・桜えび入りかきあげ・なめたけ和え・いちご

いちごは静岡の「久能」というところで作られたものです。久能では山の斜面にいちごがたくさん植えられています。

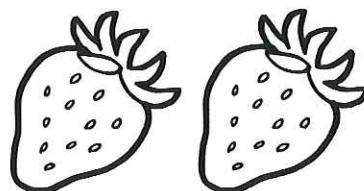
いちごにたくさんくっついているつぶつぶは何か知っていますか？

あれは全部いちごのたねです。たくさんありますね。いちご1つぶに200~300のたねがついているそうですよ！

いちごにはかぜに負けない元気な体をつくるビタミンCがたくさん入っています。

5、6粒食べると一日に必要なビタミンCがとれます。

しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。



献立名

ご飯・牛乳・かつおの南蛮漬け・みそ汁・らっかせいの煮豆・いも切干し

市町名

御前崎市
(小学校)



地場産物名

かつお・だいこん・生しいたけ・らっかせい・いも切干し

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米	71	
牛乳	普通牛乳	206	
かつおの南蛮漬け	かつおでん粉付き 米ぬか油 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 とうがらし粉 水	50 5 3 3 1.5 0.01 2	①かつおはでん粉をまぶして、油で揚げる。 ②調味料を煮立てタレを作る。揚げたかつおをタレに漬けて味付けをする。
みそ汁	湯通し塩蔵わかめ 木綿豆腐 油揚げ だいこん にんじん 生しいたけ 淡色辛みそ 赤色辛みそ こんぶだし 削り節 顆粒風味調味料 こいくちしょうゆ 水	5 20 3 24 10 3 5 2 0.5 1 0.5 0.4 80	①わかめは一口大、豆腐はさいの目、油揚げは短冊、だいこんとにんじんはいちょう切り、生しいたけは千切りにする。 ②分量の水と削り節でだしをとり、だいこんとにんじんを入れて煮る。 ③野菜が柔らかくなったら、生しいたけ、油揚げ、豆腐を入れる。火がとおったら、調味料、わかめを入れる。
らっかせいの煮豆	らっかせい ぶり(もも) にんじん ごぼう まごんぶ 板こんにゃく 米ぬか油 清酒(上撰) 本みりん 三温糖 こいくちしょうゆ 顆粒風味調味料 水	8 4 4 4 0.4 4 0.3 1 1 1 1.5 0.2 2	①らっかせいは前日洗って水につけておき、当日柔らかく茹でておく。 ②材料はらっかせいの大きさに合わせて切る。こんにゃくは下茹でしておく。 ③油で、豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃくを炒め、水、ごんぶを入れて煮る。 ④野菜が柔らかくなったら、調味料とらっかせいを加えて、汁が少なくなるまで煮る。
いも切干し	さつまいも 蒸し切干し	22	

栄養価

エネルギー	711 kcal	マグネシウム	91 mg	ビタミンB2	0.49 mg
たんぱく質	29.9 g	鉄	3 mg	ビタミンC	7 mg
脂質	19.2 g	亜鉛	2.6 mg	食物繊維	4.1 g
(/)	24 %)	ビタミンA	295 μgRE	食塩相当量	2.1 g
カルシウム	332 mg	ビタミンB1	0.37 mg		

地場産物の活用

御前崎港では、かつお、しらすなどがたくさんあがります。また、海岸近くの砂地の畑では、だいこん、らっかせい、さつまいも、根深ねぎなどが作られています。今日の給食には、かつお、だいこん、生しいたけ、らっかせい、いも切り干しなど、地場産物を取り入れました。

放送資料

<先生用>

1月24日(水)

<御前崎の産物>

かつお・しらす

御前崎の港では、夏場近海で捕れたかつお、春と秋にはしらすがたくさん水揚げされます。

港の近くには、魚をはじめとした水産加工工場がたくさんあります。今日のかつおは、御前崎港の近くにある水産会社から購入したものです。

らっかせい

海岸近くの砂地で栽培されています。未熟なものは茹でらっかせいに、成熟したものは炒りらっかせいなどに加工したり、煮豆用に生のまま出荷されます。煮豆といえば普通だいすで作りますが、この地区ではらっかせいを使った煮豆が作られます。今日の煮豆は、地元のらっかせいで作りました。

いも切り干し

御前崎市の海岸部の砂地で栽培されたさつまいもは、遠州の空っ風を利用して「いも切り干し」に加工されます。今日のいも切り干しは、神子地区で作られたものです。

<児童・生徒用>

1月24日(水)

ご飯・牛乳

かつおの南蛮漬け

わかめのみそ汁

らっかせいの煮豆

いも切り干し

<地場産物について>

御前崎の港には、かつおやまぐろ、しらすなどがたくさんあがります。

港の近くには、海産物を売るお店が集まった「なぶら市場」や魚の加工場があります。また、海岸近くの畑では、だいこん、らっかせい、

さといも、さつまいも、たまねぎ、白ねぎなどが作られています。

煮豆はだいすで作る所が多いですが、御前崎市ではらっかせいがたくさんとれるので、よそではあまり作られない「らっかせいの煮豆」を作ります。

また、冬の空っ風を利用して「いも切り干し」も御前崎の名物です。

献立名

ご飯・牛乳・オムレツ・ビーフシチュー・チンゲンサイのソテー

市町名

菊川市
(小学校)



地場産物名
夢咲牛・チンゲンサイ

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米 強化米	69.8 0.2	
牛乳	普通牛乳	206	
オムレツ	ツナマヨオムレツ サラダ油	50 1	
ビーフシチュー	牛肉(もも角切) 赤ワイン オールスパイス たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム 食物油(サラダ油) エスパニョールソース ポタージュの素 スープストック 食塩 こしょう 水 生クリーム	35 1 0.01 40 15 25 5 1 8 2 0.3 0.3 0.02 50 2	<p>①牛肉に赤ワイン、オールスパイスをふっておく。</p> <p>②エスパニョールソース、ポタージュの素を溶いておく。</p> <p>③たまねぎを炒め、牛肉、にんじん、じゃがいもを炒める。</p> <p>④水を加えて煮込む。</p> <p>⑤マッシュルームを加え、エスパニョールソース、ポタージュの素、その他調味料を加える。</p> <p>⑥仕上げに生クリームを加える。</p>
チンゲンサイのソテー	ベーコン(短冊) チンゲンサイ こまつな ホールコーン 食物油(サラダ油) コンソメの素 食塩 こしょう	3 20 20 10 2 0.2 0.15 0.02	<p>①こまつな、ホールコーンは下茹でしておく。</p> <p>②ベーコン、チンゲンサイを炒め、こまつな、コーンを加えて炒める。</p> <p>③調味料を加え味をととのえる。</p>

栄養価					
エネルギー	713 kcal	マグネシウム	53 mg	ビタミンB2	0.64 mg
たんぱく質	25.4 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	29 mg
脂質	30.4 g	亜鉛	3.3 mg	食物繊維	2.8 g
(　〃	38 %)	ビタミンA	321 µgRE	食塩相当量	1.6 g
カルシウム	319 mg	ビタミンB1	0.53 mg		

地場産物の活用

「夢咲牛」は、主に御前崎市で生産され、全国的な品評会で賞を受賞するほどおいしい牛肉です。ハウス栽培されているチングンサイは、年間を通じて地場産物を使用しています。

放送資料

『学校給食週間中の献立について』

学校給食週間中は昔の給食やリザーブ給食、地場産物を使った給食を実施します。毎日、楽しみにしていてください。

22日・・・昔の給食

昔の給食をふりかえり、「現在、自分がおかれているめぐまれた環境に感謝する」という意味があります。

23日・・・リザーブ給食

いつもはみんな同じ給食を食べていますが、自分でえらんで食べることで、自分の健康を考えながら食べる習慣を身につけるきっかけになってほしいです。

24日・・・地場産物の献立

ビーフシチューの牛肉は、主に御前崎市で生産されている「夢咲牛」を使いました。生産者の方々が、愛情をいっぱいこめて育ててくれたおいしい牛肉です。

また、静岡県は全国的にも有数のチングンサイの産地です。菊川市、掛川市でもたくさん栽培されています。

26日・・・静岡県の産物を使った献立

静岡県には、地域によってさまざまな産物があります。今日は、富士山系の湧水をたっぷりと使って育てられた富士宮産の「にじます」と、菊川市、掛川市で栽培されている「夢咲菜」を使いました。夢咲菜は食用菜の花の仲間で地元のオリジナル野菜です。

献立名

わかめしらすご飯・牛乳・竹輪の香り揚げ・豚肉とだいこんの炒め煮・こまつなとのピーナッツ和え・ネーブル

市町名

牧之原市
(小学校)



地場産物名

しらす・お茶・だいこん

献立名	材料名	分量(g)	作り方
わかめしらすご飯	精白米 しらす干し 清酒 わかめご飯の素	80 6.5 3 1.5	①しらす干しと清酒を入れてご飯を炊き、炊き上がったらわかめご飯の素を混ぜる。
牛乳	普通牛乳	206	
竹輪の香り揚げ	焼き竹輪 薄力粉 でん粉 冷凍全卵 せん茶 抹茶 なたね油	40 6 0.5 3 0.15 0.1 3	①竹輪は1/2に切る。 ②薄力粉、でん粉、卵、お茶、水で衣を作り、竹輪に衣をつけて揚げる。
豚肉とだいこんの炒め煮	豚肩(脂身つき) 豚もも(脂身つき) だいこん にんじん 板こんにゃく 冷凍さやいんげん ごま油 こいくちしょうゆ 粗製糖 清酒 和風だしの素 水	20 10 70 20 30 5 0.8 6.5 2.4 2 0.3 10	①だいこん、にんじんは厚めのいちょう切り、こんにゃくは角切り、さやいんげんは3cmに切る。 ②だいこん、こんにゃく、さやいんげんは茹でておく。 ③ごま油で豚肉を炒め、火が通ったら、にんじん、こんにゃく、だいこんを入れ、調味料、水を加えて煮る。 ④最後にさやいんげんを加える。
こまつなとのピーナッツ和え	キャベツ こまつな にんじん こいくちしょうゆ 粗製糖 らっかせい(いり)	20 20 5 2.5 1.2 2.6	①キャベツは短冊切り、こまつなは4cm、にんじんは千切りにする。 ②野菜を茹でて冷まし、しょうゆ、粗製糖、ピーナッツで和える。
ネーブル	ネーブル	30	

栄養価

エネルギー	696 kcal	マグネシウム	70 mg	ビタミンB2	0.54 mg
たんぱく質	28 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	45 mg
脂質	18.9 g	亜鉛	2.7 mg	食物繊維	4.5 g
(　〃)	24 %	ビタミンA	598 μgRE	食塩相当量	3.2 g
カルシウム	358 mg	ビタミンB1	0.77 mg		

地場産物の活用

牧之原市名産のお茶と、地元でとれただいこんを使った献立です。

放送資料

今日は、お茶、だいこん、海草、しらす、ピーナッツなど相良地区でとれるものを集めて給食にしました。

今が旬のだいこんは海岸沿いの畑でたくさん見ることができますね。寒いときのだいこんは、夏のだいこんより甘く、おいしいです。今日は豚肉といっしょにごま油で炒めてから煮ました。

有名な牧之原のお茶は、竹輪の天ぷらの衣に入っています。この他、相良地区では、いちご、みかん、メロン、いちじく、自然薯、れんこんなども作られています。

献立名

しらすご飯・牛乳・竹輪の磯
辺揚げ・だいいずの炒り煮・す
いとん汁・みかんゼリー

市町名

由比町
(小学校)



地場産物名

しらす干し・竹輪

献立名	材料名	分量(g)	作り方
しらすご飯	精白米 強化米 こいくちしょうゆ 清酒 食塩 しらす干し	69.8 0.2 1.8 1.8 0.1 10	①しらす干しはさっと熱湯を通して、調味料と一緒に炊きこむ。
牛乳	普通牛乳	206	
竹輪の磯辺揚げ	焼き竹輪 小麦粉 鶏卵 あおのり 水 大豆油	30 4 3.5 0.35 1.5 5	
だいいずの炒り煮	だいいず 三温糖 こいくちしょうゆ 若鶏肉もも皮なし 焼き竹輪 こんにゃく たけのこ にんじん しいたけ 植物油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん	10 1 1.8 15 8 8 10 10 1 1.2 2 3 1.2	①だいいずは別に調味料で煮る。 ②材料は小さめの角切にする。 ③こんにゃくは下ゆでをする。 ④油を熱し、鶏肉、しいたけ、こんにゃく、たけのこ、にんじんを順に炒める。 ⑤調味料を入れ煮る。 ⑥別に煮ただいizuを⑤に入れ、味をととのえる。
すいとん汁	すいとん(冷凍) さといも だいこん はくさい こいくちしょうゆ 食塩 清酒 かつお節	20 8 8 15 2.5 0.75 0.6 3	
みかんゼリー	みかんゼリー	30	

栄養価					
エネルギー	683 kcal	マグネシウム	98 mg	ビタミンB2	0.48 mg
たんぱく質	27.6 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	44 mg
脂質	18.8 g	亜鉛	2.6 mg	食物繊維	3.8 g
(　〃)	24.8 %	ビタミンA	185 μgRE	食塩相当量	3.8 g
カルシウム	312 mg	ビタミンB1	0.68 mg		

地場産物の活用

由比で水揚げされたしらすと地元の特産品の竹輪を組み合わせました。

放送資料

今日は「すいとん」についてお話をします。

すいとんは、小麦粉を水でねってだんごにしたものを、汁で煮込んだ料理です。

昔のすいとんは、小麦粉をうすくといたものが入っているだけで、汁もだしがなくおいしくないものだったそうです。

それでもお店の前には行列ができ、食べるのが大変だったそうです。

今日のすいとんには、さといも・だいこん・にんじん・はくさいなどが入っています。

だしもかつおぶしでとっています。

今のようなすいとんを食べられる私たちは幸せですね。

献立名

チーズわかめご飯・牛乳・生しいたけのみぞ汁・さつまいもの天ぷら・煮びたし・みかん

市町名

岡部町
(中学校)



地場産物名

生しいたけ

献立名	材料名	分量(g)	作り方
チーズわかめご飯	精白米 強化精麦 水 炊き込みわかめ チーズ(角型5mm)	100 5 130 3.1 11.5	
牛乳	普通牛乳	206	
生しいたけのみぞ汁	しいたけ(生) 豆腐 玉ねぎ 生わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 鰹だしの素 和風だしの素S 水	13 18 20 8 7 3.3 1.5 0.6 120	①しいたけは石づきをとり、6~8切れに放射状に切る。たまねぎは薄くスライス、わかめは塩抜きをして食べ易い大きさに切る。 ②豆腐は1.5cm角位のさいの目に切り、ボイルして水気をきる。なべに水をはり、鰹だしの素を入れて火にかけ、だしをとる。 ③玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮て、しいたけ、豆腐、わかめの順に入れる。 ④みそをだしで溶き、和風だしを入れて味をととのえる。
さつまいもの天ぷら	さつまいも天ぷら 大豆油	(1個)40 3.2	
煮びたし	葉だいこん にんじん もやし 油揚げ 上白糖 しょうゆ 和風だし 水 フィッシュカルシウム	25 4 12 5 1.6 2.5 0.15 3 0.1	
みかん	うんしゅうみかん	(1個)70	

栄養価

エネルギー	778 kcal	マグネシウム	100 mg	ビタミンB2	0.51 mg
たんぱく質	22.4 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	40 mg
脂質 (リ)	22.4 g 32 %	亜鉛	3.3 mg	食物繊維	5.1 g
カルシウム	448 mg	ビタミンA	309 μgRE	食塩相当量	3.9 g
		ビタミンB1	0.72 mg		

地場産物の活用

岡部町特産の生しいたけをふんだんに使用したみそ汁です。

放送資料

今日は、町内の特產品のひとつである生しいたけを使ったみそ汁です。

また、デザートのみかんも代表的な町内の特產品ですね。

しいたけには、食物繊維の他に、カルシウムの代謝に役立ち、骨を丈夫にする働きがある、ビタミンDが豊富に含まれています。

また、香りが良く、旨み成分も豊富なので、料理のだしとしても貴重です。

今日の味はいかがですか？

献立名

茶飯・牛乳・焼き豆腐のごまみそ田
楽・だいすといもがらの煮物・はくさ
いのおかか合え・果物

市町名

川根本町
(小学校)



地場産物名

茶・いもがら・だいす・は
くさい

献立名	材料名	分量(g)	作り方
茶飯	精白米 酒 食塩 うすくちしょうゆ せん茶 せん茶パック 番茶(浸出液)	80 2.5 0.9 0.8 0.8 1 98	①米はとき、調味料とお茶の浸出液で炊く。 ②炊き上がったご飯に粉末茶を混ぜ合わせる。
牛乳	普通牛乳	206	
焼き豆腐のごまみそ田楽	焼き豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 三温糖 水 でん粉 しょうゆ みりん 酒 白いりごま	75 6 8 10 0.6 1 1 1 1	①豆腐は等分に切り、茹である。 ②調味料を煮立て、でん粉でとろみをつけ ごまを入れる。 ※焼き豆腐に②のみそをかけて食べる。
だいすと芋がらの 煮物	干しづいき(乾) だいす 板こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん 油 三温糖 しょうゆ みりん 水 かつおだし	3.5 12 10 10 8 4 0.5 5 7 1 15 0.4	①だいすは前日に洗い、水に浸しておく。 ②当日、①を火にかけ、柔らかくなるまで 煮る。 ③ずいきは、ぬるま湯につけ、2~3回 もみ洗いし、あくを抜く。2cm位の長さに 切る。 ④釜に油を熱し、ずいき、ごぼう(小口切)、 こんにゃく(拍子切)、にんじん(いちょう 切)の順に炒める。その中に、規定の水と 調味料を入れ、②のだいすも入れ、コトコト 煮込む。
はくさいのおかか 和え	はくさい かつお削り節 しょうゆ	60 1.2 3	①はくさいは2cm幅に切り、スチームにかける。 ②冷却し、脱水にかける。しょうゆ、かつお 節と和える。
果物	ぽんかん	100	

栄養価

エネルギー	708 kcal	マグネシウム	121 mg	ビタミンB2	0.55 mg
たんぱく質	26.8 g	鉄	4.8 mg	ビタミンC	61 mg
脂質	16.7 g	亜鉛	2.5 mg	食物繊維	7.5 g
(　〃	21 %)	ビタミンA	381 µgRE	食塩相当量	3.4 g
カルシウム	505 mg	ビタミンB1	0.71 mg		

地場産物の活用

地元の産物や地域の人たちが丹精こめて作られたお野菜、又、調理場自慢のみそを使った献立にしました。

「すいき」のことを、地元ではいもがらという。

放送資料

今日は学校給食の歴史についてお話ししましょう。

明治22年、山形県の小学校で貧しい子供達に無料で昼ごはんを出したのがはじまりとされています。全国的に学校給食が実施されるようになったのは、今から60年前、昭和21年12月24日からです。日本が戦争に負けて困っていた時、脱脂粉乳や缶詰類がアメリカから贈られてきました。

これらの食糧を利用して給食が再開されました。この日を記念して「全国学校給食週間」がつくれました。今日の給食には、地元で作られたお茶・いもがら・だいず・はくさいの他、調理場自慢のみそを使った献立です。

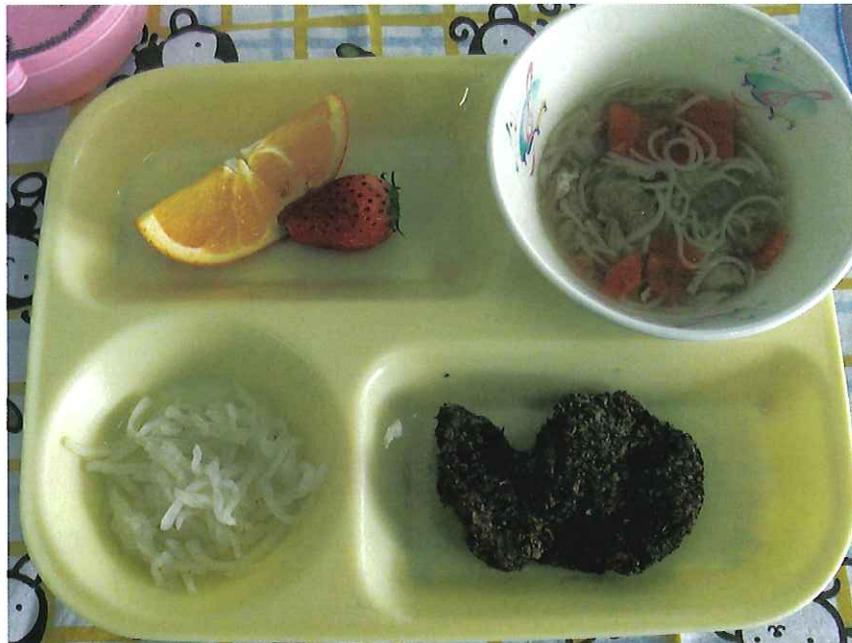
食べ物を粗末にしないで感謝して食べることを忘れないようにしましょう。

献立名

ご飯・牛乳・お茶とんかつ・
手延べそうめん汁・浅づけ・
果物(いちご・ネーブル)

市町名

浜松市
(小学校)



地場産物名

手延べそうめん・茶・ネー
ブル

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米	80	
牛乳	普通牛乳	206	
お茶とんかつ	豚肉(ロース) 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 牛乳 パン粉 茶 大豆白絞油	40 0.3 0.01 3 2 2 2 1 5	①豚肉は塩、こしょうで下味をつける。 ②①に小麦粉、卵を溶いて牛乳と混ぜたものを、お茶とパン粉をつけて揚げる。
手延べそうめん汁	手延べそうめん にんじん はくさい 油揚げ 根深ねぎ 塩 しょうゆ みりん さば厚削り 水	5 15 30 5 5 0.5 3 1 2 100	①にんじんは千切り、はくさい、油揚げは短冊切り、ねぎは斜め切りに切る。 ②だしをとる。 ③そうめんは茹でて、水にさらす。 ④②ににんじん、はくさい、油揚げ、ねぎを入れ、煮る。 ⑤調味料を入れ、水を切った③を入れる。
浅づけ	だいこん 塩 しょうゆ 七味唐辛子	40 0.3 0.1 0.01	①だいこんは湯通しして、千切りにする。 ②①に塩をふり、漬ける。 ③最後に調味料を入れる。
果物 (いちご・ネーブル)	いちご ネーブル	1つ 1/8切れ	①いちごは洗って数える。 ②ネーブルは洗って8つに切る。

栄養価

エネルギー	648 kcal	マグネシウム	79 mg	ビタミンB2	0.49 mg
たんぱく質	26.3 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	39 mg
脂質	18.4 g	亜鉛	3.1 mg	食物繊維	3.3 g
(/)	25.6 %	ビタミンA	342 µgRE	食塩相当量	2.1 g
カルシウム	315 mg	ビタミンB1	0.81 mg		

地場産物の活用

引佐地区の地場産物

三ヶ日の豚肉、引佐のお茶、引佐の手延べそうめんを使用した献立です。野菜も浜松の地場産物を使用しました。いこん、はくさいも取り入れました。果物のいちごとネーブルも地場産物です。

放送資料

今日は、引佐の手延べそうめん、細江・三ヶ日のネーブル・お茶を使った給食です。
細江・三ヶ日は浜名湖の北にあり、太陽の恵みをいっぱいあびるので、大玉で味のしっかりした、香りの高いネーブルができ、生産が全国1位となっています。
おいしいものがいっぱいある浜松です。浜松の味を楽しんでください。

献立名

麦ご飯・牛乳・朴めしの具・
チンゲンサイの卵とじ・だい
こんのみぞ汁

市町名

浜松市
(小学校)



地場産物名

うなぎ・チンゲンサイ・だ
いこん・しいたけ

献立名	材料名	分量(g)	作り方
麦ご飯	精白米 強化米 米粒麦	70 0.24 1.8	
牛乳	普通牛乳	206	
朴めしの具	うなぎ - 白焼き ごぼう にんじん 清酒 三温糖 みりん こいくちしょうゆ	23 20 10 0.5 2.3 0.8 3	①うなぎは1cm幅の短冊、ごぼうは笹がき、 にんじんは千切りにする。 ②ごぼうを炒め、しんなりしてたら、にん じんを加え、混ぜる。 ③うなぎを入れ、酒をふりかける ④三温糖、みりん、こいくちしょうゆを入れて 蒸らし、全体を混ぜる。
チンゲンサイの 卵とじ	なたね油 キャベツ チンゲンサイ 鶏卵 食塩 こしょう	0.6 15 15 15 0.3 0.01	①キャベツ、チンゲンサイは2cm幅に切る。 ②釜に油を熱し、キャベツとチンゲンサイを 炒める。 ③②に塩・こしょうをして味をととのえる。 ④溶いた鶏卵を回し入れ、全体を混ぜる。
だいこんのみぞ汁	かつおだし だいこん 油揚げ 乾しいたけ こまつな 甘みそ 赤色辛みそ	100 40 0.8 0.8 12 3.7 3.7	①乾しいたけは水に戻し、油揚げは油抜き する。 ②だいこんは拍子木切り、しいたけはスラ イス、油揚げは1cm幅、こまつなは2cm幅に 切る。 ③だしをとり、だいこん、しいたけ、油揚げ、 こまつな順に入れる。 ④みそを溶く
選択デザート (いずれか一つ選択)	プレーンマフィン 黒糖蒸しパン	30 30	

栄養価

エネルギー	702 kcal	マグネシウム	366 mg	ビタミンB2	0.55 mg
たんぱく質	23.5 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	21 mg
脂質 (　%)	19.1 g 24.5 %)	亜鉛	3.1 mg	食物繊維	4.6 g
カルシウム	820 mg	ビタミンA	562 μgRE	食塩相当量	2.1 g
		ビタミンB1	0.32 mg	※(黒糖蒸しパン選択の場合)	

地場産物の活用

旧浜北市でとれるチングンサイをはじめ、広域な「浜松市」として浜松産のだいこんといいたけを使用した料理(チングンサイの卵とじ、だいこんのみぞ汁)や、雄踏町・舞阪町の郷土料理である「朴めし」を取り入れました。

放送資料

今日は学校給食週間の記念献立として予約デザートと郷土料理を取り入れました。

「朴めし」は雄踏町と舞阪町の郷土料理です。

地元では大きく育ちすぎたうなぎのことを「朴」とよびます。「朴」は骨が硬くてたべにくいため、刻んで軟らかく煮てごはんに混せて食べます。このようにして食べるごはんを「朴めし」といいます。

献立名

うなぎご飯・牛乳・わかめのすまし汁・浜納豆煮・三ヶ日みかん

市町名

浜松市
(小学校)



地場産物名

うなぎ・浜納豆・三ヶ日みかん

献立名	材料名	分量(g)	作り方
うなぎご飯	精白米 食塩 清酒・上撰 うなぎの白焼き 三温糖 本みりん 清酒・上撰 こいくちしょうゆ 錦糸たまご さやえんどう	70 0.5 1 20 4 1.5 5 5 10 3	①米は、塩と酒を入れて炊く。 ②うなぎの白焼きは、1cm幅に切り、調味料で煮る。 ③錦糸たまごは蒸す。 ④さやえんどうは半分に切り、茹でておく。 ⑤炊き上がったご飯に、うなぎ、たまご、さやえんどうを飾る。
牛乳	普通牛乳	206	
わかめのすまし汁	湯通し塩蔵わかめ たまねぎ 木綿豆腐 なると 葉ねぎ こいくちしょうゆ 食塩 鰯削りぶし 水	5 30 30 10 5 1.2 0.3 2 100	①だしをとり、材料を加えて作る。
浜納豆煮	若鶏皮なしむね肉 大豆油 板こんにゃく 乾しいたけ ごぼう にんじん たけのこ 寺納豆 豆みそ 三温糖 清酒・上撰 本みりん 水	20 0.5 15 0.5 10 15 15 2 3 2.5 3 1 4	①材料は、0.5cm幅に切り、こんにゃく、ごぼう、たけのこは、下茹でておく。 ②材料を炒め、浜納豆、調味料を加えて煮る。
三ヶ日みかん	うんしゅうみかん	80	

栄養価

エネルギー	649 kcal	マグネシウム	75 mg	ビタミンB2	0.56 mg
たんぱく質	26.8 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	37 mg
脂質 (リ)	17.2 g 24 %)	亜鉛	2.2 mg	食物繊維	4.1 g
カルシウム	353 mg	ビタミンA	700 μgRE	食塩相当量	3 g
		ビタミンB1	0.64 mg		

地場産物の活用

浜名湖といえばうなぎ、うなぎを使ったご飯と浜松地区に昔からある伝統食、浜納豆を使った煮物、そして三ヶ日といえばみかんというように、デザートに三ヶ日産の青島みかんをつけた。

放送資料

今月は、地場産の物を使った献立です。

浜名湖のうなぎを使った「うなぎご飯」と浜納豆を使った煮物、そして三ヶ日みかんです。

浜納豆は、寺納豆ともいい、三ヶ日では「大福寺納豆」が有名ですね。今日は、その納豆を野菜といっしょに、煮込んでみました。

デザートには、三ヶ日みかん。青島みかんという品種のみかんです。もちろん、JA三ヶ日の選果場で選果されたものです。みかんにはβクリプトキサンチンをはじめ、体によい成分がいっぱい含まれていることを皆さん知っていますよね。これから、風邪やインフルエンザに注意しなければいけない季節です。そんなとき、みかんに含まれるビタミンCは、風邪などの予防にとても効果があるのですよ。

ふるさとには、おいしいものや体によいものがたくさんありますね。

ほかにどんなものがあるか、調べてみるのもいいですね。

今週は、地場産のものを使ついろいろな献立が登場します。

献立名

緑茶入り山型食パン・牛乳・にじます
のレモンソースかけ・ブロッコリーと
カリフラワーのサラダ・ポトフ・いち
ご

市町名

浜松市
(小学校)

地場産物名

セロリー・にじます・いち
ご

献立名	材料名	分量(g)	作り方
緑茶入り山型食パン	パン 緑茶粉	84 0.9	
牛乳	普通牛乳	206	
にじますのレモン ソースかけ	にじますでん粉付き(1切) 大豆白絞油 しょうゆ 上白糖 レモン果汁 食塩 水	30 3 1.2 1.6 2 0.1 5.5	①カッコ内の調味料を煮て、レモンソースを作れる。 ②揚げたにじますにレモンソースをかける。
ブロッコリーとカリ フラワーのサラダ	ブロッコリー カリフラワー ホールコーン マヨネーズ(1袋)	25 25 10 8	①それぞれ野菜を茹でて冷却し、和える。
ポトフ	ワインナー(1cm幅) たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ だいこん セロリー おろしにんにく サラダ油 食塩 こしょう 鶏がらスープ 水	10 20 20 35 20 20 5 0.3 0.8 0.9 0.01 8 70	①にんじん、じゃがいも、だいこんは、厚めのいちょう切り、たまねぎ、セロリーは5mm幅、キャベツは短冊切りにする。 ②釜に油、にんにくを入れ、野菜やワインナーをさっと炒めてから、鶏がらスープ、水を入れて煮る。 ③キャベツ、セロリーは煮ている途中に加え、味をととのえる。
いちご	いちご	2個	

栄養価

エネルギー	642 kcal	マグネシウム	86 mg	ビタミンB2	0.71 mg
たんぱく質	24.7 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	103 mg
脂質	26.9 g	亜鉛	2.5 mg	食物繊維	7.2 g
(　〃	37 %)	ビタミンA	447 µgRE	食塩相当量	2.9 g
カルシウム	330 mg	ビタミンB1	0.61 mg		

地場産物の活用

浜松産のセロリー、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、県内産のにじます、いちご、緑茶を使用しました。
にじますのレモンソースかけは、パンでもご飯でも合います。

放送資料

今日は、浜松産のセロリー・だいこん・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツと、県内産のにじます、いちご、緑茶を使っています。セロリーは、長野県と並ぶ産地で、夏は長野、冬は浜松で収穫されます。生産量は全国2位です。今日のようにスープにしたり、サラダにしたり、炒めたりして食べます。

献立名

うなぎちらし・牛乳・抹茶みそ田楽・すまし汁・果物

市町名

浜松市
(中学校)地場産物名
うなぎ・白柳ネーブル

献立名	材料名	分量(g)	作り方
うなぎちらし	精白米 三温糖 穀物酢 食塩 乾しいたけ にんじん・ごぼう みつば こいくちしょうゆ 三温糖・穀物酢 のり 鶏卵 三温糖・炒め油 食塩 うなぎ白焼き 三温糖 こいくちしょうゆ 清酒 みりん	90 7 9 0.5 1 各10 10 3 各1.5 0.3 30 各1 0.1 15 3 7 6 2	①にんじんは拍子切り、ごぼうは笹がき、みつばはざく切りにする。 ②釜に三温糖、穀物酢、しょうゆ、戻したしいたけ、①を入れて煮る。 ③釜に火をつけ油熱し、炒り卵をつくる。 ④寿司酢を火にかける。 ⑤うなぎを煮る。 ⑥全てを炊き上がったご飯と混ぜ合わせる。
牛乳	普通牛乳	206	
抹茶みそ田楽	揚げ豆腐 揚げ油 抹茶 みそ みりん 三温糖 マヨネーズ	55 3 0.2 4 1 0.5 2	①揚げ豆腐を揚げる。 ②①に混ぜ合わせた抹茶みそマヨをのせて、オーブンで焼く。
すまし汁	ほうれんそう 乾燥わかめ しめじ 湯葉 にんじん こいくちしょうゆ かつおだし 食塩 水	10 0.5 15 0.8 10 2 3 0.4 120	①だしをとり、にんじん、しめじ、わかめ、ゆば、調味料を入れる。 ②茹でておいたほうれんそうを入れる。
果物	ネーブル	50	

栄養価

エネルギー	856 kcal	マグネシウム	136 mg	ビタミンB2	0.81 mg
たんぱく質	30 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	40 mg
脂質	30.3 g	亜鉛	4 mg	食物繊維	4.6 g
(/)	31.8 %	ビタミンA	568 μgRE	食塩相当量	2.9 g
カルシウム	357 mg	ビタミンB1	0.49 mg		

地場産物の活用

うなぎを蒲焼ではなく寿司ご飯に混ぜることで、臭みもなく子ども達にも人気です。
白柳ネーブルは、細江町の特産物です。

放送資料

1月24日は給食記念日です。

これを記念して、1月22日～25日を給食週間として、各都道府県の特産物を使った給食を計画しました。

22日は地元浜松市の特産物であるうなぎと、細江町で生まれた白柳ネーブルを使ったメニューです。うなぎちらしは、うなぎの臭いが気になる人でもさっぱりと食べられるように仕上げてあります。

また、すまし汁の中に入っているしめじとほうれんそうも地元浜松産のものです。地元の野菜ですのでとても新鮮なものとなっています。

23日は地元だけでなく他の地域の特産物も味わって、その地の良さや、浜松との違いを味で感じてほしいと思っています。

23日は青森県の特産物である、長いもとほたて、りんごを使った献立です。

24日は鹿児島県は桜島だいこん、鹿児島の黒豚が有名ですので、桜島だいこんと豚肉の美味しさがわかる献立にしました。

それぞれの特産物を味わい、地元のよさも再発見してみましょう。



献立名

ご飯・牛乳・するが汁・鶏肉
の揚げ煮・福田ふりかけ

市町名

磐田市
(小学校)



地場産物名

しらす・しろねぎ

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米	80	
牛乳	普通牛乳	206	
するが汁	いわしボール はるさめ(5cmカット) にんじん だいこん 乾燥カットわかめ かつおだし しょうゆ 清酒 食塩 水	20 3 8 25 0.2 2 4 1 0.1 115	①だいこん、にんじんは千切りに切る。 ②だしをとり、だいこん、にんじんを入れ、火がとおったら、いわしボールを入れる。 ③調味料を加え、一煮立ちさせた後、はるさめをふり入れる。 ④水戻ししたわかめを入れる。
鶏肉の揚げ煮	鶏もも肉(2cm角切) でん粉 揚げ油 鶏レバー(2cm角切) しろねぎ 砂糖 しょうゆ みりん 清酒	35 3 3 20 2 3.5 1 1	①鶏肉にでん粉をつけ、揚げる。 ②しろねぎを2cmに切る。 ③調味料を煮立て、レバーを入れ煮る。 ④レバーが煮えたら、しろねぎを加え煮て、揚げた鶏肉を入れ、からめる。
福田ふりかけ	しらす干し 葉だいこん ごま 食塩	6 5 3 0.04	①葉だいこんを刻み、茹でてかたくしぼっておく。 ②しらすは炒っておく。 ③葉だいこんを乾炒りし、水分をとばしてごまを加える。 ④食塩を加えて味をととのえる。 ⑤炒ったしらすとあわせる。

栄養価					
エネルギー	679 kcal	マグネシウム	89 mg	ビタミンB2	0.67 mg
たんぱく質	26.3 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	11 mg
脂質	21.3 g	亜鉛	3.7 mg	食物繊維	2.3 g
(　%)	28 %	ビタミンA	604 μgRE	食塩相当量	2.2 g
カルシウム	342 mg	ビタミンB1	0.56 mg		

地場産物の活用

「地域を知ろう献立」として、毎月地場産物を使った献立を実施し、献立表で紹介しています。しろねぎ、えびいも、チングンサイ、しらすなどを使った新しいメニュー作成も考えています。

放送資料

今日は、みんなの住む福田のしらすを使った手作りりふりかけです。
福田のしらすは、舞阪に続いて県内第2位を誇っています。するが汁には、焼津で加工された「いわしボール」が入っています。また、鶏肉の揚げ煮に使われている根深ねぎ(しろねぎ)は、「いわたしろねぎ」として磐田市内で出荷されているものです。

このように「地元でとれたものを地元で食べること」を地産地消といいますが、わたしたちの地域にもおいしい食材がたくさんあることがわかりますね。今ではスーパーなどに行けば何でもそろっているので、食べ物の匂を感じにくくなっていますが、それを見直すことができるのも地産地消のよさではないでしょうか。

献立名

キャロットパン・牛乳・かぼちゃコロッケ・タアサイとコーンのソテー・じゃがいもベーコンスープ・ヨーグルト

市町名

磐田市
(小学校)



地場産物名
タアサイ

献立名	材料名	分量(g)	作り方
キャロットパン	キャロットパン	55	
牛乳	普通牛乳	206	
かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ なたね油(揚げ油)	40 5	①かぼちゃコロッケを揚げる。
タアサイとコーンのソテー	タアサイ ホールコーン コンソメ バター 食塩	35 10 0.3 0.7 0.1	①タアサイを3cm位に切ってゆでる。 ②ホールコーンを茹でる。 ③①②をバターで炒める。塩を入れて味付けする。
じゃがいもベーコンスープ	じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン キャベツ ホールコーン コンソメ うすくちしょうゆ 食塩 混合こしょう 水	30 30 10 10 10 5 1 1 0.15 0.01 90	①ベーコンを炒める。 ②にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れる。 ③水を入れ調味料(コンソメ、うすくち しょうゆ、食塩、混合こしょう)を入れる。 ④ホールコーンとキャベツを入れる。
ヨーグルト	ヨーグルト	95	

栄養価					
エネルギー	725 kcal	マグネシウム	76 mg	ビタミンB2	0.75 mg
たんぱく質	23.3 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	39 mg
脂質	28.1 g	亜鉛	2.4 mg	食物繊維	6.1 g
(/)	35 %	ビタミンA	360 µgRE	食塩相当量	2.7 g
カルシウム	462 mg	ビタミンB1	0.7 mg		

地場産物の活用

冬の野菜「タアサイ」は、磐田市の特産物の一つです。ハウスで作られるタアサイは葉が上に向って大きくなります。タアサイは緑が深く、とてもきれいです。味も子供達が食べ易い野菜です。

放送資料

タアサイのお話をします。

タアサイは磐田市が冬になると、畑やハウスの中で大きく育っているものを見る事ができる産物です。

タアサイの形は一株に葉と茎が菊のようにならぎた形をしています。ハウスで見られるタアサイは葉が上に向いていますが、畑で見られるタアサイは葉が横を向いていて、お皿のようになっています。

タアサイは中国原産の代表的な冬野菜で、2月に最も味が良くなります。主に炒め物・煮物・スープに使われます。今日の給食では炒め物に使われています。

献立名

食パン・牛乳・袋井の豆乳入りクリー
ムシチュー・ミックスビーンズ・甘夏
サラダ・いちごジャム

市町名

袋井市
(小学校)



地場産物名

だいす・黒だいす・豆乳

献立名	材料名	分量(g)	作り方
食パン	食パン	60	
牛乳	普通牛乳	206	
袋井の豆乳入り クリームシチュー	鶏もも肉 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム 白ワイン ガーリックパウダー チーズ 豆乳 牛乳 脱脂粉乳 ホワイトルウ スープストック 食塩 こしょう パセリ	10 5 40 15 40 4 1 0.05 2 10 15 2 6 0.15 0.2 0.02 0.5	<p>①鶏もも肉に白ワインをふっておく。 ②たまねぎは短冊切り、にんじんはいちょう 切り、じゃがいもは角切りにする。 ③釜にベーコン、鶏もも肉、たまねぎ、 ガーリックパウダーを入れ炒める。 ④にんじん、じゃがいも、マッシュルーム を加え、炒め合わせ、水を加えて煮込む。 ⑤アクを取り、チーズ、豆乳、脱脂粉乳、 ホワイトルウ、スープストックを加える。 ⑥食塩、こしょうで味をととのえる。</p> <p>※可能ならば、ホワイトルウ→小麦粉2.5+ バター2.5で作るとよい。その場合は、 鶏がらスープ6を追加し、食塩を0.2→ 0.5に増やす。</p>
ミックスビーンズ	だいす(乾) 黒だいす(乾) カシューナッツ でん粉 油 食塩 こしょう	4 4 4 1.5 1 0.05 0.01	<p>①だいす、黒だいすは前日に水に漬けておく。 ②だいす、黒だいすを一煮立ちさせ、水気を 切り、でん粉をまぶして油で揚げる。 ③カシューナッツはから炒りする。 ④②と③を合わせ、塩、こしょうをふる。</p>
甘夏サラダ	キャベツ 夏みかん(缶) りんご酢 上白糖	20 30 0.8 0.4	
いちごジャム	いちごジャム	15	

栄養価

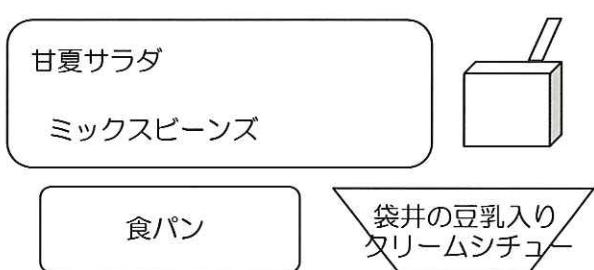
エネルギー	640 kcal	マグネシウム	97 mg	ビタミンB2	0.73 mg
たんぱく質	24.6 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	36 mg
脂質	23 g	亜鉛	2.6 mg	食物繊維	6.6 g
(　〃	32 %)	ビタミンA	211 μgRE	食塩相当量	1.9 g
カルシウム	393 mg	ビタミンB1	0.7 mg		

地場産物の活用

袋井市はだいすの生産がさかんで、地場のだいすを使用しただいす製品も多く作られている。今回は、だいす、黒だいす、コクがある豆乳を児童に紹介した。

放送資料

＜掲示・放送資料＞



浅羽地区を代表する農産物にだいすがあります。今日は、浅羽で収穫されただいすと黒だいすを使ったミックススピーンズをよくかんで味わってみましょう。
クリームシチューには、袋井市で育てられただいすで作った豆乳を使ってみました。こくと甘みが濃い豆乳です。
いつもとは一味違うシチューを楽しんでみましょう。

献立名

ご飯・牛乳・豚丼・だいこん
のツナ煮・かきたま汁・プリン

市町名

湖西市
(中学校)



地場産物名

豚肉・だいこん・卵

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米	110	
牛乳	普通牛乳	206	
豚丼	豚もも 糸こんにゃく たまねぎ えんどう しょうゆ 三温糖	40 25 30 6 6 4.8	
だいこんのツナ煮	だいこん ツナフレーク 三温糖 みりん しょうゆ 清酒 じゃがいもでん粉 ねぎ	100 16 5 0.8 6 1.2 0.5 1.2	①だいこんは厚めのいちょう切りにして、ボイルする。 ②釜に調味料とツナを入れ、①のだいこんを入れて煮込む。 ③だいこんに味がしついたら、小口切りのねぎを入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて出来上がり。
かきたま汁	にんじん たまねぎ かまぼこ 鶏卵 ほうれんそう 乾しいたけ 塩 じゃがいもでん粉 鰹の素 水	10 25 12 30 12 0.8 0.18 0.7 1	
プリン	プリンの素 牛乳 生クリーム みかん缶	6 50 5 5	

栄養価

エネルギー	920 kcal	マグネシウム	105 mg	ビタミンB2	0.83 mg
たんぱく質	34.6 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	27 mg
脂質	34.6 g	亜鉛	4.6 mg	食物繊維	4.7 g
(/)	25.3 %	ビタミンA	306 µgRE	食塩相当量	3.2 g
カルシウム	383 mg	ビタミンB1	1.06 mg		

地場産物の活用

豚丼の「豚肉」、「だいこん」、かきたま汁の「卵」は湖西市産のものを使いました。

放送資料

今日の豚丼の豚肉について

静岡県での「豚肉」産出量1位の「湖西豚」を使って豚丼を作りました。
 「湖西豚」はスーパーなどでは出回っていないので、なかなか手軽に食べる事ができませんが、皆さんに「湖西豚」を知ってもらい、味をみてもらいたいということで、今回25キロの「湖西豚」を湖西市から頂きました。

いつもの肉と違いがあるのか…。食べ比べてみてください。

献立名

ほうとう・牛乳・はんぺんの
お茶揚げ・だいこんサラダ・
クリームコンフェ

市町名

森町
(中学校)



地場産物名
しめじ・お茶

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ほうとう	平うどん 若鶏もも肉 にんじん はくさい 油揚げ 西洋かぼちゃ ぶなしめじ 根深ねぎ 赤色辛みそ 淡色辛みそ さば厚削り 水	280 20 20 40 5 15 8 10 3 11 3 150	①にんじん、油揚げは短冊切り、はくさいは2cm幅に切る。 ②かぼちゃは薄切り、ぶなしめじはほぐしておく。 ③根深ねぎはななめ小口切りにする。 ④さば厚削りで出し汁をとる。 ⑤④に材料のかたいものから加えて煮る。 ⑥材料が柔らかくなったら、みそで味をととのえてできあがり。
牛乳	普通牛乳	206	
はんぺんのお茶揚げ	はんぺん 小麦粉 凍結全卵 食塩 いりごま せん茶 水 ひまわり油	40 6 3 0.2 1 0.6 3 3	①小麦粉、卵、食塩、ごま、お茶、水を混ぜ合わせて衣を作る。 ②はんぺんに衣をつけ、油で揚げる。
だいこんサラダ	だいこん にんじん カットわかめ 和風ごまドレッシング	40 10 0.6 10	
クリームコンフェ	クリームコンフェ	40	

栄養価

エネルギー	835 kcal	マグネシウム	103 mg	ビタミンB2	0.72 mg
たんぱく質	34.9 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	27 mg
脂質	22.9 g	亜鉛	2.9 mg	食物繊維	7.1 g
(　%)	25 %)	ビタミンA	406 µgRE	食塩相当量	3.6 g
カルシウム	402 mg	ビタミンB1	0.58 mg		

地場産物の活用

めんの日だったこと、寒い季節だったので、ほうとうを実施してみました。食材はぶなしめじ、お茶です。

放送資料

今週は学校給食週間でした。昔の食体験や給食記念日などの給食を実施しました。

今日は森町うまいもの市の給食です。「三倉」というところで作られたぶなしめじと、町内でつみとったお茶です。お茶には健康効果がたくさんあります。

かぜの予防・・・のどが痛いときに、お茶でうがいをすると効果があります。

ビタミンCがいっぱい・・・お茶にはビタミンCがたくさんふくまれています。

質の良いお茶3杯で、みかん1個分のビタミンCがあります。

また、からだに大切なカルシウムやカリウム、フッ素などもふくんでいます。

おすしやさんでは必ず、大きな湯飲みにタップリのお茶がでます。これはお茶に殺菌力があるので、おもしに使われる生の魚を食べても、魚についている細菌でおなかをこわさないためです。

また、魚を食べたあとの口の中の生ぐささを消す働きもあります。

最近はガンなどの病気の予防効果や、お茶をよく飲む地域には長生きの人が多いともいわれています。町内で作られているおいしいお茶をたくさん飲んで元気に過ごしましょう。

献立名

ご飯・牛乳・あじの開き・野菜の即席漬け・いなか汁・みかん

市町名

新居町
(小学校)



地場産物名

だいこん・チングンサイ・
みかん

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	精白米 強化米	80 0.24	
牛乳	普通牛乳	206	
あじの開き	まあじ(開き干し)	60	①あじの開きはカリッと揚げる。
野菜の即席漬け	なたね油 塩こんぶ いりごま キャベツ にんじん たくあん漬け チングンサイ	2 1 1 25 5 7 10	①にんじんは千切り、キャベツ、チングンサイはザク切りし、茹でて絞る。 ②刻みたくあんは汁気を切る。 ③塩昆布、ごまは炒っておく。 ④冷めたら、材料を混ぜる。
いなか汁	だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ 食塩 こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん かつおぶし 水 葉ねぎ	15 8 8 20 4 0.27 3.5 0.6 2.2 100 4	①かつおぶしでだしをとる。 ②笊がきしたごぼうを入れる。 ③だいこん、にんじんを加える。 ④豆腐と油揚げを入れ、しょうゆ、塩で味をととのえる。 ⑤水溶き片栗粉で、軽くとろみを付ける。 ⑥小口切りした葉ねぎを入れる。
みかん	うんしゅうみかん	80	

栄養価					
エネルギー	652 kcal	マグネシウム	101 mg	ビタミンB2	0.5 mg
たんぱく質	28 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	43 mg
脂質	19 g	亜鉛	3 mg	食物繊維	3.2 g
(/)	26 %)	ビタミンA	240 µgRE	食塩相当量	2.3 g
カルシウム	356 mg	ビタミンB1	0.59 mg		

地場産物の活用

だいこんは白須賀の生産者から直接おさめてもらいました。
チンゲンサイは浜松産を使用、キャベツは白須賀産を使用、みかんは三ヶ日みかんを使用。

放送資料

今週(1/15~1/19)は学校給食週間です。

この一週間は、主に新居町や静岡県内で生産された農産物を使ったこんだてや、ふるさとこんだてを実施します。おたのしみに！

また、この期間中に使われる農産物のうち、新居町の小松菜・いちご・お米と湖西市のだいこん・じゃがいもは、湖西地域農業振興協議会のご厚意により、新居小学校へ無償で提供していただきます。味わっていただきましょう！

今日の地場産物の紹介 『だいこん』

今日のだいこんは、湖西市白須賀の宇藤政幸さんの家で作られたものです。

白須賀では、丘陵地一面にだいこんが栽培され、寒くなるこれからの時期は、漬け物や切干しだいこん用に天日に乾されている風景を見ることができます。

だいこんはアブラナ科の植物です。エジプトではピラミッド建設の奴隸たちの常食だったことが、記録として残っています。日本の古い書物「日本書記」に“おおね”と呼ばれていたと書かれています。室町時代から“だいこん”と呼ばれるようになり、春の七草では“すずしろ”と呼んでいます。

だいこんはアミラーゼというデンプンの消化を助ける酵素がたくさんあります。おもちの食べ過ぎにだいこんおろしがが良いといわれるのはこのためです。

※ あじの開き

沼津で加工された干物です。静岡県はあじの干物加工全国シェア45%を占め、日本一です。

地場産物を生かした各市町の献立

No.	市町名	献立名	地場産物名
1	沼津市	炊き込みわかめご飯・牛乳・おけんちゃん・おひたし・みかん	ほうれんそう・西浦みかん
2	沼津市	ソフトめん・牛乳・クリームソース・わかさぎのフリッター・プチヴェール	プチヴェール
3	沼津市	沼津茶入りご飯・牛乳・あじの開き・プチヴェール・豚汁・寿太郎みかん	沼津茶・あじの干物・プチヴェール・寿太郎みかん
4	沼津市	黒糖食パン・牛乳・オムレツのクリームソースかけ・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ・白玉汁粉	ほうれんそう・カリフラワー・ブロッコリー
5	熱海市	ご飯・牛乳・あじの干物・からし和え・豚汁・みかん	あじの干物・みかん
6	熱海市	おにぎり・焼きのり・牛乳・あじの干物・漬物・豚汁・ぽんかん	あじの干物・七尾たくあん・ぽんかん
7	熱海市	フランスパン・いちご&マーガリン・牛乳・フェットチーネクリームソース・イタリアンサラダ・ネープル	牛乳
8	熱海市	古代米入りご飯・牛乳・肉じゃが・おひたし・みかん	じゃがいも・みかん
9	三島市	赤飯・牛乳・さわらの照り焼き・ごま和え・すまし汁・デザート	ほうれんそう・はくさい
10	三島市	ご飯・牛乳・くじらのオーロラソース・こまつなソテー・いかだいこん	こまつな・だいこん
11	三島市	佐野っ子だいこんめし・牛乳・ししゃもフライ・煮びたし・みそ汁	だいこん
12	三島市	麦ご飯・牛乳・メンチカツ・いかだいこん・煮びたし・ぽんかん	だいこん
13	伊東市	麦ご飯・牛乳・あじの干物・だいこんなます・いわし団子汁・ぽんかん	いわし・あじの干物
14	伊東市	桜ご飯・焼きのり・牛乳・焼きししゃも・おひたし・すいとん・みかん	だいこん・ほうれんそう・しめじ・みかん
15	伊東市	アルファ化赤飯・牛乳・あじの干物・だいこんじんのめ・みかん	いか・あじの干物・みかん
16	富士市	ご飯・梅干・牛乳・塩鮭・チンゲンサイのみぞれ和え・おけんちゃん・りんご	チンゲンサイ・桜えび・葉ねぎ・だいこん
17	御殿場市	御殿場ブレンドご飯・牛乳・静岡おでん・まぐろスティック・みかん	米・みかん
18	御殿場市	御殿場ブレンドご飯・牛乳・肉じゃが・桜えび入りシーマイ・水掛け菜とコーンの和え物・ネープル	水掛け菜
19	御殿場市	御殿場ブレンドご飯・かじきの利休焼き・ゴーヤーチャンプルー・みそ汁・ブルーン	にがうり・みそ
20	下田市	き飯・牛乳・しいたけハンバーグ・けんちん汁・和風サラダ	くちなみ・しいたけ・だいこん
21	下田市	ひじきご飯・牛乳・マーぼーだいこん・へらへら団子・みかん	だいこん・乾しいたけ・葉ねぎ・みかん
22	下田市	わかめご飯・牛乳・金目鯛のみぞ汁・しらす入りシーマイ・へらへら団子	金目鯛・だいこん
23	下田市	き飯・牛乳・金目鯛のみぞ汁・岩のり和え・芋かりん	金目鯛・くちなみ
24	裾野市	中華めん・みそラーメンスープ・牛乳・からし和え・揚げぎょうざ	つみ菜・モロヘイヤ
25	裾野市	ご飯・かつお胚芽ふりかけ・牛乳・肉みそおでん・菜の花のからし和え	菜の花・さといも
26	裾野市	梅わかめご飯・牛乳・さばのしょうが焼き・豚汁・和え物・いちご	裾野ポーク・いちご
27	裾野市	ご飯・牛乳・あじの干物・野菜の磯香和え・じゃがいもとわかめのみぞ汁	あじの干物
28	裾野市	赤飯・牛乳・厚焼き卵・つみ菜のおひたし・豚汁・ぽんかん	もち米・つみ菜
29	裾野市	ご飯・牛乳・おろしハンバーグ・つみ菜のごま和え・けんちん汁	だいこん・つみ菜

No.	市町名	献立名	地場産物名
30	伊豆の国市	ご飯・牛乳・金目鯛の煮付け・ごま和え・国清汁・いちご	しいたけ・にんじん・ほうれんそう・はくさい・葉ねぎ・だいこん・いちご
31	河津町	麦ご飯・牛乳・あじの干物・ひじきの炒め煮・みそ汁・みかん	あじの干物・みかん
32	松崎町	黒米入りご飯・牛乳・肉じゃが・きびなごのカレー揚げ・千草和え・ぽんかん	黒米・きびなご・こまつな・ぽんかん
33	西伊豆町	ゆかりご飯・牛乳・金目鯛の煮付け・いかだいこん・鶏肉としいたけのスープ・ぽんかん	乾しいたけ
34	函南町	麦ご飯・牛乳・ぎせい豆腐・酢みそ和え・おざく・いちご	函南米・丹那牛乳・いちご
35	函南町	麦入りご飯・牛乳・卵焼き・ピーナッツ和え・おざく・みかん	函南米・丹那牛乳・だいこん・さといも・にんじん
36	函南町	バターロールパン・牛乳・ラザニア・かに卵スープ・いちご	丹那牛乳・いちご
37	函南町	麦ご飯・お茶たまごふりかけ・牛乳・いわしの蒲焼風・おざく・酢みそ和え・丹那ヨーグルト	函南米・丹那牛乳・丹那ヨーグルト
38	小山町	タンメン・牛乳・野菜のナムル・水掛け菜蒸しパン	水掛け菜
39	静岡市	ご飯・牛乳・静岡おでん・ごま和え・納豆	黒はんぺん
40	静岡市	のっ佩いうどん・牛乳・和風サラダ・井川茶いり蒸しパン	しいたけ・茶
41	島田市	うどん・牛乳・桜えびとだいすのかきあげ・酢みそ和え	乾しいたけ・桜えび・だいす
42	島田市	茶飯・牛乳・まぐろステーキ・チンゲンサイとベーコンのソテー・卵スープ・いちご	茶・まぐろ・チンゲンサイ・しいたけ・いちご
43	島田市	麦ご飯・牛乳・まぐろとだいすのみそがらめ・春雨スープ・ゆかり和え・いちご	島田米・だいす・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・いちご
44	島田市	麦ご飯・牛乳・若鶏の朝鮮焼き・豆腐汁・磯和え・キウイフルーツ	島田米・葉ねぎ・チンゲンサイ・乾しいたけ・はくさい・キウイフルーツ
45	掛川市	茶飯・牛乳・黒はんぺんチーズフライ・らっかせいの五目煮・くず汁・ネーブル	茶・らっかせい・くず粉・ネーブル
46	掛川市	麦ご飯・お茶ふりかけ・牛乳・はんぺんの香り揚げ・らっかせいの五目煮・くず汁・いちご	茶・らっかせい・くず粉・いちご
47	掛川市	ご飯・牛乳・まぐろの甘辛和え・野菜の塩もみ・豚汁・いちご	いちご
48	掛川市	茶飯・牛乳・くじらの竜田揚げ・即席漬け・静岡おでん・デザート	はんぺん・抹茶・だいこん・にんじん
49	掛川市	茶飯・牛乳・黒はんぺんフライ・らっかせいの五目煮・くず汁・ネーブル	茶・くず粉・ネーブル
50	藤枝市	しいたけどんぶり・牛乳・おひたし・だいこんのみそ汁・デザート	乾しいたけ
51	藤枝市	抹茶メロンパン・牛乳・はんぺんピザ・フルーツ和え・はくさいとベーコンのスープ・豆腐スナック	黒はんぺん
52	富士川町	きのこご飯・牛乳・五目きんぴら・みそ汁・みかん	しいたけ・だいこん・みかん
53	浜松市	ツインパン・牛乳・鶏肉とマッシュルームのクリーム煮・チンゲンサイとコーンのソテー・みかんポンチ	マッシュルーム・ほうれんそう
54	浜松市	ご飯・牛乳・マーボーだいこん・揚げぎょうざ・セロリーの南蛮漬け・マスクメロン	だいこん・セロリー・マスクメロン
55	浜松市	うなぎちらし寿司・牛乳・セロリーうどん・チンゲンサイのからし和え・クラスタンヨーグルト	うなぎ・セロリー・チンゲンサイ・ピオーネ
56	浜松市	ソースかつ丼・牛乳・チンゲンサイのスープ・牛乳かん	チンゲンサイ
57	浜松市	ご飯・牛乳・マーボー豆腐・もやしのナムル・麻球(マーチュー)	浜納豆
58	浜松市	ご飯・牛乳・黒はんぺんフライ・桜えびの和え物・じゃがいもとだいこんのみそ汁・ふりかけ・ネーブル	黒はんぺん・桜えび・ネーブル
59	浜松市	角チーズ入りパン・牛乳・ハンバーグきのこソース・ミネストローネ・キウイフルーツ	しめじ・キウイフルーツ
60	浜松市	朴飯・牛乳・しらすと青菜の煮びたし・青のりのすまし汁	うなぎ・しらす・青のり

No.	市町名	献立名	地場産物名
61	浜松市	ご飯・キャベツと豚肉のみそ炒め・キャラメルポテト・のりと玉ねぎのすまし汁・いちご	キャベツ・さつまいも・のり・玉ねぎ・いちご
62	浜松市	麦ご飯・牛乳・うなぎの蒲焼・みそけんちん汁・フルーツ(ネープル・いちご)	うなぎ・だいこん・ネープル
63	浜松市	麦ご飯・牛乳・うなぎの蒲焼・こまつなのみそ汁・磯辺和え・白柳ネープル	うなぎ・ネープル
64	浜松市	かつお飯・牛乳・豚肉と野菜の旨煮・揚出し豆腐のあんかけ	かつお
65	浜松市	古代米・牛乳・にじますの唐揚げ・こまつなのみそ汁・かぼちゃの煮物・みかん	だいこん・はくさい・葉ねぎ・みかん
66	浜松市	ご飯・牛乳・ビビンバ・韓国風スープ・青島みかん	三ヶ日牛・うんしゅうみかん
67	磐田市	ご飯・牛乳・和風オムレツ・えびいものごまがらめ・田舎汁	えびいも
68	磐田市	卵入りパン・牛乳・チングンサイとあさりのチャウダー・フライピーンズ・ぽんかん	チングンサイ
69	磐田市	ご飯・牛乳・鶏肉とねぎの甘辛和え・茹でもやし・みそけんちん汁	根深ねぎ
70	袋井市	茶飯・牛乳・さんまのおかか煮・粕汁・ごま和え・いちご	袋井米・酒粕・いちご・茶・だいこん
71	袋井市	お茶パン・コーヒー牛乳・唐揚げ・かにサラダ・ミルクスープ・メロン	茶・トマト・メロン
72	湖西市	減量メロンパン・牛乳・シーフードスパゲッティ・れんこんソテー・かぼちゃスープ	あさり
73	湖西市	赤飯・牛乳・豚肉のしょうが焼き・切干しだいこんの煮付け・さといものみそ汁・ミニトマト	豚肉
74	湖西市	ご飯・牛乳・豚丼・だいこんのツナ煮・かき玉汁・みかん	豚肉・だいこん・卵・みかん

地場産物を生かした 学校給食献立集

平成19年12月発行

発行 財団法人静岡県学校給食会
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番12号
静岡県教育会館内
TEL 054-254-7428(代)

印刷 八千代印刷株式会社

表紙の静岡県農林水産物マップー(静岡県農業振興基金協会資料より)

