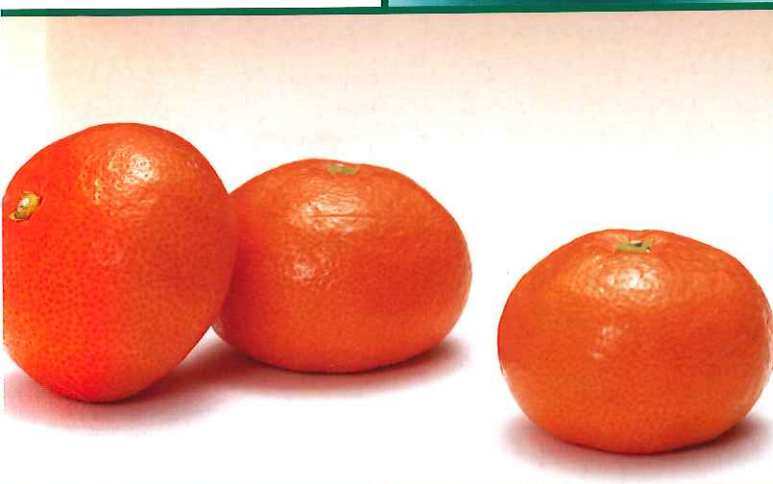
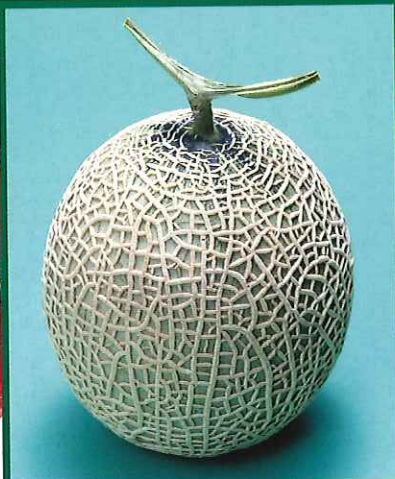


平成21年度文部科学省「学校給食における新たな地場産物の活用方策等に関する調査研究」事業

静岡県の地場産物を活用した

行事食 学校給食献立例



静岡県学校給食栄養士会
財団法人 静岡県学校給食会

静岡県の地場産物を活用した行事食・学校給食献立例

目 次

1月	正月	おせち料理	1
	正月	かき菜のお雑煮	2
	七草	七草汁	3
	学校給食週間	静岡おでん	4
	学校給食週間	つみれ汁	5
2月	節分	梅の手巻き寿司	6
	食育の日	芽キャベツ	7
3月	ひな祭り	手巻き寿司	8
	ももの節句	ちらし寿司、三色ゼリー	9
	卒業・修了祝い	水菜	10
	彼岸	あわもち	11
4月	入学祝い	赤飯、メロン	12
	入学祝い	桜ちらし寿司	13
5月	茶摘み	茶飯	14
	八十八夜	お茶	15
	端午の節句	かしわ餅	16
6月	むし歯予防	ひじきちらし	17
	歯の衛生週間	子メロン	18
	歯の衛生週間	しらすご飯	19
7月	七夕	七夕スープ	20
	土用の丑	うなぎの蒲焼き	21
9月	風祭り	ちらし寿司	22
10月	体育の日	ピリ辛ポークサンド	23
	十三夜	栗ご飯	24
	引き上げ	さんま飯	25
11月	収穫祝い	おひら	26
	収穫祭	むかごご飯	27
	収穫祭	赤飯	28
12月	冬至	パンプキンスープ	29
	冬至	かぼちゃの煮物	30
	クリスマス	フィンランド ジンジャークッキー	31

1月 正月



おせち料理

おせち料理とは、正月に食べる祝いの料理である。おせちとは、お節供（おせちく）の略で、年の始めにその年の豊作を祈って食べる料理や武家の祝い膳、新年を祝う庶民の料理などが混ざり合って出来たものである。地元で取れたさつまいもは、栗きんとんにし、お正月料理には欠かせない一品である。

さらに、正月三が日は主婦を家事から解放する意味を含め、おせち料理は保存の効く食材が中心になったと伝えられている。

学校給食献立例

- ◎ご飯
- ◎牛乳
- ◎松風焼き
- ◎栗きんとん
- ◎えび団子汁
- ◎みかん

ひとくちメモ

おせち料理は、お正月に食べる料理です。めでたさを重ねるといふ意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。とくに、栗きんとんは金団と書き、その色から財産や富を得る縁起物とされています。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|---|---|---|
| <p>ご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 精白米 ……………80g <p>牛乳 ……………206g</p> <p>松風焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 若鶏ひき肉 ……………40g ● 根深ねぎ ……………10g ● 鶏卵 ……………4g ● 米みそ(淡色辛みそ) ……6g ● パン粉 ……………10g ● 三温糖 ……………2g ● ごま(白) ……………2g ● 大豆油 ……………1g | <p>栗きんとん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● くり(甘露煮) ……………15g ● さつまいも ……………40g ● でん粉糖(水あめ) ……3g ● 上白糖 ……………3g ● 食塩 ……………0.02g <p>えび団子汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 桜えびボール ……………15g ● にんじん ……………5g ● だいこん ……………20g ● 乾しいたけ ……………1g ● 根深ねぎ ……………5g ● 食塩 ……………0.8g ● こいくちしょうゆ ……1g | <ul style="list-style-type: none"> ● さば厚削り ……………2g ● 水 ……………110g <p>みかん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みかん ……………80g |
|---|---|---|

1月 正月



かき菜のお雑煮

伊豆半島南部の地域では、お雑煮にはかき菜はかかせないという家庭が多い。

かき菜は、この地域では冬に収穫される。霜が下りる度に甘さが増す。成長中の若芽を掻きとって食用とすることから「かき菜」と名づけられた。一株から数回とれ、掻いても次々と葉が出る。アブラナ科の在来品種で、伝統野菜のひとつである。

学校給食献立例

- ◎ご飯
- ◎牛乳
- ◎筑前煮
- ◎焼きししゃも
- ◎かき菜のお雑煮

ひとくちメモ

今日は鏡開きです。お供えた鏡餅をお雑煮にしてくださいませ。この地域では、お雑煮にかき菜を入れて食べる家庭が多いです。掻きとって収穫することから「かき菜」と呼ばれています。古くから栽培されている伝統野菜です。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯

- 精白米 ……80g

- 牛乳 ……206g

筑前煮

- 若鶏もも肉 ……25g
- 清酒 ……0.5g
- 乾しいたけ ……0.6g
- ごぼう ……18g
- たけのこ(水煮) ……10g
- にんじん ……15g
- れんこん ……12g
- 板こんにゃく ……18g
- 三温糖 ……3g

- こいくちしょうゆ ……4.7g
- 本みりん ……1g
- 清酒 ……1g
- しいたけだし ……5g

焼きししゃも

- ししゃもの干物 ……26g

かき菜のお雑煮

- かき菜 ……25g
- はくさい ……20g
- 乾しいたけ ……0.5g
- 油揚げ ……5g
- 白玉団子 ……20g
- かつお削り節 ……3g

- 食塩 ……0.5g

- こいくちしょうゆ ……2.3g

- かつおだし ……0.2g

- 清酒 ……0.5g

- 水 ……130g

静岡県の地場産物を活用した行事食

1月七草



七草汁

七草は、正月の七日に行われる約千年前からの行事である。七草が万病を防ぐのに効があるとして、あつもの（熱い吸い物）にして食べたのが始まりといわれている。

野菜が不足しがちな冬に、ビタミンや無機質を多く含んでいる昔からどこにでもある野草を食べて、一年間の無病息災を祈るという風習は、栄養の面でも意義があり、これからも守っていききたいものである。

学校給食献立例

- ◎ご飯
- ◎牛乳
- ◎さわらの南部揚げ
- ◎じゃが芋のおかか煮
- ◎餅いり七草汁
- ◎いちご

ひとくちメモ

1月7日は「1年間、元気に過ごすことができますように」という願いをこめて春の七草を食べる日です。朝ごはんでは「七草がゆ」を食べた人もいるでしょうね。今日は、静岡県で作られているえびいもも入れました。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|--|--|--|
| <p>ご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 精白米 ……………80g | <ul style="list-style-type: none"> ● 水 ……………15g | <ul style="list-style-type: none"> ● うすくちしょうゆ ……2g ● 本みりん……………0.5g ● 食塩……………0.3g ● 水……………90g |
| <p>牛乳 ……………206g</p> | <p>餅いり七草汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● だいこん……………20g ● かぶ……………5g ● はくさい……………15g ● なるとまき……………5g ● ふなしめじ……………8g ● せり……………3g ● ほうれんそう……………8g ● もち……………20g ● えびいも……………10g ● ふなしめじ……………8g ● 根深ねぎ……………5g ● かつお節……………0.5g | <p>いちご</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いちご……………40g |
| <p>さわらの南部揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さわらの南部揚げ ……40g ● なたね油……………4g | <p>じゃが芋のおかか煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● じゃがいも……………50g ● 三温糖……………1.5g ● こいくちしょうゆ ……2g ● かつお粉……………0.5g ● かつお節……………0.5g | |

1月 学校給食週間



静岡おでん

静岡おでんは、真っ黒なスープに、牛スジ、豚モツ入りが特徴である。静岡おでんのはじまりは、大正時代、廃棄処分されていた牛スジや、豚モツを捨てずに肉系の煮込にしたのが、はじまりとされている。

また当時から、由比（静岡市清水区）や焼津市は練り製品の産地だったことから、黒はんぺんなどの練り製品がおでんの具に使われるようになった。

学校給食献立例

- ◎麦ご飯
- ◎牛乳
- ◎静岡おでん
- ◎ごまあえ
- ◎ぼんかん

ひとくちメモ

静岡おでんとは、真っ黒な煮汁に浸してあるくしに刺したおでんです。だし粉と青のりをふりかけて食べるのも特徴です。静岡県の特産物の黒はんぺんを具に使用しています。



学校給食献立の材料・分量（一人分）

麦ご飯

- 精白米 ……75g
- 麦 ……5g

牛乳 ……206g

静岡おでん

- 豚モツ ……10g
- こんにゃく ……20g
- 昆布 ……3g
- だいこん ……20g
- さつまあげ ……10g
- 黒はんぺん ……10g
- ちくわ ……10g
- うずら卵 ……15g

- じゃがいも ……30g
- かつおだし ……1g
- こいくちしょうゆ ……7g
- 本みりん ……1g
- 水 ……30g
- おでん粉 ……1.5g

ぼんかん

- ぼんかん ……100g

ごまあえ

- もやし ……30g
- ほうれんそう ……30g
- にんじん ……2g
- こいくちしょうゆ ……3g
- 三温糖 ……2.5g
- すりごま ……3g

参考：「静岡おでん」インターネット

1月 学校給食週間



つみれ汁

つみれの名前の由来は、すり身にしたら魚肉を少しづつ摘んでいれるので「摘み入れ」が「つみれ」になった、といわれている。

つみれは主に、鯛などの赤身魚を原料にしたものであるが、地域によっては白身魚を原料として生産されてもいる。

沼津港では、新鮮ないわしがたくさん水揚げされている。また、県内で多く食べられている黒はんぺんは、つみれに良く似た食品である。

学校給食献立例

- ◎奥久慈ご飯
- ◎牛乳
- ◎はたはたのから揚げ
- ◎つみれ汁
- ◎ぼんかん

ひとくちメモ

今週は給食週間です。「郷土料理を生かした献立」ということで、海が多い静岡県ではどこの地域でも作る「つみれ」を給食にいれました。新鮮な鯛をすり身にし、野菜も入れて具だくさんのつみれ汁にしました。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

奥久慈ご飯

- 精白米 ……80g
- 若鶏むね肉 ……20g
- 蒸し粟 ……25g
- 乾しいたけ ……0.5g
- にんじん ……10g
- ごぼう ……10g
- 生ゆば ……5g
- 上白糖 ……1g
- こいくちしょうゆ ……1g
- 本みりん ……1g
- 食塩 ……1g
- 大豆油 ……1g

牛乳 ……206g

はたはたのから揚げ

- はたはた ……30g
- でん粉 ……1g
- 大豆油 ……1g

つみれ汁

- つみれ ……25g
- はくさい ……30g
- 根深ねぎ ……10g
- だいこん ……20g
- 絹ごし豆腐 ……20g
- さば厚削り ……5g
- 食塩 ……0.6g
- 清酒 ……2g
- こいくちしょうゆ ……1g

●水 ……100g

ぼんかん

●ぼんかん ……80g

2月 節分



梅の手巻き寿司

学校給食献立例

- ◎梅の手巻き寿司
- ◎牛乳
- ◎さばの竜田揚げ
- ◎おひたし
- ◎つみれ汁
- ◎ぼんかん
- ◎節分豆

ひとくちメモ

今日は節分です。「鬼は外・福は内」と言って豆をまきますが、この鬼は病気や災害のことで、昔から季節の変わり目に多かったからです。巻き寿司は、「福を巻き込む」につながります。季節の花「梅」をイメージして作りました。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

梅の手巻き寿司

- 精白米 ……70g
- しそ入りねりうめ ……2g
- 炊き込みゆかり ……1g
- しらす干し(半乾燥品) ……2g
- ごま(白) ……2g
- 食塩 ……0.3g
- 清酒 ……1g
- あまのり(焼きのり) ……2g

牛乳 ……206g

さばの竜田揚げ

- さば ……40g
- しょうが ……2g

- こいくちしょうゆ ……5g
- 本みりん ……1g
- でん粉 ……5g
- 大豆油 ……3g

おひたし

- ほうれんそう ……30g
- はくさい ……30g
- かつおだしの素 ……0.3g
- こいくちしょうゆ ……2g

つみれ汁

- いわし(すり身) ……30g
- でん粉 ……2g
- 食塩 ……0.1g

- にんじん ……10g
- こまつな ……15g
- ぶなしめじ ……10g
- 食塩 ……0.8g
- こいくちしょうゆ ……1g
- さば厚削り ……2g
- 水 ……100g

ぼんかん

- ぼんかん ……80g

節分豆

- 大豆 ……5g

参考：「子どもに伝えたい年中行事」萌文書林編集部

2月 食育の日



芽キャベツ

食育基本法が成立し、「食育推進基本計画」が定まり、そのなかで毎月19日を「食育の日」とすることが決まった。“19”は「育（いく）」にも通じ、生涯にわたってみんなが健康で豊かな食生活を送れるよう、家庭、学校、そして社会全体で考える日にしていきたい。（月刊食育フォーラムより）

芽キャベツは、JA遠州夢咲管内が全国の約90%以上の生産量を占める。地元でたくさん作られており、地産地消の推進からも、地元の産物を食育推進とあわせて実施している。

学校給食献立例

- ◎ご飯
- ◎牛乳
- ◎いかリングフライ
- ◎海そうサラダ
- ◎芽キャベツのクリーム煮
- ◎ネーブル



ひとくちメモ

芽キャベツはキャベツのミニチュアのようなですが、キャベツになる前のものでなく別です。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。

学校給食献立の材料・分量（一人分）

<p>ご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 精白米 ……………80g <p>牛乳 ……………206g</p> <p>いかリングフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いかリングフライ ……50g ● 米ぬか油 ……………3g <p>海そうサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 乾海そうミックス ……2g ● きゅうり ……………15g ● 食塩 ……………0.15g ● キャベツ ……………15g ● 青しそドレッシング ……5g 	<p>芽キャベツのクリーム煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 芽キャベツ ……………30g ● ベーコン ……………5g ● ホールコーン ……15g ● たまねぎ ……………20g ● にんじん ……………10g ● ふなしめじ ……………5g ● 脱脂粉乳 ……………6g ● クリーム(乳脂肪) ……6g ● ホワイトルウ ……5g ● コンソメ ……………0.6g ● 鳥がらだし ……………3g ● 食塩 ……………0.55g ● 水 ……………95g 	<p>ネーブル</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ネーブル ……………45g
--	--	--

3月 ひな祭り



3月3日は、桃の節句ともいわれ、昔は3月始めの己の日に身についた汚れを流す行事として行われていた。草やわらなどで作った人形に汚れを移して海や川に流してお払いする風習である。江戸時代になって、人形を飾り、ご馳走を楽しむ行事として定着した。

寿司は、ハレの日の料理として親しまれており、浜名湖では江戸時代の古くから、寿司に欠かせないのりの養殖が行われている。

手巻き寿司

学校給食献立例

- ◎手巻き寿司
- ◎ももゼリー
- ◎牛乳
- ◎沢煮わん

ひとくちメモ

3月3日はももの節句。ひなまつりです。女の子の成長と将来の幸せを願い、人形を飾り、ごちそうを楽しむ行事です。今日は、手巻き寿司とももゼリーでお祝いします。浜名湖産の「のり」で、卵、まぐろ、浜松産の切干大根やれんこんを煮た具を巻いていただきましょう。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

手巻き寿司

- 精白米 ……80g
- 上白糖 ……5g
- 米酢 ……7g
- 食塩 ……0.5g
- れんこん ……10g
- 切干しいんこ ……3g
- 乾しいたけ ……0.8g
- にんじん ……10g
- 油揚げ ……3g
- 三温糖 ……2g
- こいくちしょうゆ ……3g
- 清酒 ……1g
- 厚焼き卵スティック ……20g
- まぐろスティック ……30g

- 大豆油 ……2g
- のり ……2g

牛乳

- 牛乳 ……206g
- #### 沢煮わん
- 豚もも肉 ……5g
 - たけのこ(水煮) ……10g
 - にんじん ……10g
 - ごぼう ……10g
 - だいこん ……10g
 - みつば ……2g
 - 食塩 ……0.5g
 - こいくちしょうゆ ……1.5g
 - 本みりん ……0.3g

- さば厚削り ……2g
- 水 ……90g

ももゼリー

- かんてん ……0.5g
- 水 ……30g
- 上白糖 ……7g
- もも果汁 ……30g
- ぶどう酒(白) ……1g

参考：調理用語辞典、「子どもに伝えたい食育歳時記」(株式会社ぎょうせい)

3月 ももの節句



平安時代は、病気や不幸な出来事を紙で作った「人形」に移し、遠くに行ってしまうように、川や海に流していた。室町時代には、人形を家の中に飾るようになり、江戸時代に今のような人形になった。雛人形には、病気をせずに元気に育ってほしいという願いが込められている。ももの節句のお祝いに、地域でとれた菜の花をちらし寿司に添えている。

また、ひしもちの三つの色にもそれぞれの意味がある。3月といえば、高い山にはまだ雪が残っていても、草や木は新しい芽をつけ、桃の花が咲こうとしている。ひしもちの赤・白・緑はそんな意味を表している。

ちらし寿司・三色ゼリー

学校給食献立例

- ◎ちらし寿司
- ◎牛乳
- ◎さわらの西京焼き
- ◎おひたし
- ◎すまし汁
- ◎三色ゼリー

ひとくちメモ

今日はももの節句献立です。ももの節句は、厄除けと健康祈願のお祝いの日です。今日の給食では、春らしく、菜の花と、桜の花に見立てたピンクのでんぶを使った、ちらし寿司にしました。ひしもちに見立てたゼリーはいちごゼリー・ヨーグルトゼリー・抹茶ゼリーの三色ゼリーです。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

ちらし寿司

- 精白米 ……58g
- 出しこんぶ ……0.7g
- 食塩 ……0.3g
- 清酒 ……2.7g
- 穀物酢 ……11.3g
- 三温糖 ……6.7g
- 食塩 ……0.6g
- 乾しいたけ ……0.4g
- たけのこ(水煮) ……7.5g
- こいくちしょうゆ ……2g
- 本みりん ……1.3g
- 清酒 ……0.8g
- 三温糖 ……1.8g
- かつおだし ……0.2g
- 水 ……2.5g
- にんじん ……8g
- 食塩 ……0.02g
- でんぶ ……4g

- 菜の花 ……5g
- 錦糸卵 ……8g

牛乳

さわらの西京焼き

- さわら ……40g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……4g
- 本みりん ……1.2g
- 三温糖 ……0.2g
- こいくちしょうゆ ……2g
- マヨネーズ ……2g

おひたし

- こまつな ……30g
- もやし ……30g
- にんじん ……3g
- こいくちしょうゆ ……2.7g
- 清酒 ……0.77g

- かつおだし ……0.06g
- ごま(いり) ……0.7g
- 千切りのり ……0.2g

すまし汁

- にんじん ……7g
- 乾しいたけ ……1g
- うすくちしょうゆ ……3g
- 食塩 ……0.4g
- 花ふ ……1g
- 絹ごし豆腐 ……25g
- 葉ねぎ ……5g
- かつおだしパック ……2g
- 水 ……110g

三色ゼリー

- 寒天 ……1.3g
- 水 ……42g
- 上白糖 ……5.2g

- 牛乳 ……15g
- いちご ……8g
- クリーム(乳脂肪) ……1.7g
- ゼラチン ……0.1g
- 上白糖 ……6.3g
- 牛乳 ……11.5g
- ヨーグルト(全脂無糖) ……7.5g
- クリーム(乳脂肪) ……2g
- ゼラチン ……0.1g
- 上白糖 ……6.3g
- 牛乳 ……18g
- 抹茶 ……0.15g
- クリーム(乳脂肪) ……1.7g
- ゼラチン ……0.1g
- カップ

3月 卒業・修了祝い



水菜

水菜は、日本特産の野菜であり、京都で古くから栽培されてきた代表的な冬の京野菜のひとつで、京都では「八百屋の店先に水菜が並び始めると冬も本番」といわれている。

アクやくせがなく、シャキシャキした歯ざわりが特徴である。肥料を使わず、水と土だけで作られていたことから、水菜と呼ばれるようになった。地方によっては、京菜ともいう。

県内の農家では、たくさんではないが栽培されていて、鍋料理はもちろん、近年サラダ野菜としても人気がある。

学校給食献立例

- ◎赤飯
- ◎牛乳
- ◎若どりのから揚げ
- ◎水菜のおひたし
- ◎かきたま汁
- ◎お祝いクレープ

ひとくちメモ

今日はみなさんの卒業・修了を赤飯でお祝いします。昔から季節を問わず、お祝い事があると赤飯を炊いてごちそうしてきました。昔の人は、赤い色には邪気を祓う力が宿っていると考えていて、今でもお祝い事に赤を用いるのはこの考えからです。しかし、赤米が徐々に作られなくなったことから、小豆やささげの色を利用してもち米に赤色をつける現在の「赤飯」が食べられるようになりました。
参考：コラム（なでしこ通信）



学校給食献立の材料・分量（一人分）

赤飯

- アルファ化米 ……80g
- ごま塩 ……1g

牛乳

- 牛乳 ……206g

若どりのから揚げ

- 若鶏もも肉 ……50g
- しょうが ……1g
- にんにく ……0.3g
- こいくちしょうゆ ……2g
- 清酒 ……1g
- でん粉 ……5g
- 米ぬか油 ……3g

水菜のおひたし

- 水菜 ……20g
- もやし ……20g
- にんじん ……10g
- こいくちしょうゆ ……2g
- 本みりん ……0.5g
- かつお削り節 ……1g

かきたま汁

- 豆腐 ……20g
- たまねぎ ……15g
- にんじん ……10g
- 乾しいたけ ……1g
- 葉ねぎ ……5g
- 鶏卵 ……15g

- かつおだし ……2g
- 昆布だし ……0.5g
- 食塩 ……0.6g
- こいくちしょうゆ ……2g
- でん粉 ……0.3g
- 水 ……100g

お祝いクレープ

- お祝いクレープ ……40g

3月 彼岸



あわもち

春分の日を中心に、前後三日間を「春の彼岸」といって、どの地域でもぼたもちを作る風習がある。静岡県西部の山間部では、もちの中に粟を入れたあわもちを作る。

水田の少ない山村地域では、米や麦を補う雑穀として、あわやきびは大切な食べ物とされていた。また、比較的やせた畑でも、あわやひえは育つため、多くの家で栽培されていた。

彼岸のぼたもちには、あわを入れて作ったところから、あわもちといわれるようになった。

学校給食献立例

- ◎ご飯
- ◎牛乳
- ◎いかの香味焼き
- ◎キャベツのゆかりあえ
- ◎五目汁
- ◎あわもち

ひとくちメモ

昔は粟といえば困窮な時の食べ物とされてきました。ここ水窪（浜松市天竜区）は傾斜地でもあり、やせ地でも育つことからお米の補食として昔から栽培されています。今日のあわもちには、もちあわを使ってあります。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯	●食塩……………0.2g	あわもち
●精白米……………80g	●しそ葉……………0.26g	●あわ……………3g
牛乳 ……………206g	五目汁	●精白米 もち……………18g
いかの香味焼き	●だいこん……………25g	●食塩……………0.12g
●いか切り身……………40g	●にんにく……………10g	●水……………24g
●しょうが……………0.39g	●豆腐……………30g	●あずき(こしあん)……………26g
●にんにく……………0.39g	●えのきたけ……………8g	
●米みそ(淡色辛みそ)……………3.2g	●油揚げ……………5g	
●本みりん……………0.8g	●葉ねぎ……………5g	
●こいくちしょうゆ……………2.6g	●食塩……………0.5g	
キャベツのゆかりあえ	●こいくちしょうゆ……………3g	
●キャベツ……………50g	●酒……………1g	
	●かつおの素……………2g	
	●水……………100g	

4月 入学祝い



赤飯・メロン

赤飯は、もち米に小豆やささげを加えて蒸したものを「おこわ」ともいう。炊いて作ることもあるが蒸すのが本式であり、昔からめでたいときに食べる。

赤飯にはごま塩と南天の葉を添える。ごま塩は栄養や味をおぎなうためだが、南天の葉は「難を転ずる」、すなわち難を転じて福とするの意味ではないかといわれている。

お祝い事には、マスクメロンを添えることも多く、静岡県は日本一の生産量をほこる。

学校給食献立例

- ◎赤飯
- ◎牛乳
- ◎えびフライ
- ◎チンゲンサイのごまあえ
- ◎すまし汁
- ◎メロン

ひとくちメモ

入学、進級おめでとうございます。昔からおめでたい日にはお赤飯でお祝いをします。ごま塩をかけて食べてください。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 赤飯 | すまし汁 |
| ●アルファ化赤飯 ……80g | ●木綿豆腐 ……30g |
| 牛乳 ……206g | ●生わかめ ……5g |
| えびフライ | ●ほうれんそう ……10g |
| ●えびフライ ……40g | ●えのきたけ ……8g |
| ●なたね油 ……4g | ●たけのこ(水煮) ……15g |
| チンゲンサイのごまあえ | ●にんじん ……10g |
| ●チンゲンサイ ……25g | ●かつお節 ……3g |
| ●キャベツ ……20g | ●こいくちしょうゆ ……2.5g |
| ●ごま(白) ……2g | ●清酒 ……1g |
| ●こいくちしょうゆ ……1.5g | ●食塩 ……0.1g |
| ●三温糖 ……1g | ●水 ……100g |
| | メロン |
| | ●メロン ……35g |

4月 入学祝い



桜ちらし寿司

ちらし寿司は、ひな祭りなどのごちそう、あるいは祭礼などハレの日の料理として親しまれている。日本全国に分布するちらし寿司には、具をのせるちらし寿司と、具を混ぜ込むちらし寿司がある。

松崎町では、桜餅に使用する桜葉の全国生産量の70%を占め、町の基幹農業でもある。

学校給食では、寿司に桜の花を塩漬けにしたものを混ぜ、春の香りいっぱいの入学時期に実施している。

学校給食献立例

- ◎桜ちらし寿司 ◎ごまあえ
- ◎牛乳 ◎すまし汁
- ◎鶏の照り焼き ◎お祝いコンフェ

ひとくちメモ

今日は入学祝いの献立です。春を感じる「桜ちらし寿司」には、桜の花びらを塩漬けたものと、菜の花が入っています。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

桜ちらし寿司

- 精白米 ……………53g
- 出しこんぶ ……………0.4g
- 食塩 ……………0.3g
- 清酒 ……………2.7g
- 塩さくら ……………2.2g
- 穀物酢 ……………11.2g
- 三温糖 ……………6.7g
- 食塩 ……………0.6g
- ごぼう ……………7.5g
- 乾しいたけ ……………0.4g
- こいくちしょうゆ ……………2.3g
- 本みりん ……………1.1g
- 清酒 ……………0.8g
- 三温糖 ……………1.6g

- かつおだし ……………0.2g
- 水 ……………2.5g
- にんじん ……………8g
- 食塩 ……………0.01g
- 錦糸卵 ……………7g
- まぐろ油漬けフレーク ……………20g
- 三温糖 ……………4g
- うすくちしょうゆ ……………0.5g
- 菜の花 ……………3g
- 食塩 ……………0.1g

牛乳

- 牛乳 ……………206g

鶏の照り焼き

- 若鶏もも肉 ……………40g

- しょうが ……………0.3g
- こいくちしょうゆ ……………3g
- 本みりん ……………1g
- 清酒 ……………1g
- ごま(いり) ……………1g

ごまあえ

- ほうれんそう ……………20g
- もやし ……………20g
- にんじん ……………3g
- 三温糖 ……………2.2g
- こいくちしょうゆ ……………2.5g
- 黒ごま(むぎ) ……………1.5g

すまし汁

- にんじん ……………7g
- 乾しいたけ ……………1.1g
- うすくちしょうゆ ……………3.3g
- 食塩 ……………0.4g
- 白玉ふ ……………1g
- 絹ごし豆腐 ……………30g
- 葉ねぎ ……………3g
- かつおだしパック ……………3g
- 水 ……………120g

お祝いコンフェ

- おめでとうクリーム ……………50g

5月茶摘み



静岡県は、全国的に有名なお茶の産地である。

立春から数えて八十八日目の八十八夜の頃は、静岡県では最初の芽の茶摘みが行われる。八十八は米寿に繋がるので、古くからこの日に摘んだお茶を飲むと、長生きするといわれている。お茶は一番茶、二番茶、三番茶と年3回ほどの茶摘みが行われている。

お茶は、日常の生活に欠かせないものであり、飲むだけでなく、ご飯に煮出したお茶で炊きこんだ茶飯を、茶摘みの頃も食している。

茶飯

学校給食献立例

- ◎茶飯
- ◎牛乳
- ◎かつおのしょうが煮
- ◎即席漬
- ◎若竹汁

ひとくちメモ

お茶は私達毎日の生活には欠かせないものです。お茶は飲むだけでなく、新芽を天ぷらにしたり、茶葉をフライの衣に混ぜたりといろいろな食べ方があります。今日は見た目もきれいな茶飯で春らしいですね。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

茶飯

- 精白米 ……………80g
- 茶葉 ……………3g
- 食塩 ……………0.5g

牛乳 ……………206g

かつおのしょうが煮

- かつお角切り ……………50g
- しょうが ……………1g
- 三温糖 ……………4g
- 本みりん ……………1g
- こいくちしょうゆ ……………4g
- 清酒 ……………3g
- 水 ……………10g

即席漬

- キャベツ ……………30g
- きゅうり ……………20g
- 食塩 ……………0.5g
- ごま(白) ……………0.5g

若竹汁

- 木綿豆腐 ……………30g
- にんじん ……………5g
- たけのこ(水煮) ……………20g
- わかめ(生湯通し塩蔵) ……………3g
- 食塩 ……………0.6g
- こいくちしょうゆ ……………1g
- さば削り節 ……………2g
- 水 ……………100g

5月 八十八夜



八十八夜とは、立春から数えて八十八日目をさし、昔から夏への準備を始める節目とされてきた。霜もなくなり、安定した気候となり、「夏も近づく八十八夜～」と唱歌「茶摘み」に歌われるように、八十八夜の頃は新茶の茶摘みシーズンである。特に、八十八夜に摘み取られたお茶はやわらかくて質が良いとされ、古くから神仏に供えたりする風習があった。

また、茶所として掛川市、牧之原市は全国的に有名である。

お茶

学校給食献立例

- ◎グリンピースご飯
- ◎牛乳
- ◎黒はんぺんお茶揚げ
- ◎たけのことあらめの共煮
- ◎新じゃがのみそ汁
- ◎ジューシーフルーツ

ひとくちメモ

今日は八十八夜献立です。八十八夜に摘み取られたお茶はやわらかくて質が良いです。この日に摘み取ったお茶を飲むと長生きできるという言い伝えがあることから、今日の給食ではお茶の粉を衣に混ぜて、静岡県の郷土料理である黒はんぺんをフライにしました。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

グリンピースご飯

- 精白米 ……75g
- グリンピース ……6g

牛乳

- 牛乳 ……206g

黒はんぺんお茶揚げ

- 黒はんぺん ……27g
- 鶏卵 ……1g
- 食塩 ……0.2g
- 抹茶 ……0.15g
- 小麦粉 ……5g
- 水 ……3g
- 米ぬか油 ……3g

たけのことあらめの共煮

- あらめ ……2.5g
- たけのこ(ゆで) ……25g
- にんじん ……5g
- さやいんげん ……5g
- こいくちしょうゆ ……3g
- 清酒 ……1g
- 三温糖 ……1.5g
- 昆布だし ……0.5g
- 米ぬか油 ……0.5g
- 水 ……22g

新じゃがのみそ汁

- じゃがいも ……30g
- たまねぎ ……20g

- 豆腐 ……20g
- さやえんどう ……10g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……3.5g
- 米みそ(赤色辛みそ) ……4g
- かつおだし ……3g
- 水 ……100g

ジューシーフルーツ

- ジューシーフルーツ ……50g

5月 端午の節句



かしわ餅

かしわの葉は、若葉が大きくならな
いと前の古い葉が落ちないことから
「家系が絶えずにいつまでも栄えるよ
うに」との願いが込められている。

餅は神の霊が宿っている食べ物で、
餅を食べることは神の力を体に取り込
むことであり、神の力をいただくこと
により、生命力が強化すると考えられ
てきた。地元でとれた米を挽いて米粉
を作り、かしわ餅を作って食べること
で、子どもの健やかな成長と子孫繁栄
を願った。

また、この時期たけのこが出始める
ため、これを混ぜてたけのこ寿司にし、
子どもの健やかな成長を願った。

学校給食献立例

- ◎たけのこ寿司 ◎すまし汁
- ◎牛乳 ◎かしわ餅
- ◎きびなごフライ

ひとくちメモ

「子どもの日」である5月5日は「端午の節
供」といい、平安時代から続く行事です。子ど
もが元気に育ってきたお礼や、これからも健や
かに成長してほしいとの願いをこめ、ちまきや
かしわ餅を食べたり、菖蒲湯に入ったりします。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

たけのこ寿司

- 精白米60g
- 米酢9g
- 上白糖6g
- 食塩0.6g
- 乾しいたけ1g
- たけのこ(ゆで)20g
- にんじん4g
- 油揚げ4.5g
- 上白糖0.35g
- こいくちしょうゆ1.7g
- 食塩0.12g
- 本みりん0.8g
- 清酒0.7g
- いわし削り節0.35g

- 水7g
- 鶏卵18g
- さやえんどう4g

牛乳

きびなごフライ

- きびなご40g
- パン粉5.5g
- 薄力粉1.3g
- ごま(黒)2.5g
- 水6.5g
- 大豆油4g

すまし汁

- はんぺん(紅白)6.5g
- 絹ごし豆腐25g
- 乾燥わかめ0.3g
- 葉ねぎ5g
- 食塩0.4g
- こいくちしょうゆ1g
- 清酒1g
- かつお削り節3.6g
- 利尻昆布0.4g
- 水90g

かしわ餅

- かしわ餅30g

参考：「食べ物歳時記-学校給食広報から-」日本体育・学校健康センター

6月 むし歯予防



6月4日から10日は「歯の衛生週間」である。「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に虫歯予防デーを実施していたのが、1958年から歯の衛生週間になった。

歯を丈夫にするためには、歯の主成分のカルシウムを摂取することが大切である。海からとれる海産物にはカルシウムを多く含む食品が多い。

しらす漁は、毎年4月から11月に遠州灘で行われ、舞阪・福田漁港での水揚げ量は日本有数である。

ひじきちらし

学校給食献立例

- ◎ひじきちらし ◎かきたま汁
- ◎牛乳 ◎フルーツヨーグルト
- ◎ししゃもの竜田揚げ

ひとくちメモ

今週は「歯の衛生週間」です。今日はむし歯予防の献立として、丈夫な歯を作るためのカルシウムが多く含まれている食品を取り入れました。乳製品の牛乳・ヨーグルト、海藻類のひじき、小魚類のしらす干し、ししゃも、豆製品の豆腐です。よくかんで食べましょう。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

ひじきちらし	牛乳 ……………206g	●さば厚削り ……………2g
●精白米 ……………80g		●水 ……………90g
●米酢 ……………5g	ししゃもの竜田揚げ	
●上白糖 ……………5g	●ししゃも ……………30g	フルーツヨーグルト
●食塩 ……………0.5g	●でん粉 ……………3g	●みかん缶 ……………20g
●ひじき ……………2g	●大豆油 ……………3g	●パイナップル缶 ……………20g
●しらす干し ……………5g		●ヨーグルト ……………30g
●油揚げ ……………5g	かきたま汁	
●にんじん ……………10g	●たまねぎ ……………15g	
●たけのこ(水煮) ……………10g	●豆腐 ……………30g	
●枝豆(むき) ……………5g	●鶏卵 ……………20g	
●ごま(白) ……………1g	●ほうれんそう ……………10g	
●三温糖 ……………2g	●食塩 ……………0.5g	
●こいくちしょうゆ ……………3g	●こいくちしょうゆ ……………1.5g	
●本みりん ……………0.5g	●でん粉 ……………1g	

参考：「日本歯科医師会」HP

6月 歯の衛生週間



子メロン

歯の衛生週間は、厚生省（現：厚生労働省）、文部省（現：文部科学省）、日本歯科医師会が1958年から実施している週間で、毎年6月4日から10日までの1週間である。「6（む）4（し）」にちなんで6月4日に虫歯予防デーを実施していたが、その後現在の歯の衛生週間になった。

掛川市は、メロン農家がたくさんあり、農家より摘果した子メロンをいただき、よくかんで食べるように、かみごたえのあるサラダにしている。

学校給食献立例

- ◎麦ご飯
- ◎牛乳
- ◎大豆と煮干しの揚げ煮
- ◎子メロンのサラダ
- ◎豚汁
- ◎剣さきするめ

ひとくちメモ

80才になっても自分の歯で食べ物を食べられるように、歯の健康を考えてみましょう。歯にとっての運動は「かむこと」です。

今日の子メロンは、かむとどんな音がするでしょう？よくかんで食べてくださいね



学校給食献立の材料・分量（一人分）

麦ご飯

- 精白米 ……75g
- 強化精麦 ……4g

牛乳

- ……206g

大豆と煮干しの揚げ煮

- 大豆 ……10g
- でん粉 ……3g
- かたくちいわし ……5g
- 米ぬか油 ……2g
- 本みりん ……1.4g
- 三温糖 ……3g
- こいくちしょうゆ ……2g
- ごま（白） ……0.3g

子メロンのサラダ

- 子メロン ……20g
- キャベツ ……20g
- みかん缶 ……10g
- りんご酢 ……1.5g
- オリーブ油 ……1.5g
- 上白糖 ……1g
- 食塩 ……0.1g
- こしょう ……0.01g

豚汁

- 豚むね肉 ……10g
- ジャがいも ……20g
- にんじん ……10g
- だいこん ……15g

- 豆腐 ……20g
- ごぼう ……5g
- 葉ねぎ ……3g
- 米みそ（淡色辛みそ） ……4g
- 米みそ（赤色辛みそ） ……4g
- かつおだし ……3g
- 水 ……90g

剣さきするめ

- 剣さきするめ ……5g

6月 歯の衛生週間



しらすご飯は、静岡県の郷土料理である。由来は、焼津市あたりの漁師が食べ始めたと言われている。しらすとは、カタクチイワシやマイワシなどの生後1～2か月の稚魚のことである。

富士川や安倍川、大井川が流れ込むことで大量にプランクトンが発生する駿河湾は、その一大漁場となっている。

新鮮なしらすは、生でも食べられるが、釜揚げしらすやちりめん干し、たたみいわしなどに加工され、それらを使った料理も多々ある。

しらすご飯

学校給食献立例

- ◎しらすご飯
- ◎きのこ汁
- ◎牛乳
- ◎田舎煮

ひとくちメモ

6月には、歯の衛生週間があります。歯は、カルシウムとリンで出来ています。丈夫な歯を作るためにはカルシウムの多い食品を食べる必要があります。しらす干しを炊き込んだご飯は、静岡県の郷土料理です。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

しらすご飯

- 精白米 ……75g
- 麦 ……5g
- しらす干し ……5g
- 清酒 ……3g
- しょうが汁 ……0.5g
- 食塩 ……0.2g
- うすくちしょうゆ ……3g
- ごま(白) ……1g

牛乳 ……206g

田舎煮

- 豚もも肉 ……20g
- にんにく ……0.3g

- しょうが ……0.4g
- だいこん ……35g
- さとiamo ……35g
- にんじん ……25g
- ごぼう ……10g
- こんにゃく ……15g
- 乾しいたけ ……1g
- 昆布 ……4g
- 厚揚げ ……20g
- ごま油 ……2g
- 米みそ(赤色辛みそ) ……6g
- 食塩 ……0.2g
- 清酒 ……2g
- 本みりん ……2g
- だし汁 ……40g

きのこ汁

- しめじ ……10g
- えのきたけ ……5g
- ほうれんそう ……15g
- 豆腐 ……20g
- うすくちしょうゆ ……1g
- 食塩 ……0.4g
- 清酒 ……1g
- だし汁 ……100g

参考：静岡の郷土料理（ぐるなび）、しらす雑学辞典（インターネット）

7月七夕



七夕とは、「7月7日の夕方」の意味である。また、この時期はお盆（旧7月15日）を迎える準備（七夕盆）としての意味をもち、畑作の収穫祭を祝う祭りがとりおこなわれた。この時に、健康を祈り素麺の元となったお菓子「索餅（さくべい）」が食べられるようになった。索餅は、熱病を流行らせた鬼子母神が子供時代に好きな料理で祟りを沈めるとされた。やがて、索餅は素麺に変化し、七夕に素麺が食べられるようになった。

この時期、家庭でとれたオクラは、よくたたいてあえ物やサラダ、スープに入れたりと夏バテ予防に食べられている。

七夕スープ

学校給食献立例

- ◎五目寿司
- ◎七夕スープ
- ◎牛乳
- ◎星くずゼリー
- ◎焼きししゃも

ひとくちメモ

七夕は、織姫と彦星が1年に1度会える日です。この時、習い事が上達するよう短冊に書く願いが届くと言われていました。また、この日に素麺を食べると、健康で過ごせるので素麺を天の川に見立てて、スープを作りました。



学校給食献立の材料・分量（一人分）

五目寿司

- 精白米 ……………60g
- 米酢 ……………8g
- 三温糖 ……………3g
- 食塩 ……………0.6g
- にんじん ……………10g
- たけのこ ……………10g
- 乾しいたけ ……………1g
- 油揚げ ……………5g
- さやえんどう ……………3g
- 三温糖 ……………3g
- こいくちしょうゆ ……………4g
- 鶏卵 ……………20g
- 三温糖 ……………2g
- 食塩 ……………0.1g

- 大豆油 ……………0.5g

- 牛乳 ……………206g

焼きししゃも

- ししゃも干物 ……………30g

七夕スープ

- そうめん ……………10g
- うずら卵(水煮) ……………10g
- オクラ ……………5g
- さば厚削り ……………2g
- 食塩 ……………0.7g
- こいくちしょうゆ ……………2g
- 水 ……………120g

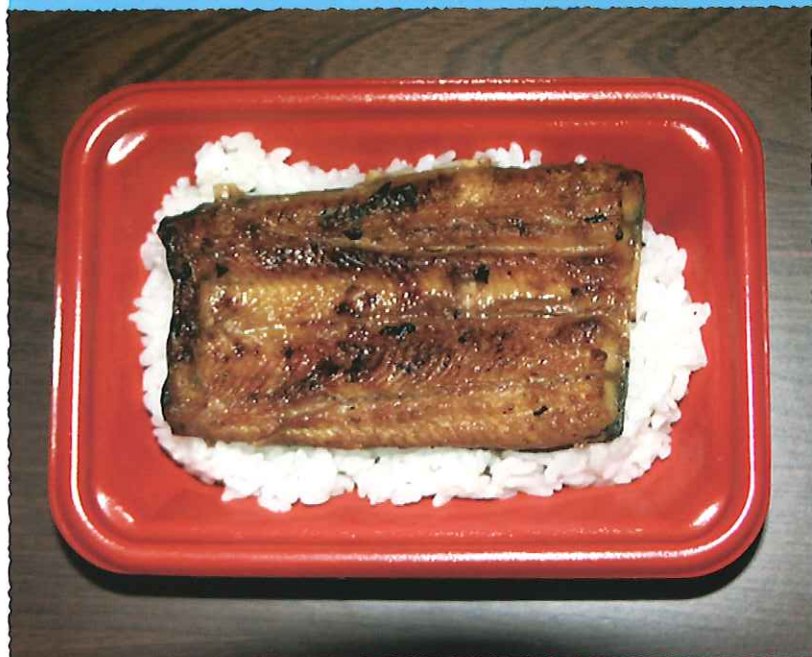
星くずゼリー

- 寒天 ……………0.7g
- 水
- 上白糖 ……………6g
- ふどうジュース ……………20g
- ナタデココ ……………5g
- パイン缶 ……………10g
- カップ

参考：「子どもに伝えたい年中行事」萌文書林編集部

静岡県の地場産物を活用した行事食

7月 土用の丑



土用というのは、四季の終わりの五分の一を指し、本来春・夏・秋・冬四回の土用がある。しかし、今では夏の最も気温の高い日が続く、立秋前の十八日間の土用だけをいうようになった。

なぜ土用の丑の日にうなぎを食べるかは、いろいろな説があるが、江戸時代、平賀源内がうなぎを食べると長生きできるとしたのが始まりという説がある。

浜名湖でうなぎの養殖が始まったのは、明治20～30年代の頃で、海水と淡水が混じる日本屈指の浜名湖のうなぎは、全国的に有名である。

うなぎの蒲焼き

学校給食献立例

- ◎ご飯
- ◎牛乳
- ◎うなぎの蒲焼き
- ◎ごまあえ
- ◎そうめん汁
- ◎メロン

ひとくちメモ

今日は「土用」の行事食です。昔から、夏の体力を消耗しやすい「土用の丑」にうなぎを食べる習慣があります。うなぎはビタミン類が多く最高のスタミナ源です。また、浜松と言えうなぎと呼ばれるくらいの郷土の料理になっています。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|------------------|------------------|----------------|
| ご飯 | ●ほうれんそう ……20g | メロン |
| ●精白米 ……80g | ●こいくちしょうゆ ……2.5g | ●アンデスメロン ……30g |
| 牛乳 ……206g | ●ごま(白) ……1.5g | |
| うなぎの蒲焼き | そうめん汁 | |
| ●うなぎ(白焼き) ……40g | ●豆腐 ……20g | |
| ●三温糖 ……6g | ●たまねぎ ……10g | |
| ●こいくちしょうゆ ……10g | ●ぶなしめじ ……5g | |
| ●本みりん ……12g | ●そうめん ……5g | |
| ●清酒 ……10g | ●葉ねぎ ……5g | |
| ●水 ……5g | ●食塩 ……0.4g | |
| ごまあえ | ●こいくちしょうゆ ……1g | |
| ●キャベツ ……30g | ●さば厚削り ……2g | |
| | ●水 ……90g | |

参考：子どもに伝えたい食育歳時記（株式会社ぎょうせい）

9月 風祭り (かざまつり)



風祭りは、御殿場市を中心にした北駿地方で、立春から二百十日目の朝に行われている行事である。台風が発生しやすい時期に、稲を風から守ってもらうために、ちらし寿司や赤飯を神棚に供える。

各地区で行われる豊作祈願のお祭りだが、近年では姿を消しつつある行事である。今でも稲作に関する行事は多く、おいしい「御殿場コシヒカリ」を作っている。

ちらし寿司

学校給食献立例

- ◎ちらし寿司
- ◎牛乳
- ◎ししゃもの竜田揚げ
- ◎野菜のごまあえ
- ◎すまし汁
- ◎グレープフルーツ

ひとくちメモ

今日は風祭りの行事食です。台風がきて、稲が倒されたりしないように祈るお祭りです。ちらし寿司やお赤飯を神棚にお供えます。



学校給食献立の材料・分量 (一人分)

ちらし寿司

- 精白米 ……80g
- 合わせ酢 ……20g
- にんじん ……10g
- 乾かんぴょう ……2g
- れんこん ……10g
- 乾しいたけ ……1g
- 清酒 ……2g
- 上白糖 ……1.6g
- こいくちしょうゆ ……2g
- 錦糸卵 ……15g
- さやいんげん ……3g

- 牛乳 ……206g

ししゃもの竜田揚げ

- ししゃもの竜田揚げ ……30g
- 大豆油 ……0.5g

野菜のごまあえ

- キャベツ ……25g
- とうもろこし ……8g
- こまつな ……8g
- 三温糖 ……0.6g
- こいくちしょうゆ ……1.8g
- ごま(白) ……1g

すまし汁

- 絹ごし豆腐 ……35g
- かまぼこ ……15g

- みつば ……0.8g
- こいくちしょうゆ ……1g
- 食塩 ……0.7g
- 清酒 ……0.5g
- さば厚削り ……3g
- 水 ……110g

グレープフルーツ

- グレープフルーツ ……40g

参考：「みくりやの味」北駿地区 生活改善グループ連絡会

10月 体育の日



体育の日は、昭和39年に開催された東京オリンピックの開会式を記念し、健康な心身の育成を目的として定められた祝日である。

学校では、体育大会やスポーツテスト、部活動の大会が行われる。献立には、スポーツに欠かせない筋肉づくりに役立つ栄養素「たんぱく質」を多く含む肉類や乳製品を取り入れている。

浜松市では、地元産のブランド豚肉も作られている。

ピリ辛ポークサンド

学校給食献立例

- ◎ロールパン
- ◎牛乳
- ◎ピリ辛ポークサンド
- ◎ボイルキャベツ
- ◎さつまいものシチュー
- ◎ミックスフルーツ

ひとくちメモ

今日は「体育の日」の行事食です。運動するための体や筋肉づくりに役立つ栄養素「たんぱく質」を多く含む肉類や、乳製品を取り入れ、県内産の豚肉や牛乳を使用しました。シチューには、旬のさつまいもを使っています。浜松市のさつまいもの生産量は、県内1位となっています。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

ロールパン(背割り) ……84g	ボイルキャベツ	●脱脂粉乳 ……1.5g
	●キャベツ ……40g	●牛乳 ……15g
牛乳 ……206g	●食塩 ……0.4g	●食塩 ……0.5g
	●米酢 ……0.4g	●こしょう ……0.02g
ピリ辛ポークサンド	さつまいものシチュー	●とりがらスープ ……5g
●豚もも肉 ……40g	●ベーコン ……3g	●水 ……40g
●にんにく ……0.5g	●たまねぎ ……40g	ミックスフルーツ
●しょうが ……0.5g	●にんじん ……15g	●みかん缶 ……20g
●三温糖 ……1.5g	●さつまいも ……40g	●パイナップル缶 ……20g
●清酒 ……1.5g	●チンゲンサイ ……10g	●アロエ缶 ……10g
●本みりん ……1g	●大豆油 ……0.5g	
●こいくちしょうゆ ……1.5g	●プロセスチーズ ……3g	
●トウバンジャン ……0.2g	●小麦粉 ……1.5g	
●一味とうがらし ……0.01g	●バター ……1.5g	

10月 十三夜



栗ご飯

学校給食献立例

- ◎栗ご飯
- ◎牛乳
- ◎たちうおのフライ
- ◎千草あえ
- ◎なめこのみそ汁
- ◎りんご

ひとくちメモ

季節を感じ、栗を味わえる嬉しいメニューです。栗ごはんには地元でとれた栗を使っています。栗は茹でるより、蒸した方がホクホクで甘みが強くなるので、お家の人に教えてあげましょう。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

栗ご飯

- 精白米 ……58g
- もち米 ……10g
- うすくちしょうゆ ……1g
- 日本くり ……13g
- 清酒 ……2.2g
- 食塩 ……1g
- ごま(黒) ……1g

牛乳

- 牛乳 ……206g

たちうおのフライ

- たちうおの切り身 ……50g
- 食塩 ……0.2g
- こしょう ……0.02g

- 薄力粉 ……3g
- 鶏卵 ……3.5g
- パン粉 ……12g
- 大豆油 ……4g
- 中濃ソース ……5g

千草あえ

- しらたき ……12g
- 油揚げ ……5g
- かつおだし ……0.1g
- 三温糖 ……0.6g
- こいくちしょうゆ ……0.7g
- 本みりん ……0.07g
- 水 ……4g
- こまつな ……20g

- キャベツ ……20g
- こいくちしょうゆ ……2g
- 三温糖 ……0.8g
- 穀物酢 ……0.8g
- ごま油 ……0.4g

なめこのみそ汁

- なめこ ……2g
- だいこん ……20g
- 絹ごし豆腐 ……25g
- 花ふ ……1g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……3.8g
- 米みそ(赤色辛みそ) ……4.5g
- 葉ねぎ ……3g
- 水 ……110g

りんご

- りんご ……50g

10月 引き上げ

静岡県の地場産物を活用した行事食



さんま飯

引き上げは、御殿場市を中心にした北駿地方で9月から10月にかけて行われている行事である。稲の収穫作業によって、各料理を作って、使用した農機具や神棚に供えて感謝する行事である。さんまは生のまま、米としょうゆと塩と一緒に炊き上げ、ほぐしてから食べる。

- ・刈り上げ(稲刈り)……ぼたもちを鎌の上に供える。
- ・こき上げ(稲から^{もみ}粉を取る)……赤飯を稲扱き機の上に供える。
- ・引き上げ(玄米にする)……さんま飯を^{からうす}殻白の上に供える。

昭和30年代までは行われていたが、農機具の発達により、稲刈りから脱穀までが短時間でかつ各家庭内で行えるようになり、姿を消しつつある行事食である。

学校給食献立例

- ◎御殿場コシヒカリ
- ◎牛乳
- ◎さんまの蒲焼き
- ◎野菜のこんぶあえ
- ◎さつまいものみそ汁
- ◎早生みかん

ひとくちメモ

今日はお米の収穫に使った農機具に感謝する御殿場地方の行事食です。昔は農作業に大変な手間がかかったので、一つの作業を近所や親戚の人で協力して行っていました。作業が無事に終わるたびに農機具に感謝し、また協力した人々でご馳走を食べて、苦勞をねぎらいました。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯	野菜のこんぶあえ	早生みかん
●精白米 ……………80g	●キャベツ ……………25g	●早生みかん ……………68g
牛乳 ……………206g	●にんじん ……………5g	
さんま蒲焼き	●とうもろこし ……………8g	
●さんま 生 ……………50g	●食塩 ……………0.1g	
●でん粉 ……………4g	●塩昆布 ……………1.2g	
●薄力粉 ……………4g	さつまいものみそ汁	
●大豆油 ……………5g	●豚かた肉 ……………8g	
●三温糖 ……………3g	●さつまいも ……………30g	
●水あめ ……………1g	●油揚げ ……………2g	
●こいくちしょうゆ	●こまつな ……………12g	
	●米みそ(淡色辛みそ) ……8g	
	●さば厚削り(だし用) ……3g	
	●水 ……………100g	

参考: 「みくりやの味」北駿地区 生活改善グループ連絡会

11月 収穫祝い



おひら

おひらは、各地域の寄り合いで夕食の膳を囲みながら、夜遅くまで語り合ったり、相談事の取り決めをしたりする日に作る。材料は、その土地で穫れる根菜類などで、別々に煮たものを最後に平らな器に盛り付けたところから「おひら」という名で呼ばれるようになった。

天竜区の北遠地区では、1月20日「二十日正月」「初えびす講」に幸運が開けるように願って、「ん(運)」がつくもの(にんじん、れんこん、ごんぼう、こんにゃく、こんぶ等)五品を縁起物として、その地域の産物とともに煮物にし、平たいお皿に盛り付ける。

学校給食献立例

- ◎ご飯
- ◎牛乳
- ◎みそ田楽(たら/豆腐)
- ◎おひら
- ◎すまし汁
- ◎みかん

ひとくちメモ

今日は収穫祝いの行事食です。「おひら」は、大きく切った野菜の煮物を「おひら」つまり平たい皿にもったものです。今でもおせち料理やいろいろな行事の欠かせない一品として受け継がれています。寒い季節は、からだを温めてくれる根菜類の料理で血行を良くしましょう。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|--|---|--|
| ご飯
●精白米 ……………80g | ●清酒 ……………1.5g
●水 ……………3g | ●だし汁 ……………10g |
| 牛乳 ……………206g | おひら
●油揚げ ……………10g
●ごぼう ……………10g
●にんじん ……………15g
●れんこん ……………10g
●こんにゃく ……………25g
●乾しいたけ ……………1g
●さやえんどう ……………5g
●三温糖 ……………2.5g
●こいくちしょうゆ ……………3g
●本みりん ……………0.8g
●清酒 ……………0.8g | すまし汁
●たけのこ(水煮) ……………10g
●えのきたけ ……………5g
●生わかめ ……………2g
●みつば ……………3g
●食塩 ……………0.5g
●こいくちしょうゆ ……………1g
●だし昆布 ……………1g
●さば厚削り ……………2g
●水 ……………90g |
| みそ田楽
●たら ……………20g
●でん粉 ……………3g
●豆腐 ……………20g
●でん粉 ……………3g
●大豆油 ……………3g
●米みそ(赤色辛みそ) ……………4g
●三温糖 ……………2.5g
●しょうが ……………0.4g
●本みりん ……………0.8g | ●みかん ……………60g | |

参考:「ふるさとの味がいっぱい郷土料理大図鑑」

11月 収穫祭



収穫祭は、作物の無事の収穫を祝うため農村で行われる祭祀行事であり、一般的には秋の行事として知られている。農村が一体となって大規模に行われるものから、各農家で行われる小規模なものまで様々なものがあり、全世界的に広く行われている。

丹那小学校（函南町）では、みんなで育ててきた作物の収穫を祝い、さつまいも、トマト、じゃがいも、人参、とうもろこし、米、落花生を並べてお店を開き、地域の方を招待した集いを行っている。

むかごご飯

学校給食献立例

- ◎むかごご飯
- ◎みそ汁
- ◎牛乳
- ◎みかん
- ◎関東煮

ひとくちメモ

むかごは、自然薯や長芋などが地上に出てきたもので、高級食材とされています。丹那の老人会からむかごを頂いたので、給食に取り入れました。旬は11月頃で、貯蔵できるのは1ヶ月ぐらいです。むかごは熱や力のもとになる黄色の食品の仲間です。



学校給食献立の材料・分量（一人分）

むかごご飯

- 精白米 ……65g
- 大麦 ……3g
- 清酒 ……2g
- 食塩 ……0.7g
- むかご ……8g
- 水 ……102g

牛乳

- ……206g

関東煮

- だいこん ……50g
- にんじん ……13g
- 板こんにゃく ……7g
- 若鶏肉もも ……17g

- さといも ……30g
- 焼き竹輪 ……7g
- さつま揚げ ……7g
- 三温糖 ……1.6g
- こいくちしょうゆ ……3.6g
- 本みりん ……0.8g
- 清酒 ……0.8g
- 和風だしの素 ……0.5g
- 食塩 ……0.1g
- 生揚げ ……12g
- うずら卵 ……10g
- 昆布 ……0.8g
- 水 ……40g

みそ汁

- キャベツ ……35g
- 小町ふ ……1g
- 米みそ（淡色辛みそ） ……7g
- 生わかめ ……1.5g
- さば削り節 ……3g
- 水 ……130g

みかん

- みかん ……60g

11月 収穫祭



赤飯

収穫祭は、作物の無事の収穫を祝うため農村で行われる祭祀行事であり、一般には秋の行事として知られている。人類が食物を得るために狩猟から栽培に変わったあたりから始められたとされ、その起源は古いとみられる。

古代より赤い色は邪気を払う力があるとされており、赤米を蒸したものを神に供える風習が伝えられている。現代では、白米に小豆等で色付けする方法がとられるようになった。赤飯にごまをのせるのは、白いご飯を赤くしたことを神様にゴマかすためである。

学校給食献立例

- ◎赤飯
- ◎牛乳
- ◎さばのみそ煮
- ◎磯香和え
- ◎けんちん汁
- ◎みかん

ひとくちメモ

今年も、皆さんが作ったもち米がたくさん収穫できました。豊作をお祝いして、お赤飯を炊きました。赤い色は邪気を払うといわれており、小豆には体に溜まった疲れを取り去り、胃腸を健やかにする働きがあります。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|---|---|--|
| <p>赤飯</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 精白米 ……………40g ● もち米 ……………40g ● 食塩 ……………0.7g ● 清酒 ……………1g ● あずき(乾) ……………10g ● ごま(黒) ……………1g ● 食塩 ……………0.3g | <ul style="list-style-type: none"> ● 清酒 ……………1g ● しょうが ……………1g ● 本みりん ……………2g ● 水 <p>磯香和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれんそう ……………30g ● キャベツ ……………20g ● こいくちしょうゆ ……………2g ● あまのり(焼きのり) ……………0.5g | <ul style="list-style-type: none"> ● ごぼう ……………10g ● にんじん ……………5g ● 大豆油 ……………1g ● さといも ……………20g ● 葉ねぎ ……………5g ● 絹ごし豆腐 ……………20g ● さば厚削り ……………2g ● 食塩 ……………0.7g ● こいくちしょうゆ ……………2g ● 水 ……………90g |
| <p>牛乳 ……………206g</p> <p>さばのみそ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さば ……………40g ● 米みそ(淡色辛みそ) ……………8g ● 三温糖 ……………4g | <p>けんちん汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚かた肉 ……………5g ● だいこん ……………20g ● 板こんにゃく ……………15g | <p>みかん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みかん ……………60g |

参考：フリー百科事典「ウィキペディア」

12月冬至



冬至は、二十四節季のひとつで、一年中で日照時間のもっとも短い日であり、12月22日ごろがこの日にあたる。

家庭でとれて保存しておいたかぼちゃや、小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入って無病息災を祈る行事を行ったりする。

パンプキンスープ

学校給食献立例

- ◎食パン
- ◎ラ・フランスジャム
- ◎牛乳
- ◎肉団子
- ◎パンプキンスープ
- ◎野菜サラダ
- ◎りんご

ひとくちメモ

冬至にビタミンの豊富なかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。また、お風呂にゆずを浮かべて「ゆず湯」に入る風習もあります。今日はパンにあわせて、かぼちゃの入った「パンプキンスープ」です。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

食パン……………60g	パンプキンスープ	●こしょう……………0.01g
●ラ・フランスジャム ……10g	●かぼちゃ……………15g	●洋風だし……………0.3g
牛乳……………206g	●かぼちゃペースト ……20g	●水……………50g
肉団子	●ベーコン……………5g	●パセリ……………0.02g
●レバー入り肉団子…………45g	●食塩……………0.1g	野菜サラダ
●なたね油……………3g	●こしょう……………0.01g	●キャベツ……………20g
●三温糖……………0.8g	●りんご酢……………2g	●赤ピーマン……………2g
●こいくちしょうゆ…………1g	●たまねぎ……………50g	●黄ピーマン……………2g
●清酒……………0.5g	●にんじん……………15g	●ブロッコリー……………15g
●本みりん……………0.5g	●豆乳……………20g	●なたね油……………0.5g
●でん粉……………0.2g	●牛乳……………10g	りんご
●水……………5g	●小麦粉……………2g	●りんご……………45g
	●有塩バター……………2g	
	●とりがらスープ……………5g	
	●食塩……………0.6g	

12月冬至

静岡県の地場産物を活用した行事食



冬至には、「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれ、にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など「ん」のつくものを運盛りといって縁起をかついで食べた。

江戸時代中期から風邪や中風（脳血管疾患）の予防として、かぼちゃを冬至に食べる風習が根付いたといわれている。これは、当時、冬場に野菜がとぎれてビタミン類が不足することからで、長期保存のきく日本かぼちゃしかない時代に始められた風習である。

東部地域でもたくさんではないが、栽培されている。

かぼちゃの煮物

学校給食献立例

- ◎二色そぼろご飯
- ◎すまし汁
- ◎牛乳
- ◎みかん
- ◎かぼちゃの煮物

ひとくちメモ

冬至は、私たちが住む北半球では一年中で太陽が一番低い日で、昼間の時間が最も短い日でもあります。昔の人は、野菜が不足するこの時期に、夏にとれた南瓜を保存しておいて食べ、寒さに向かう体作りをしました。



学校給食献立の材料・分量（一人分）

二色そぼろご飯

- 精白米 ……80g
- 大豆油 ……1g
- 鶏卵 ……35g
- 食塩 ……0.09g
- 上白糖 ……2g
- グリーンピース ……3.5g
- 鶏ひき肉 ……30g
- しょうが ……5g
- 上白糖 ……2.8g
- 清酒 ……1g
- こいくちしょうゆ ……2.8g

牛乳 ……206g

かぼちゃの煮物

- かぼちゃ ……40g
- 上白糖 ……2g
- こいくちしょうゆ ……1g
- 水 ……1g

すまし汁

- 桜えびボール ……8g
- いわしボール ……8g
- ひらたけ ……8g
- こまつな ……10g
- 食塩 ……0.55g
- 清酒 ……1.6g
- こいくちしょうゆ ……1.6g
- いわし削り節 ……4.5g

●水 ……95g

みかん

●みかん ……60g

参考：All About「暮らしの歳時記」

静岡県の地場産物を活用した行事食

12月 クリスマス



サンタクロースが住む国として有名なフィンランドでは、クリスマスは一年の中でも一番大切な日であり、月でもある。

フィンランドのクリスマス料理は、豚のもののオープン焼きやサーモン料理などがあり、お菓子にはクリスマスパイやジンジャークッキーがある。ジンジャークッキーは人型や、豚の形、星などに抜き、薄く焼いてクリスマスツリーに飾ったりもする。地元でとれたしょうがやセロリーを使い、クリスマス料理に活用している。

フィンランド ジンジャークッキー

学校給食献立例

- ◎ロールパン
- ◎牛乳
- ◎グリラットゥ・ロヒ
(さけの包み焼き)
- ◎粉ふきいも
- ◎シニエ・ケイット
(きのこのクリームスープ)
- ◎ジンジャークッキー

ひとくちメモ

サンタクロースの住む国フィンランドでは、家族みんなが揃ってクリスマスをお祝いします。クリスマス料理は、豚肉のオープン焼きや、サーモン料理、クリスマスパイにジンジャークッキーがあります。



学校給食献立の材料・分量(一人分)

ロールパン	80g	粉ふきいも		●食塩	0.8g
牛乳	206g	●じゃがいも	70g	●こしょう	0.03g
グリラットゥ・ロヒ		●食塩	0.5g	●水	30g
●しろさけ(生)	40g	●パセリ	1g	ジンジャークッキー	
●食塩	0.3g	シニエ・ケイット		●小麦粉	12g
●こしょう	0.05g	●ぶなしめじ	10g	●有塩バター	4g
●ぶどう酒(白)	2g	●マッシュルーム	10g	●三温糖	5g
●たまねぎ	10g	●ひよこ豆(乾)	10g	●しょうが	1.5g
●セロリー	5g	●ベーコン	5g	●鶏卵	1.5g
●有塩バター	1g	●たまねぎ	30g		
●アルミ箔		●大豆油	0.5g		
		●牛乳	30g		
		●豆乳	30g		
		●ブイヨン	10g		

参考:「世界の料理 いただきまーす。」アリス館

静岡県の地場産物を活用した
行事食・学校給食献立例

平成22年2月発行

発行者 静岡市葵区駿府町1番12号
静岡県教育会館内
静岡県学校給食栄養士会
財団法人 静岡県学校給食会

印刷所 静岡市駿河区豊田1丁目8番36号
八千代印刷株式会社