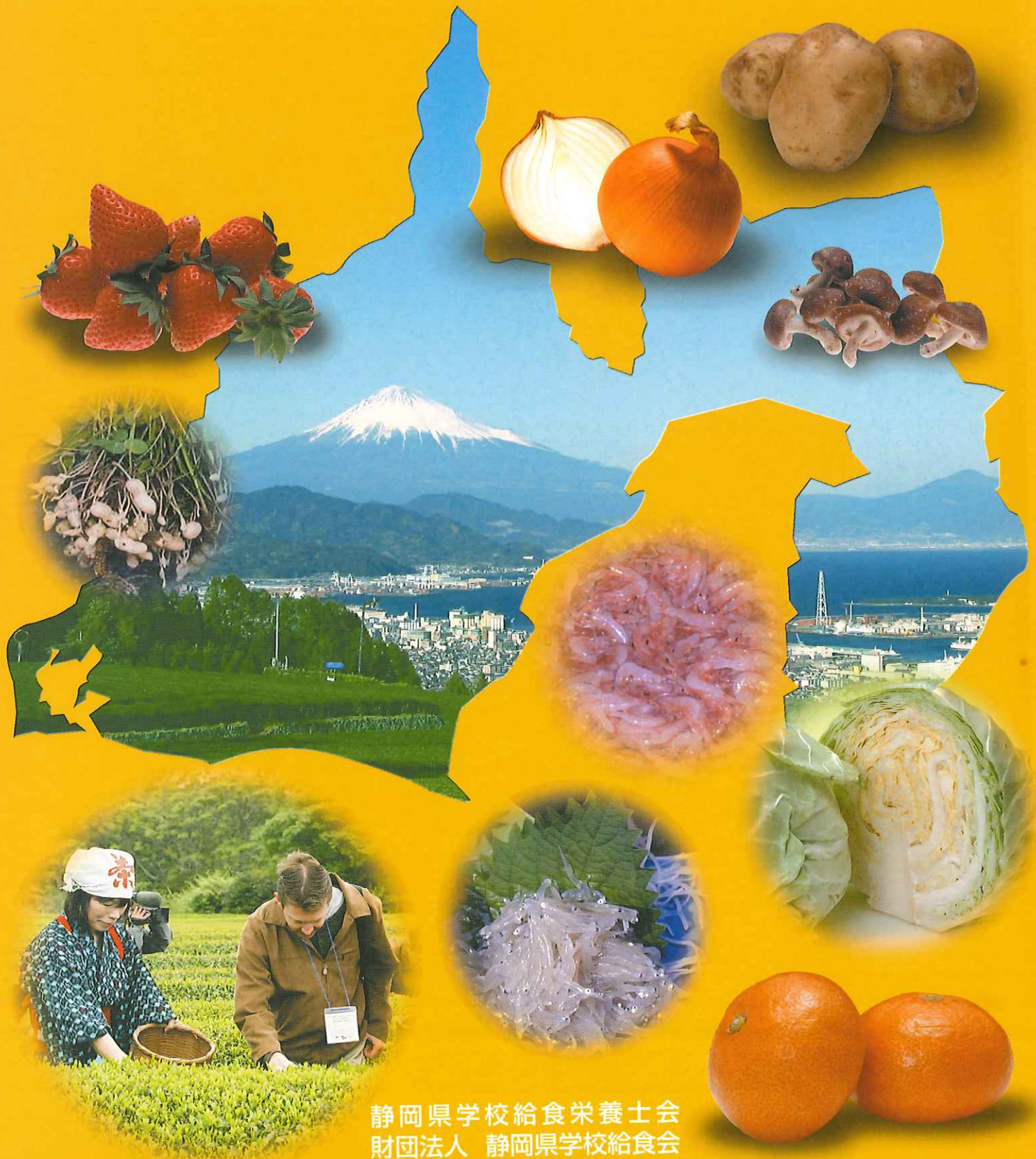


平成22年度静岡県「学校給食地場産品
導入加工品・献立開発業務委託」事業

静岡県・地域の地場産物を活用した 学校給食献立集



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・地域の地場産物を活用した学校給食献立集」の発刊にあたって

このたび、静岡県経済産業部茶業農産課・静岡県学校給食会のご協力で、「静岡県・地域の地場産物を活用した学校給食献立集」が発刊されることになりました。静岡県は、どの市町・地域でも豊かな自然に恵まれた食材が大変多く、特色ある献立集が出来上がりました。

国や県の食育推進基本計画においては、次世代を担う子供たちに日本の食文化の理解を図るため、学校給食に地場産物を使用した献立を積極的に取り入れ、食に関する指導の教材として活用することが求められています。また、学校給食法でも地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を提供したりすることを通じて、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深める教育効果を求められています。

静岡県は、豊富な農産物や水産物を誇る「食材の王国」と言われています。それぞれの地域で、学校給食への地場産物の使用については積極的に取り組んでいるところであります。また、取り組んでいる給食の献立集も発行してまいりました。

今年度は、静岡県内の栄養教諭・学校栄養職員が県内の他の地域の産物を知り、献立に生かして、静岡県の中でより多くの地場産物が消費されるよう、6月の「ふるさと給食週間」や1月の「学校給食週間」などで行った献立を集め、さらなる地場産物活用と学校給食の内容充実を図っていきたいと思って献立集を作成しました。

栄養教諭・学校栄養職員の日々の実践と協力で、本献立集を作り上げることができましたが、紙面の関係で掲載されなかった献立がたくさんあります。本献立集を今後の献立作成の参考にし、今後も県内の情報交換をしながら、おいしい食材を生かした魅力ある学校給食を作っていきたいと思えます。

平成23年3月

静岡県学校給食栄養士会
会 長 池島 千恵子

発刊にあたって

学校給食関係者の皆様方におかれましては、日頃から学校給食の充実発展や食育の推進にご尽力をいただき心より感謝申し上げます。

さて、静岡県では、平成17年の食育基本法制定により、平成19年に静岡県食育推進計画が策定され、子どもを重点とする「0歳から始まるしずおかの食育」がスタートし4年が経過しました。

この間、学校給食においては、地場産物の積極的な導入と関係者の努力により、県内産物の使用割合の向上に大きな成果を挙げてきました。

さらに、地域でとれる伝統的な食材やそれを使った郷土料理、伝統料理を学校給食に活用することで、子ども達の食への関心と理解がより一層深められ、地域の食文化についても知識が広がっています。

本県は、太平洋岸に面した温暖な気候と自然豊かな条件に恵まれ、県内各地では、全国に誇る農林水産物が数多く生産されており、この地場産物を学校給食に活用することは、食育を推進する上でも食に関する指導の「生きた教材」として大変重要と考えています。

このたび、本会では、静岡県学校給食栄養士会のご協力をいただき、静岡県から受託した〈学校給食地場産物導入加工品・献立開発業務委託〉事業を活用して、『静岡県・地域の地場産物を活用した学校給食献立集』を発刊することになりました。

県内各地域の学校や共同調理場において、これらの地場産物がどのように利用され、どのような工夫がなされて学校給食にとり入れられているかご覧いただき、今後の学校給食における地場産物の活用方法や新しいメニュー作成の参考にしていただければ幸いです。

終わりに、本献立集の発刊にあたり、学校給食献立や地場産物の資料等をご提供いただきました静岡県学校給食栄養士会及び関係者の皆様方に心からお礼を申し上げます。

平成23年3月

財団法人静岡県学校給食会
理事長 高木雅宏

目 次

地区名	市町名	地場産物名	ページ	地区名	市町名	地場産物名	ページ
賀茂田方	下田市	てんぐさ・ところてん…	4	静岡	静岡市	だいこん抜き菜 …	46
	河津町	ニューサマーオレンジ…	5		静岡市	さくらえび ……	47
	伊豆の国市	たまねぎ ……	6		静岡市	かつお ……	48
	函南町	すいか ……	7		静岡市	黒はんぺん ……	49
	松崎町	黒米 ……	8		静岡市	ちりめん干し ……	50
	伊豆市	わさび ……	9	中西	菊川市	お茶 ……	51
	西伊豆町	ひじき ……	10		掛川市	きゅうり ……	52
	下田市	じんだあじ ……	11		御前崎市	らっかせい ……	53
	西伊豆町	さんま ……	12		川根本町	いもがら ……	54
函南町	牛乳 ……	13	掛川市		さつまいも ……	55	
熱海伊東	熱海市	あしたば ……	14		掛川市	らっかせい ……	56
	伊東市	だいだい酢 ……	15		牧之原市	黒米 ……	57
	熱海市	にんじん・だいこん・さといも…	16		島田市	だいこん ……	58
	熱海市	キウイフルーツ …	17		藤枝市	こまつな ……	59
	熱海市	だいだい・ところてん…	18		島田市	ブロッコリー ……	60
	伊東市	ブロッコリー ……	19	掛川市	メロン ……	61	
	伊東市	しいら ……	20	御前崎市	子メロン ……	62	
	伊東市	さば・さつまいも	21	島田市	乾しいたけ ……	63	
	熱海市	いか・さば ……	22	藤枝市	乾しいたけ ……	64	
	伊東市	いか ……	23	掛川市	チンゲンサイ ……	65	
熱海市	ひじき ……	24	掛川市	トマト ……	66		
富士駿東	御殿場市	お茶 ……	25	藤枝市	さくらえび ……	67	
	裾野市	たまねぎ ……	26	吉田町	しらす ……	68	
	清水町	さやいんげん ……	27	磐周湖西	湖西市	とうがん ……	69
	小山町	こめ ……	28		磐田市	黄にら ……	70
	富士市	さつまいも ……	29		森町	かき ……	71
	清水町	緑米 ……	30	浜松	浜松市	マッシュルーム …	72
	富士市	キャベツ ……	31		浜松市	みかんの花のはちみつ…	73
	長泉町	やまといも ……	32		浜松市	じゃがいも ……	74
	富士市	葉ねぎ ……	33		浜松市	とうがん ……	75
	富士市	しいたけ ……	34		浜松市	乾しいたけ ……	76
富士市	マッシュルーム …	35	浜松市		みかん ……	77	
小山町	みずかけな ……	36	浜松市		白まいたけ ……	78	
富士市	にじます ……	37	浜松市		エシャレット ……	79	
沼津三島	沼津市	新たまねぎ ……	38		浜松市	チンゲンサイ ……	80
	三島市	三島ばれいしょ …	39		浜松市	れんこん ……	81
	三島市	さやいんげん ……	40	浜松市	すずき・ひとえぐさ…	82	
	三島市	キャベツ ……	41	浜松市	うなぎ ……	83	
	三島市	こまつな ……	42	浜松市	浜納豆 ……	84	
	沼津市	あじ干物 ……	43				
	沼津市	さくらえび ……	44				
三島市	さくらえび ……	45					

下田市



てんぐさ・ところてん

収穫時期 5月～9月

<産物の説明>

ところてんは、てんぐさという海藻から作られます。伊豆半島では、昔から海女の人が、素もぐりでてんぐさ漁をしています。干したてんぐさを煮て、どろどろになったものを固めると、ところてんになります。

干したてんぐさを煮て、布などで濾し、固めたものがところてんになる。



学校給食献立

- ◎ 緑茶パン
- ◎ みかんジャム
- ◎ 牛乳
- ◎ しいたけハンバーグ
- ◎ こまつなサラダ
- ◎ **ところてんミックス**

給食時間の指導(放送など)

ところてんは、てんぐさという海藻から作られます。伊豆半島では、昔から海女の人が、素もぐりでてんぐさ漁をしています。干したてんぐさを煮て、どろどろになったものを固めると、ところてんが出来ますよ。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……659kcal
- たんぱく質 ……26g
- 脂質 ……22.7g
- カルシウム ……367mg
- 鉄 ……2.6mg
- ビタミンA ……168μgRE
- ビタミンB1 ……0.79mg
- ビタミンB2 ……0.7mg
- ビタミンC ……21mg
- 食物繊維 ……5.1g
- 食塩 ……3.0g
- マグネシウム ……74mg
- 亜鉛 ……2.8mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|----------------|-------------------|------------------|
| 緑茶パン ……75g | ● 食塩 ……0.6g | ● 上白糖 ……1g |
| みかんジャム ……15g | ● こしょう ……0.02g | ● 穀物酢 ……1.5g |
| 牛乳 ……206g | ● ナツメグ ……0.01g | ● ごま油 ……0.4g |
| しいたけハンバーグ | ● 大豆油 ……3g | |
| ● 豚ひき肉 ……20g | ● ウスターソース ……6g | ところてんミックス |
| ● 牛ひき肉 ……15g | ● トマトケチャップ ……3g | ● ところてん ……20g |
| ● たまねぎ ……15g | ● 上白糖 ……0.7g | ● みかん缶 ……15g |
| ● 乾しいたけ ……1.5g | | ● パイン缶 ……15g |
| ● パン粉(生) ……10g | こまつなサラダ | ● もも缶 ……10g |
| ● 牛乳 ……3g | ● こまつな ……25g | ● 白玉団子 ……20g |
| ● 鶏卵 ……5g | ● りょくとうもやし ……20g | ● 上白糖 ……5g |
| | ● ロースハム ……5g | ● 水 ……15g |
| | ● いらごま ……0.5g | |
| | ● こいくちしょうゆ ……1.8g | |

河津町



学校給食献立

- ◎ ソフトめん
- ◎ ミートソース
- ◎ ニューサマーオレンジ
- ◎ 牛乳
- ◎ アーモンドサラダ

ニューサマーオレンジ

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……667kcal
- たんぱく質 ……26.0g
- 脂質 ……22.3g
- カルシウム ……437mg
- 鉄 ……2.9mg
- ビタミンA ……305μgRE
- ビタミンB1 ……0.79mg
- ビタミンB2 ……0.71mg
- ビタミンC ……71mg
- 食物繊維 ……8.4g
- 食塩 ……2.6g
- マグネシウム ……86mg
- 亜鉛 ……2.9mg

給食時間の指導(放送など)

ニューサマーオレンジは、伊豆以外にも神奈川県や高知県などで栽培されています。その地域により、小夏（こなつ）や土佐小夏（とさこなつ）と呼ばれています。一番おいしい時期は、5月から6月です。旬のニューサマーオレンジを味わって食べてみてください。

収穫時期5月～6月

<産物の説明>

ニューサマーオレンジは、冬場に実が凍ると傷んでしまうため、暖かい気候の伊豆ならではの品種である。

ニューサマーオレンジは、宮崎県で発見された日向夏（ひゅうがなつ）と同じ品種で、四国の高知県では小夏と呼ばれているが、伊豆でとれたものはニューサマーオレンジという愛称がつけられている。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|-------------------|--------------------|------------------------------|
| ソフトめん ……176g | ● トマトケチャップ ……15g | ● マヨネーズ ……5.7g |
| 牛乳 ……206g | ● デミグラスソース ……11.5g | ● 穀物酢 ……0.43g |
| ミートソース | ● パルメザンチーズ ……1.5g | ● 上白糖 ……0.43g |
| ● 豚ひき肉 ……30g | ● 上白糖 ……0.4g | ● 食塩 ……0.05g |
| ● にんにく ……0.3g | ● 植物油 ……1g | ● こしょう(白) ……0.01g |
| ● しょうが ……0.5g | ● 水 ……23g | |
| ● セロリ ……2.2g | アーモンドサラダ | |
| ● にんじん ……11.5g | ● だいこん ……35g | |
| ● たまねぎ ……55g | ● きゅうり ……14g | |
| ● 食塩 ……0.3g | ● たまねぎ ……3.5g | |
| ● こしょう(白) ……0.01g | ● ロースハム ……6.4g | |
| ● コンソメ ……1.1g | ● アーモンド(乾) ……1.4g | |
| | ● パルメザンチーズ ……1.2g | |
| | | ニューサマーオレンジ ……1個(150g) |

伊豆の国市



たまねぎ

収穫時期 6月

<産物の説明>

伊豆の国市では、市内（旅館等）より排出される食品残渣を使用して作られた「伊豆の国市産有機堆肥」を、協力農家の畑で使用し、栽培された野菜を給食センターへ供給する事業を実施している。栽培されている野菜の一つに、6月収穫のたまねぎがある。



学校給食献立

- ◎ さくらえびご飯 ◎ 牛乳 ◎ 黒はんぺんフライ
- ◎ おかかあえ ◎ たまねぎとじゃがいものみそ汁
- ◎ みかんミルクデザート

給食時間の指導（放送など）

伊豆の国市産有機堆肥を使って育てられた、たまねぎの収穫を見学し、生産者のこじまさんに話をきいてきました。質問：たまねぎを育てるうえで大変だったことは何ですか？ 答え：穴をほってそこにたまねぎの苗を植えていくのですが、たくさんの苗を植えるので、それが大変だったことと、減農薬で育てているので、農薬を使ったたまねぎに比べて、育つのに時間がかかることです。

たくさんの苗を植え、育て、収穫し、葉と根を落とし、大きさを選別し、少し乾かしてやっと給食に使えます。手間と愛情を込めて作られたたまねぎです。感謝していただきましょう。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……661kcal
- たんぱく質 ……21.4g
- 脂質 ……18.1g
- カルシウム ……356mg
- 鉄 ……2.6mg
- ビタミンA ……189 μgRE
- ビタミンB1 ……0.49mg
- ビタミンB2 ……0.47mg
- ビタミンC ……28mg
- 食物繊維 ……3.2g
- 食塩 ……3.0g
- マグネシウム ……81mg
- 亜鉛 ……2.4mg

学校給食献立の材料・分量（一人分）

さくらえびご飯

- 精白米 ……70g
- 清酒 ……1.7g
- うすくちしょうゆ ……1.8g
- 食塩 ……0.1g
- かつおだし ……0.2g
- さくらえび素干し ……1.3g
- 清酒 ……1g
- 本みりん ……2g
- 三温糖 ……2g
- うすくちしょうゆ ……1.55g

牛乳 ……206g

黒はんぺんフライ

- 黒はんぺん ……27g
- 小麦粉 ……0.8g
- 鶏卵 ……3.3g
- 小麦粉 ……4g
- パン粉 ……7g
- 大豆油 ……4g
- 中濃ソース ……5g

おかかあえ

- こまつな ……20g
- もやし ……30g
- にんじん ……5g
- かつお節 ……0.5g

- 水 ……2.3g
- かつおだし ……0.4g
- こいくちしょうゆ ……2.3g
- 清酒 ……1g
- 本みりん ……1g

たまねぎとじゃがいものみそ汁

- たまねぎ ……20g
- じゃがいも ……20g
- 油揚げ ……5g
- 乾燥わかめ ……0.3g
- 米みそ（赤色辛みそ） ……4g
- 米みそ（淡色辛みそ） ……4g
- かつおだし ……2.6g

- 水 ……115g

みかんミルクデザート ……40g

函南町



すいか

学校給食献立

- ◎ 静岡みかんパン
- ◎ ゆで野菜
- ◎ 平井すいか
- ◎ 牛乳
- ◎ しいたけコロッケ
- ◎ ふわふわたまごスープ

一人当たりの栄養量

■ エネルギー	……623kcal
■ たんぱく質	……24.5g
■ 脂質	……20.9g
■ カルシウム	……348mg
■ 鉄	……2.3mg
■ ビタミンA	…306μgRE
■ ビタミンB1	…0.70mg
■ ビタミンB2	……0.7mg
■ ビタミンC	……52mg
■ 食物繊維	……5.7g
■ 食塩	……2.7g
■ マグネシウム	……87mg
■ 亜鉛	……2.3mg

給食時間の指導(放送など)

みなさんこんにちは。今日の給食は、静岡県産みかんの粉入りパン、伊豆市の乾しいたけを使ったしいたけコロッケ、同じく伊豆市の卵を使ったふわふわ卵スープ、そしてデザートは、函南町の特産物である平井すいかです。現在平井すいかは、平井・大竹地区で11名の方が作っていて、1日に2,000~3,000玉のすいかは、8月の中旬頃まで収穫されるそうです。すいかを作るうえで一番大変なのは、交配という作業で、いちごのようにミツバチに頼らず、一つひとつ手作業で雌しべに雄しべを付けていくそうです。今年は、天気が悪かったりで、出荷が遅れたようですが、甘くて美味しいすいかが出来たそうです。甘さも、一つひとつ手で叩いてチェックするそうですよ。美味しいすいかを作ってくださいました農家の方に、ありがとうの気持ちを持っていただきましょう。

収穫時期6月~7月

<産物の説明>

甘くシャリシャリとした食味は、函南の「平井すいか」ならではの味。ほどよく冷えた函南すいかはこたえられない。夏のすいかは、トンネル栽培による路地もので、6月中旬から8月上旬頃までに、毎年約6万ケースが出荷される。函南すいかは「ツル」を付けて出荷していて、すいかの鮮度はこのツルで判断できる。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

静岡みかんパン	……63g	こいくちしょうゆ	……1.23g	食塩	……0.08g	平井すいか	……80g
牛乳	……206g	清酒	……0.62g				
しいたけコロッケ		本みりん	……0.62g	ふわふわたまごスープ			
● じゃがいも	……52g	乾燥マッシュポテト	……3g	● ベーコン	……4.3g		
● 有塩バター	……0.6g	小麦粉	……4.6g	● にんじん	……6g		
● たまねぎ	……16g	鶏卵	……7.2g	● たまねぎ	……18g		
● 豚ひき肉	……11g	パン粉	……10.7g	● 固形コンソメ	……1.2g		
● 乾しいたけ	……1g	なたね油	……3g	● 食塩	……0.2g		
● 食塩	……0.2g	中濃ソース	……10g	● 白こしょう	……0.01g		
● 白こしょう	……0.01g	ゆで野菜		● 鶏卵	……18g		
● 固形コンソメ	……0.15g	● キャベツ	……30g	● ナチュラルチーズパルメザン	……0.7g		
● 上白糖	……0.8g	● にんじん	……5g	● パン粉	……2g		
		● きゅうり	……10g	● 水	……110g		

松崎町



黒米



学校給食献立

- ◎ 黒米ご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ 野菜の中華あえ
- ◎ チーズはんぺんフライ
- ◎ 鶏肉としいたけのスープ

収穫時期 9月～10月

<産物の説明>

黒米は、松崎町石部の棚田でとれたものである。石部では、傾斜が急であることや、良質な石がたくさんあったことから、石積みによる棚田が作られた。黒米は、少ない肥料で育てることが可能で、病害虫に強い。

古代米のうち、主に果皮部にアントシアニン系の紫黒色素をもつ有色米のことである。古代から食べられているもち米で、白米に少量混ぜて炊くと紫色になる。

給食時間の指導(放送など)

黒米は、石部の棚田で作られたものです。石部の棚田は、旧三浦小学校の上にあって、その総面積は10ヘクタールです。今年(平成22年)の10月には、全国棚田サミットが行われる予定です。

黒米は、白米に比べてビタミンやミネラルが多く含まれています。白米に少し混ぜて炊くと、紫色になりモチモチとした食感が味わえます。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……674kcal
- たんぱく質 ……27.0g
- 脂質 ……22.2g
- カルシウム ……373mg
- 鉄 ……2.4mg
- ビタミンA ……286μgRE
- ビタミンB1 ……0.49mg
- ビタミンB2 ……0.58mg
- ビタミンC ……12mg
- 食物繊維 ……3.3g
- 食塩 ……2.7g
- マグネシウム ……79mg
- 亜鉛 ……3.3mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

黒米ご飯

- 精白米 ……70g
- 黒米 ……3g

牛乳

- ……206g

チーズはんぺんフライ

- はんぺん ……50g
- プロセスチーズ ……8g
- 小麦粉 ……4g
- 鶏卵 ……4g
- パン粉 ……8g
- 米ぬか油 ……5g
- 中濃ソース ……4g

野菜の中華あえ

- りょくとうもやし ……25g
- チンゲンサイ ……20g
- にんじん ……8g
- いりごま(白) ……1.4g
- こいくちしょうゆ ……3g
- 三温糖 ……1g
- ごま油 ……0.5g

鶏肉としいたけのスープ

- 若鶏むね肉 ……10g
- 乾しいたけ ……1.5g
- たけのこ ……15g
- にんじん ……5g

- チンゲンサイ ……15g
- 鶏卵 ……20g
- でん粉 ……2g
- 洋風だし ……0.7g
- 食塩 ……0.45g
- こしょう ……0.02g
- 水 ……95g

伊豆市



学校給食献立

- ◎ お茶ご飯
- ◎ さけのわさびみそ焼き
- ◎ こまつなのピーナッツあえ
- ◎ 牛乳
- ◎ すまし汁

わさび

一人当たりの栄養量	
■ エネルギー	……625kcal
■ たんぱく質	……26.6g
■ 脂質	……16.6g
■ カルシウム	……317mg
■ 鉄	……2.1mg
■ ビタミンA	…210μgRE
■ ビタミンB1	…0.39mg
■ ビタミンB2	…0.49mg
■ ビタミンC	……22mg
■ 食物繊維	……3.7g
■ 食塩	……2.7g
■ マグネシウム	……88mg
■ 亜鉛	……2.8mg

給食時間の指導(放送など)

今日から25日までの5日間は、ふるさと給食週間です。伊豆市や静岡県の特産物と、そのおいしさを紹介します。今日の特産物は、お茶とわさびです。お茶は、静岡県が全国で生産量日本一を誇ります。飲んでももちろんおいしいですが、ご飯に混ぜたり、天ぷらの衣に入れたり、食べてもおいしいです。わさびは、伊豆市の名産品ですね！天城の山々から流れる美しい水が、おいしいわさびを育ててくれます。

収穫時期 通年

<産物の説明>

わさびは、独特の強い刺激性のある香味を持つ日本原産の香辛料。水温が低く、きれいな水、安定した気候でしか成長が来ないと言われている。天城、中伊豆は、わさびの名産地である。伊豆市を流れる清流は、一年を通じ一定の水温を保っている。わさびの花は、伊豆市の花にも指定されている。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

お茶ご飯

- 精白米 ……76g
- 強化精麦 ……4.5g
- 昆布(だし用) ……0.6g
- 清酒 ……1.4g
- 食塩 ……0.7g
- せん茶 ……1.4g

牛乳

さけのわさびみそ焼き

- ぎんざけ ……50g
- 食塩 ……0.2g
- しょうが ……0.2g

- 清酒 ……0.7g
- こいくちしょうゆ ……0.7g
- 本みりん ……0.7g
- マヨネーズ ……2.1g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……2.1g
- 練りわさび ……0.2g
- わさびみそ ……1.4g

こまつなのピーナッツあえ

- キャベツ ……30g
- こまつな ……8g
- にんじん ……10g
- こいくちしょうゆ ……2.3g
- 清酒 ……1g

- 三温糖 ……1.3g
- ピーナッツ粉末 ……3g

すまし汁

- えのきたけ ……10g
- ふ ……1.3g
- 木綿豆腐 ……25g
- わかめ(塩蔵) ……3g
- かつお節(だし用) ……5g
- こいくちしょうゆ ……2.6g
- 食塩 ……0.2g
- 水 ……135g

西伊豆町



ひじき

収穫時期4月(干しひじき通年)

<産物の説明>

ひじきは、北海道南部から九州までの外海に面した岩礁地帯に分布し、伊豆半島の海でも多くのひじきが収穫される。伊豆半島で採れたひじきは、やわらかくて風味が良いと評判である。

水揚げされたばかりのひじきを、大きな釜でゆであげ、しっかりと水分がなくなるまで天日干しする。毎年、収穫時期には、海岸沿いでひじきを干している光景が見られる。地元では、干す前のゆでたてのひじきが、食卓にあがることもある。



学校給食献立

◎ ひじきご飯

- ◎ 牛乳
- ◎ きびなごの磯辺揚げ
- ◎ 豚汁
- ◎ あまなつみかん
- ◎ くらげのあえ物

給食時間の指導(放送など)

伊豆の海では、4月頃ひじき採りが行われます。ひじきは、海に生えている時は黄土色ですが、沸騰したお湯に入れると緑色になり、5時間くらい煮ると真っ黒な色になります。ひじき以外に、今日は「きびなご」と「あまなつみかん」が地元でとれたものです。西伊豆では、季節ごとにいろいろな種類のみかんがとれますね。地元でとれたものを食べると体が元気になります。今日もよく噛んで味わっていただきます。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……640kcal
- たんぱく質 ……25.3g
- 脂質 ……18.7g
- カルシウム ……355mg
- 鉄 ……2.9mg
- ビタミンA ……235μgRE
- ビタミンB1 ……0.54mg
- ビタミンB2 ……0.52mg
- ビタミンC ……28mg
- 食物繊維 ……4.4g
- 食塩 ……2.8g
- マグネシウム ……101mg
- 亜鉛 ……3.2mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ひじきご飯

- 精白米 ……70g
- こいくちしょうゆ ……2g
- にんじん ……3g
- ほしひじき ……1.2g
- 若鶏もも肉 ……3g
- 油揚げ ……3g
- グリンピース ……2g
- 調合油 ……0.5g
- 本みりん ……0.5g
- こいくちしょうゆ ……3g
- 清酒 ……1.2g
- 食塩 ……0.2g
- 水 ……40g

牛乳 ……206g

きびなごの磯辺揚げ

- きびなご ……35g
- 食塩 ……0.18g
- こしょう ……0.02g
- 鶏卵 ……5.2g
- でん粉 ……3g
- 小麦粉 ……7.8g
- 青のり ……0.25g
- 米ぬか油 ……5g

くらげのあえ物

- くらげ ……5g

● きゅうり ……7g

- りょくとうもやし ……25g
- にんじん ……7g
- こいくちしょうゆ ……2.5g
- 穀物酢 ……1.3g
- 上白糖 ……1.3g
- ごま油 ……0.56g

豚汁

- 豚もも肉 ……5g
- だいこん ……20g
- にんじん ……8g
- じゃがいも ……10g
- こんにゃく ……10g

● ごぼう ……10g

- 木綿豆腐 ……10g
- 葉ねぎ ……3g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……8g
- かつお削り節 ……3.5g
- 水 ……90g

あまなつみかん ……35g

下田市



じんたあじ

学校給食献立

- ◎ ひじきご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ **じんたあじのから揚げ**
- ◎ じゃがいものみそ汁
- ◎ ごまだれ白玉

一人当たりの栄養量

■ エネルギー	……676kcal
■ たんぱく質	……25.8g
■ 脂質	……17.5g
■ カルシウム	……335mg
■ 鉄	……2.9mg
■ ビタミンA	…139 μgRE
■ ビタミンB1	…0.49mg
■ ビタミンB2	…0.48mg
■ ビタミンC	……14mg
■ 食物繊維	……3.0g
■ 食塩	……3.5g
■ マグネシウム	…100mg
■ 亜鉛	……2.7mg

給食時間の指導(放送など)

今日の給食は、下田の海の幸を使った「ひじきご飯」と「じんたあじのから揚げ」です。下田の海では、味のよい良質なひじきがとれます。また、じんたあじは、あじの子どものことをいいます。ちょうど今が旬の魚で、下田港でもたくさん水揚げされます。頭も骨も丸ごと食べられるので、カルシウムが豊富です。よくかんでいただきましょう。

収穫時期6月

<産物の説明>

豆あじのことをじんたあじと呼び、6月頃が旬である。じんたあじは、から揚げにすると骨も頭もおいしく食べられる。時期を逃すと大きく成長してしまい、骨がかたくなってしまふ。この地域の海で、手頃な大きさのじんたあじが揃うのは、2週間ほどである。

また、下田の海は、良質なひじきの産地であり、味・歯ごたえともに上質なものが手に入る。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ひじきご飯

- 精白米 ……75g
- さくらご飯の素 ……10.5g
- 干しひじき ……1g
- にんじん ……6g
- 油揚げ ……2g
- 若鶏もも肉 ……6g
- 葉ねぎ ……3g
- 三温糖 ……1.7g
- 清酒 ……2g
- こいくちしょうゆ ……1.5g
- ごま油 ……0.5g

牛乳 ……206g

じんたあじのから揚げ

- じんたあじ ……45g
- しょうが ……0.4g
- 清酒 ……0.6g
- こいくちしょうゆ ……2g
- でん粉 ……3g
- 大豆油 ……3g

じゃがいものみそ汁

- じゃがいも ……25g
- たまねぎ ……20g
- カットわかめ ……0.4g
- 根深ねぎ ……5g
- 削り節 ……3g

- 米みそ(淡色辛みそ) ……10g
- 水 ……130g

ごまだれ白玉

- 白玉団子 ……28g
- いらごま ……3.5g
- 上白糖 ……6.5g
- こいくちしょうゆ ……2.5g

西伊豆町



さんま

収穫時期9月～11月

<産物の説明>

「さんま」

さんまは光に集まる習性があるので、棒受網漁業といって、集魚灯を使った夜間操業で漁獲する。この方法は、撒き餌を使わず、漁具の操作も簡単で、魚体を傷つけないなどの利点が多く、今日でもこの漁法が主流になっている。



学校給食献立

- ◎ わかめしらすご飯
- ◎ **なんか**
- ◎ みそ汁
- ◎ 牛乳
- ◎ ひじきの煮もの
- ◎ みかん

給食時間の指導(放送など)

西伊豆でかつてかつお漁が盛んだった頃、夏はかつおの一本釣り、秋はさんま漁と港は活気に包まれていました。さんま漁が解禁になる時期には、東北地方に出かけ、塩釜や気仙沼にさんまを水揚げしていました。

同じ時期、西伊豆にも大量のさんまが水揚げされ、漁船の乗組員は、親戚や近所に配ってなお余るほど、町中にさんまがあふれている状態でした。しかし、その頃はまだ各家庭の冷凍設備が現在ほど充実していない時代でした。そこで、さんまの廃棄部分を取り除き、すり身にしてできるだけコンパクトにし、狭いスペースに冷凍保存したのだそうです。

このすり身に、みじん切りにした野菜を混ぜて揚げたのが「なんか」。

「なんか」は、さんまが大量に獲れた時代に生み出された郷土料理だったということです。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……698kcal
- たんぱく質 ……27.8g
- 脂質 ……24.0g
- カルシウム ……420mg
- 鉄 ……5.4mg
- ビタミンA ……452μgRE
- ビタミンB1 ……0.35mg
- ビタミンB2 ……0.65mg
- ビタミンC ……40mg
- 食物繊維 ……6.5g
- 食塩 ……2.6g
- マグネシウム ……126mg
- 亜鉛 ……3.1mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

わかめしらすご飯

- 精白米 ……67g
- 強化精麦 ……3g
- ちりめんじゃこ ……0.5g
- 炊き込みわかめ ……1g
- こいくちしょうゆ ……1.5g
- 水 ……77g
- 清酒 ……2g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……1.7g
- 小麦粉 ……6g
- 鶏卵 ……3g
- しょうが ……2g
- にんじん ……5g
- たまねぎ ……20g
- 根深ねぎ ……5g
- 大豆油 ……5g

牛乳

- 牛乳 ……206g

なんか

- さんま(すり身) ……35g
- 食塩 ……0.2g
- 上白糖 ……1.1g

ひじきの煮もの

- 干しひじき ……5g
- しらたき ……10g
- にんじん ……4g

みそ汁

- 油揚げ ……1g
- 清酒 ……1.5g
- 上白糖 ……1.5g
- さば節 ……0.8g
- こいくちしょうゆ ……1.8g
- 水 ……20g

みかん

- さんとうさい ……25g
- エリンギ ……10g
- 根深ねぎ ……7g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……9g
- かつお節 ……6g
- 水 ……120g

みかん

- うんしゅうみかん ……80g

函南町



学校給食献立

- ◎ みかんパン
- ◎ にじますのから揚げ
- ◎ ミックスポタージュ
- ◎ 牛乳
- ◎ ブロッコリーポロネーズ
- ◎ フルーツポンチ

一人当たりの栄養量

■ エネルギー	……654kcal
■ たんぱく質	……24.3g
■ 脂質	……24.2g
■ カルシウム	……347mg
■ 鉄	……1.2mg
■ ビタミンA	…274μgRE
■ ビタミンB1	…0.64mg
■ ビタミンB2	…0.64mg
■ ビタミンC	……51mg
■ 食物繊維	……4.7g
■ 食塩	……1.9g
■ マグネシウム	……80mg
■ 亜鉛	……2.1mg

給食時間の指導(放送など)

富士宮産のにじますを、バーガーにして食べましょう。
 丹那牛乳と生クリームをたっぷり使ったミックスポタージュです。
 函南町平井産すいかは、芹澤さんでとれたものです。



牛乳

収穫時期 通年

<産物の説明>

丹那牛乳の大きな特徴は、「酪農家と工場が近いこと」。最も広範囲に亘って集乳している丹那3.6牛乳の場合でも、一番遠い酪農家で片道1時間の距離である。搾られたばかりの生乳は、栄養成分が多いゆえに、時間が経つにつれ細菌が増え、酸化し風味が劣化してしまう。丹那牛乳では、非常に短時間で生乳を酪農家から工場に運ぶことができるので、雑菌が少ない良質な生乳を加工できる。だから丹那牛乳は「おいしい」。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

<p>みかんパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 丸型パン ……45g <p>牛乳 ……206g</p> <p>にじますのから揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● にじます ……40g ● でん粉 ……2g ● キャノーラ油 ……3.2g <p>ブロッコリーポロネーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● たまねぎ ……9g ● にんじん ……4.5g ● ベーコン ……5g 	<ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリー ……18g ● 食塩 ……0.2g ● こしょう(白) ……0.02g ● 大豆油 ……0.5g ● バター ……2g ● パン粉 ……3.5g <p>ミックスポタージュ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有塩バター ……1.5g ● 小麦粉 ……3g ● たまねぎ ……36g ● じゃがいも ……34.5g ● にんじん ……10g ● 洋風だし ……1.2g 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛乳 ……40g ● 食塩 ……0.3g ● こしょう(白) ……0.02g ● クリーム乳脂肪 ……3.5g ● 水 ……60g <p>フルーツポンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● パイン缶 ……20g ● みかん缶 ……15g ● すいか ……12g ● バナナ ……17g ● 水 ……20g ● 上白糖 ……7g ● ココナッツミルク ……10g 	<ul style="list-style-type: none"> ● キウイフルーツ ……5g
--	---	---	--

熱海市



あしたば

収穫時期 4月～6月

<産物の説明>

あしたばは、今日摘んでも明日出てくるということで「明日葉」という。とても強くて丈夫な野菜である。くせもなく、食べやすく、歯ごたえもよい。



学校給食献立

◎ **かき揚げ丼**

◎ 牛乳

◎ すまし汁

◎ ごまあえ

◎ 冷凍みかん

給食時間の指導(放送など)

今日のかき揚げに入っている緑の野菜は、伊豆でとれる「あしたば」という野菜です。とっても元気な野菜で、今日葉を摘んでも明日出てくるということで、「明日葉」といいます。とっても強くて丈夫な野菜です。玄関前に本物を展示してありますので後で見てください。山に自然に出ています。学校のまわりにもあるようですよ。あしたばは、茎を折ると黄色い汁が出てきます。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……694kcal
- たんぱく質 ……28.2g
- 脂質 ……17.7g
- カルシウム ……547mg
- 鉄 ……4.0mg
- ビタミンA ……463μgRE
- ビタミンB1 ……0.33mg
- ビタミンB2 ……0.60mg
- ビタミンC ……46mg
- 食物繊維 ……5.8g
- 食塩 ……3.5g
- マグネシウム ……137mg
- 亜鉛 ……3.3mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

かき揚げ丼

- 精白米 ……65g
- 強化精麦 ……5g
- 焼き竹輪 ……13g
- するめいか ……15g
- にんじん ……10g
- あしたば ……6g
- 乾燥わかめ ……0.5g
- たまねぎ ……30g
- 小麦粉 ……6.8g
- 米粉 ……8.2g
- 鶏卵 ……5g
- 米ぬか油 ……4g
- さば削りだし汁 ……20g

● こいくちしょうゆ ……5.8g

- 本みりん ……5.8g
- 三温糖 ……0.8g

牛乳 ……206g

ごまあえ

- ほうれんそう ……30g
- こまつな ……30g
- 三温糖 ……2.3g
- こいくちしょうゆ ……2.5g
- いらりごま(白) ……3g

すまし汁

- いわしボール ……20g
- にんじん ……5g
- 乾しいたけ ……0.8g
- 葉ねぎ ……5g
- さば削りだし汁 ……145g
- こいくちしょうゆ ……2g
- 食塩 ……0.8g

冷凍みかん

- みかん ……80g

伊東市



学校給食献立

◎ だいだい酢飯おぼろご飯

◎ 牛乳

◎ 炒り鶏

◎ みそ汁

◎ クインシーメロン

一人当たりの栄養量

■ エネルギー	652kcal
■ たんぱく質	26.6g
■ 脂質	16.3g
■ カルシウム	342mg
■ 鉄	2.9mg
■ ビタミンA	331μgRE
■ ビタミンB1	0.63mg
■ ビタミンB2	0.56mg
■ ビタミンC	26mg
■ 食物繊維	7.3g
■ 食塩	3.9g
■ マグネシウム	125mg
■ 亜鉛	3.3mg

給食時間の指導(放送など)

今日の給食は、「ふるさと献立」です。ふるさとの食材としては、だいだい酢飯おぼろご飯に「だいだい酢」を使っています。だいだいは、伊東で昔からつくられているオレンジのなかまです。英語ではビターオレンジ(酸っぱいオレンジ)といわれ、名前のとおりそのまま食べると酸っぱいので、酢の物や今日のご飯のように酢飯にして使います。ゆずと使えば似ています。また、だいだいは、お正月のお飾りに使われます。「代々続く」など子孫繁栄の願いが込められています。

だいだい酢

収穫時期10月～12月

<産物の説明>

だいだい酢は、伊東産のだいだいから絞ったポン酢である。酢の代用として、焼き魚にかけたり、酢の物や酢飯・鍋のたれに利用でき、香り豊かな食材の一つである。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

だいだい酢飯おぼろご飯

- 精白米 ……53g
- 強化精麦 ……6g
- 水 ……84g
- だいだい酢 ……8g
- 上白糖 ……3g
- 食塩 ……0.6g
- にんじん ……10g
- 乾しいたけ ……1g
- 油あげ ……5g
- たけのこ(水煮) ……10g
- いんげん(冷凍) ……3g
- 三温糖 ……3g
- こいくちしょうゆ ……4g

- まぐろ水煮 ……20g
- 三温糖 ……3g
- こいくちしょうゆ ……1.5g
- 牛乳 ……206g

炒り鶏

- 若鶏胸肉 ……5g
- ごぼう ……20g
- 板こんにゃく ……20g
- れんこん ……10g
- にんじん ……20g
- 大豆 ……5g
- たけのこ(水煮) ……10g

- さやいんげん(冷凍) ……10g
- キャノーラ油 ……2g
- こいくちしょうゆ ……7g
- 三温糖 ……4g

みそ汁

- あおさ素干し ……0.45g
- 絹ごし豆腐 ……40g
- なめこ ……17g
- かつお削り節 ……1g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……10g
- 水 ……140g

クインシーメロン

- クインシーメロン ……50g

熱海市



にんじん・だいこん・さといも

収穫時期11月

<産物の説明>

にんじんは、給食には欠かせない野菜である。ビタミンA(カロテン)が豊富に含まれ、かぜの予防をしたり、目にもいい野菜である。

さといもは、たんぱく質、ビタミンBやCが高く、繊維も豊富にあり、ぬめりの成分であるガラクトマンナンは、脳細胞を活性化させ免疫力を高める働きがある。



学校給食献立

- ◎ 菜飯
- ◎ 牛乳
- ◎ 煮込みおでん
- ◎ 磯マヨネーズあえ

給食時間の指導(放送など)

だんだん寒くなってきて、あたたかい鍋料理の季節になりましたね。今日はおでんにしました。おでんに使われているにんじん、だいこん、さといもが熱海でとれた野菜です。きのう、3年生が農家へインタビューに行きましたね。そこのお家で作ってくれたものです。にんじんやだいこんは、葉つきのものを持ってきてくれました。だいこんの葉は、菜飯として味わいます。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……645kcal
- たんぱく質 ……24.5g
- 脂質 ……21.6g
- カルシウム ……379mg
- 鉄 ……3.3mg
- ビタミンA ……455μgRE
- ビタミンB1 ……0.66mg
- ビタミンB2 ……0.61mg
- ビタミンC ……39mg
- 食物繊維 ……5.4g
- 食塩 ……2.3g
- マグネシウム ……97mg
- 亜鉛 ……3.0mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

菜飯

- 精白米 ……66g
- 強化精麦 ……6.6g
- 清酒 ……1g
- 水 ……109g
- だいこん葉 ……13g
- 食塩 ……0.2g

牛乳

- ……206g

煮込みおでん

- にんじん ……18g
- だいこん ……50g
- さといも ……40g

- うずら卵(水煮) ……25g
- 焼き竹輪 ……15g
- さつま揚げ ……12g
- がんもどき ……12g
- 板こんにゃく ……20g
- まこんぶ ……0.3g
- 食塩 ……0.5g
- こいくちしょうゆ ……2.5g
- 上白糖 ……2g
- 削り節 ……3g
- 水 ……85g
- キャベツ ……38g
- きゅうり ……10g
- ほうれんそう ……10g
- こいくちしょうゆ ……1g
- 焼きのり ……0.6g
- かつお節 ……1g
- マヨネーズ ……8g

磯マヨネーズあえ

- ロースハム ……10g

熱
海
市

学校給食献立

- ◎ 麦入りご飯 ◎ ふりかけ ◎ 牛乳
- ◎ あじ干物 ◎ からしあえ ◎ みそ汁
- ◎ **キウイフルーツ**

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……648kcal
- たんぱく質 ……27.0g
- 脂質 ……14.7g
- カルシウム ……335mg
- 鉄 ……2.7mg
- ビタミンA ……225 μgRE
- ビタミンB1 ……0.68mg
- ビタミンB2 ……0.54mg
- ビタミンC ……65mg
- 食物繊維 ……5.4g
- 食塩 ……3.2g
- マグネシウム ……128mg
- 亜鉛 ……3.2mg

給食時間の指導(放送など)

今日のキウイフルーツは、地元伊豆で収穫されたものです。ニュージーランドから入ってきたフルーツですが、日本ではオレンジの自由化対策のために、静岡・愛媛・福岡など蜜柑の産地で栽培されるようになりました。国産が出回るのは、11月頃から6月頃までで、暑い季節は、地球の反対側にある寒い国のニュージーランド産が出回り、一年中手に入ります。



キウイフルーツ

収穫時期11月～6月

＜産物の説明＞

キウイフルーツは、ニュージーランドから入ってきたフルーツだが、日本ではオレンジの自由化対策のために、静岡・愛媛・福岡など蜜柑の産地で栽培されるようになった。国産が出回るのは、11月頃から6月頃までで、暑い季節は、地球の反対側にある寒い国のニュージーランド産が出回り、一年中手に入る。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

麦入りご飯

- 精白米 ……100g
- 強化精麦 ……8g
- 清酒 ……2g

わかめしらすふりかけ ……2.2g

牛乳 ……206g

あじ干物

- まあじ開き干し ……57g

からしあえ

- ほうれんそう ……25g

- キャベツ ……50g
- 水 ……80g

- こいくちしょうゆ ……3g

- からし粉 ……0.15g

みそ汁

- たまねぎ ……40g

- にんじん ……10g

- 葉ねぎ ……5g

- 乾燥わかめ ……0.5g

- じゃがいも ……40g

- 冷凍充てん豆腐 ……30g

- さば節 ……3g

- 米みそ(淡色辛みそ) ……6g

- 米みそ(赤色辛みそ) ……6g

キウイフルーツ

- キウイフルーツ ……44g

熱海市



だいたい・ところてん

収穫時期 通年

<産物の説明>

多賀の「だいたい」は、生産日本一を誇り、古い時代に中国から伝わってきた柑橘の一つである。枝にとげがあり、夏みかんに似ている。

実は、最初は緑色で、冬に「だいたい」色に変わるが、実は落果しにくいために、そのまま次の年の夏まで残ることがあり、その場合、また緑色になる。そして次の冬がきたら再度だいたい色になる。こうして一つの木に新旧の実がなるところから「代々（だいたい）」の名前がついた。



学校給食献立

- ◎ パン
- ◎ チキンのだいたい焼
- ◎ サイコロスープ
- ◎ 牛乳
- ◎ こふきいも
- ◎ フルーツかんてん

給食時間の指導（放送など）

今日の献立は、生産日本一の多賀産だだいの果汁に、チキンを漬けこんでオーブンで焼きました。だだいの酸味で肉が柔らかくなります。パンにはさんで食べましょう。寒天は、初島のところてんを四角く切ってフルーツと合わせました。ところてんは、てんぐさという海藻から作られています。乾燥したものを展示してありますので、見たりさわったりしてみましよう。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……674kcal
- たんぱく質 ……27.7g
- 脂質 ……24.7g
- カルシウム ……275mg
- 鉄 ……2.0mg
- ビタミンA ……162μgRE
- ビタミンB1 ……0.67mg
- ビタミンB2 ……0.68mg
- ビタミンC ……38mg
- 食物繊維 ……5.2g
- 食塩 ……3.3g
- マグネシウム ……91mg
- 亜鉛 ……1.9mg

学校給食献立の材料・分量（一人分）

パン ……68g	● 食塩 ……0.15g	フルーツかんてん
牛乳 ……206g	● こしょう ……0.02g	● みかん缶詰果肉 ……15g
チキンのだいたい焼	サイコロスープ	● パイン缶詰果肉 ……25g
● 若鶏もも肉 ……60g	● だいこん ……15g	● 黄桃缶詰果肉 ……25g
● ぶどう酒（白） ……1g	● にんじん ……10g	● 上白糖 ……5g
● こいくちしょうゆ ……1.5g	● ウィナーソーセージ ……15g	● 水 ……30g
● だいたい果汁 ……5.5g	● たまねぎ ……10g	● パイン缶詰果汁 ……10g
● だいたいマーレード ……6.5g	● キャベツ ……20g	● ところてん ……40g
● 三温糖 ……0.8g	● コンソメ ……0.4g	
こふきいも	● がらスープ ……2g	
● じゃがいも ……50g	● 食塩 ……0.6g	
	● こしょう ……0.02g	
	● 水 ……110g	

伊東市



学校給食献立

- ◎ さくらえびのかき揚げ丼 ◎ 牛乳
- ◎ **ブロッコリーのおひたし**
- ◎ ひじきの炒め煮 ◎ ニューサマーオレンジ



ブロッコリー

収穫時期12月～2月

＜産物の説明＞

ブロッコリーは、30年程前はほとんど食べられていなかったが、現在では人気のある野菜のひとつで、産地も増えている。冬でも温暖な伊東では、秋から春先にかけて、甘くやわらかいブロッコリーが栽培されている。つぼみの集まりと茎を食べるが、緑黄色野菜として栄養価も高く、ビタミンCはレモンの約2倍あり、カロテン、鉄、食物繊維が豊富である。

一人当たりの栄養量

■ エネルギー	……650kcal
■ たんぱく質	……22.3g
■ 脂質	……19.6g
■ カルシウム	……520mg
■ 鉄	……4.7mg
■ ビタミンA	…185μgRE
■ ビタミンB1	…0.59mg
■ ビタミンB2	…0.61mg
■ ビタミンC	……56mg
■ 食物繊維	……6.0g
■ 食塩	……3.1g
■ マグネシウム	…125mg
■ 亜鉛	……2.8mg

給食時間の指導(放送など)

ブロッコリーは、冬にとれる緑黄色野菜で、花のつぼみの部分を食べます。冬の冷たい風が、ブロッコリーの甘みと栄養を増してくれています。ビタミンCは、レモンの2倍もあり、カロテン、鉄、食物繊維もたくさん含まれています。今日は、伊東でとれたブロッコリーを、かつお節であえておひたしにしました。とれる時期は短いですが、甘くてやわらかいおいしいブロッコリーが栽培されています。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

さくらえびのかき揚げ丼

● 精白米	……65g
● 強化精麦	……5g
● たまねぎ	……20g
● さくらえび	……20g
● 葉ねぎ	……5g
● 鶏卵	……5g
● 食塩	……0.25g
● 小麦粉	……8g
● でん粉	……4g
● 大豆油	……7g
● 焼きのり	……0.5g
● こいくちしょうゆ	……8g
● 三温糖	……2g

● さば節	……1g
● 水	……20g
● 本みりん	……4g
● 牛乳	……206g

ブロッコリーのおひたし

● ブロッコリー	……30g
● こいくちしょうゆ	……2g
● かつお節	……0.3g

ひじきの炒め煮

● 干しひじき	……5g
● にんじん	……5g

● 油揚げ	……5g
● 乾しいたけ	……0.5g
● さやいんげん	……5g
● 大豆油	……0.7g
● 三温糖	……3g
● こいくちしょうゆ	……4g

ニューサマーオレンジ

● ニューサマーオレンジ	…60g
--------------	------

伊東市



しいら

収穫時期 5月～10月

<産物の説明>

しいらは、暖かい海に広く生息している魚で、伊東の近海でも、海の水温が上がってくると獲れます。体長は1m以上に達し、黄色を帯びた魚体は藍色とマッチして鮮やかである。

淡泊な味をした白身の魚肉は、色々な料理に利用できる。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ しいらの照り焼き
- ◎ けんちん汁
- ◎ 牛乳
- ◎ アーモンドあえ
- ◎ オレンジ蒸しパン

給食時間の指導(放送など)

今週はふるさと給食週間といって、皆さんの育っている伊東市の食材や、広くは静岡県の食材を知ったり、それを利用した料理を食べ、ふるさとの味を知る週間です。給食に食材を納入してくださる業者さんの協力もあり、色々な食材が給食に登場します。今日の一押しはしいらです。暖かい海にいる魚です。黄色と藍色をした魚体は、1メートルを越す大きさまで育ちます。ハワイでは、バナナの皮に包んで蒸し焼きにする「マヒマヒ」という料理に利用され、名物料理となっています。南小では、照り焼きになったしいらを食べてみてください。名物料理になるくらいおいしいです。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……676kcal
- たんぱく質 ……28.7g
- 脂質 ……15.9g
- カルシウム ……384mg
- 鉄 ……3.2mg
- ビタミンA ……308μgRE
- ビタミンB1 ……0.81mg
- ビタミンB2 ……0.66mg
- ビタミンC ……29mg
- 食物繊維 ……5.7g
- 食塩 ……2.9g
- マグネシウム ……113mg
- 亜鉛 ……3.2mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯

- 精白米 ……75g
- 強化精麦 ……10g
- 水 ……165g

牛乳

- ……206g

しいらの照り焼き

- しいら ……40g
- こいくちしょうゆ ……4g
- 本みりん ……1g
- ひまわり油 ……1g

アーモンドあえ

- 小松菜 ……35g
- はくさい ……25g
- もやし ……25g
- アーモンドブードル ……3g
- アーモンド(乾) ……0.5g
- こいくちしょうゆ ……3.5g
- 三温糖 ……1.5g

けんちん汁

- 豚肉 ……5g
- だいこん ……20g
- 板こんにゃく ……10g
- ごぼう ……15g

- にんじん ……10g
- ひまわり油 ……0.5g
- さといも ……20g
- 葉ねぎ ……5g
- 絹ごし豆腐 ……25g
- さば節 ……2g
- こいくちしょうゆ ……5g
- 食塩 ……0.7g
- 水 ……100g

オレンジ蒸しパン

- プレミックス粉 ……15g
- 鶏卵 ……5g
- みかん果汁 ……5g

- マーマレード ……3g
- にんじん ……5g
- 上白糖 ……0.2g
- あさがおカップ ……1g

伊東市



学校給食献立

- ◎ 赤飯
- ◎ さばのみそ煮
- ◎ けんちん汁
- ◎ 牛乳
- ◎ おひたし
- ◎ 芋ようかん

さば・さつまいも

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……654kcal
- たんぱく質 ……27.5g
- 脂質 ……16.5g
- カルシウム ……344mg
- 鉄 ……2.8mg
- ビタミンA ……246μgRE
- ビタミンB1 ……0.47mg
- ビタミンB2 ……0.56mg
- ビタミンC ……29mg
- 食物繊維 ……6.6g
- 食塩 ……3.0g
- マグネシウム ……115mg
- 亜鉛 ……3.3mg

給食時間の指導(放送など)

今日は、秋の実りを祝って、収穫祭にしました。池小のみなさんが、田んぼで作ったもち米で赤飯を、畑で作ったさつまいもでいもようかんを作りました。伊東の海で獲れたさばのみそ煮、地元産の野菜を使ったおひたしとけんちん汁です。

収穫時期10月～12月

<産物の説明>

さばは、伊東の海で一年中とれるが、とくに脂がのって美味しくなるのは、秋から冬にかけてである。さばのみそ煮は、伊東で古くから食べられている郷土食で、くせのあるさばをみそとしょうがで美味しく食べやすくしている。

さつまいもは、池小の畑で、子どもたちが育てて収穫したものである。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

赤飯

- 精白米 ……35g
- もち米 ……35g
- 食塩 ……0.5g
- 清酒 ……1g
- 水 ……80g
- あずき(乾) ……7g
- いりごま(黒) ……1g
- 食塩 ……0.4g

牛乳

- ……206g

さばのみそ煮

- さば ……40g

- しょうが ……1g
- 米みそ(赤色辛みそ) ……8g
- 三温糖 ……4g
- 清酒 ……1g
- みりん ……2g
- 水 ……10g

おひたし

- ほうれんそう ……20g
- キャベツ ……20g
- こいくちしょうゆ ……2g
- かつお節 ……0.3g

けんちん汁

- 豚肉 ……5g
- だいこん ……20g
- こんにゃく ……10g
- ごぼう ……10g
- にんじん ……5g
- さといも ……20g
- 米ぬか油 ……0.5g
- 豆腐 ……15g
- 葉ねぎ ……5g
- さば節 ……2g
- こいくちしょうゆ ……5g
- 食塩 ……0.5g
- 水 ……100g

芋ようかん

- 角寒天 ……0.7g
- 水 ……40g
- 上白糖 ……8g
- さつまいも ……25g
- 食塩 ……0.05g

熱海市



いか・さば

収穫時期 通年

<産物の説明>

多賀のとなり町の網代は、古くから漁港で栄えてきた町である。

網代港でとれた、いかやさばをすり身にして野菜と合わせ、油で揚げたものがいかメンチである。魚は、そのときにとれた魚を使用している。昔から伝わる漁師町ならではの献立である。



学校給食献立

- ◎ 麦ご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ いかメンチ
- ◎ からしあえ
- ◎ みそ汁
- ◎ 味付のり

給食時間の指導(放送など)

今日のいかメンチに使われている、いかとさばは網代でとれたものです。お米、からしあえのキャベツ、みそ汁のじゃがいも、葉ねぎは静岡県内でとれたものです。

献立のいかメンチは、いかや魚のすり身に野菜を合わせて油で揚げた、網代に伝わるおふくろの味です。最近家庭ではあまり食べなくなってきているようですが、ずっと残していきたい料理のひとつです。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……791kcal
- たんぱく質 ……30.8g
- 脂質 ……19.1g
- カルシウム ……346mg
- 鉄 ……3.2mg
- ビタミンA ……217μgRE
- ビタミンB1 ……0.81mg
- ビタミンB2 ……0.59mg
- ビタミンC ……56mg
- 食物繊維 ……5.2g
- 食塩 ……2.2g
- マグネシウム ……120mg
- 亜鉛 ……3.4mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

麦ご飯

- 精白米 ……97g
- 強化精麦 ……8g
- 清酒 ……2.2g
- 水 ……135g

牛乳

- ……206g

いかメンチ

- あかいか ……35g
- まさば ……20g
- にんじん ……5g
- たまねぎ ……10g
- 葉ねぎ ……5g

- しょうが ……1g
- こいくちしょうゆ ……3g
- 食塩 ……0.5g
- でん粉 ……5g
- 鶏卵 ……3g
- じゃがいも ……40g
- パン粉 ……4g
- はくさい ……10g
- 小麦粉 ……1.2g
- たまねぎ ……20g
- 上白糖 ……1.1g
- 絹ごし豆腐 ……40g
- 清酒 ……0.8g
- さばうす削り節 ……5g
- 米白絞油 ……5g
- 甘みそ ……13g
- 水 ……155g

からしあえ

- キャベツ ……55g
- こまつな ……20g
- からし粉 ……0.1g

味付のり

- 味付のり ……1g

伊東市



いか

学校給食献立

- ◎ ひじきピラフ
- ◎ **いかのさらさ揚げ**
- ◎ ニューサマーオレンジゼリー
- ◎ 牛乳
- ◎ 野菜スープ

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……664kcal
- たんぱく質 ……27.7g
- 脂質 ……21.6g
- カルシウム ……321mg
- 鉄 ……3.1mg
- ビタミンA ……181μgRE
- ビタミンB1 ……0.61mg
- ビタミンB2 ……0.50mg
- ビタミンC ……42mg
- 食物繊維 ……6.3g
- 食塩 ……3.4g
- マグネシウム ……117mg
- 亜鉛 ……3.1mg

給食時間の指導(放送など)

私たちのふるさと静岡県には、おいしいものがたくさんあります。今日の給食では、静岡県産の米、麦、じゃがいも、セロリー、たまねぎ、みかん、函南町の牛乳、伊豆の海で採れたひじき、寒天、東伊豆町で採れたニューサマーオレンジ、伊東でとれたいか、キャベツがそうです。

とくにいかは、今が旬でおいしいすめいかを使いました。伊東の港に水揚げされた新鮮ないかです。今日は、カレー粉で味をつけた「さらさ揚げ」にしました。

収穫時期 通年

<産物の説明>

いかは、伊東沿岸では一年中水揚げがあり、いつでも新鮮ないかが食べられる。とくに、すめいかは、春から初夏にむけて旬となり、おいしくて栄養も多くなる。

げそまで入れたいかを短冊に切り、カレーで味をつけて油で揚げた。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ひじきピラフ

- 精白米 ……55g
- 強化精麦 ……5g
- バター ……2g
- 水 ……75g
- 干しひじき ……2g
- ベーコン ……5g
- むきえび(冷凍) ……10g
- たまねぎ ……10g
- にんじん ……5g
- スイートコーンホール(冷凍) ……10g
- マッシュルーム水煮 ……10g
- 食塩 ……0.6g
- こしょう ……0.03g

- こいくちしょうゆ ……2g
- ブイヨン ……5g
- 牛乳 ……206g

いかのさらさ揚げ

- すめいか ……40g
- こいくちしょうゆ ……2.5g
- カレー粉 ……0.25g
- でん粉 ……6g
- 大豆油 ……5g

野菜スープ

- ベーコン ……5g

- だいず ……10g
- じゃがいも ……30g
- にんじん ……5g
- セロリー ……3g
- キャベツ ……20g
- ブイヨン ……10g
- 食塩 ……0.8g
- こしょう ……0.05g
- 水 ……120g

ニューサマーオレンジゼリー

- てんぐさ(角寒天) ……1g
- 水 ……30g
- 上白糖 ……8g

- ニューサマーオレンジ果汁 ……30g
- 県内産みかんパック ……10g
- プリンカップ ……1個

熱海市



ひじき

収穫時期12月～3月

<産物の説明>

伊豆のひじきは、水で戻すと長くて太くなるが、太くてもとてもやわらかく、風味が良いのが特徴である。煮付けにしても、味が早くしみ込むので、調理しやすい食品である。



学校給食献立

- ◎ 鶏肉と昆布の炊き込みご飯
- ◎ 大豆の磯辺煮
- ◎ 牛乳
- ◎ 駿河汁

給食時間の指導(放送など)

指導：和食の日は、よく噛んで食べることや、三角食べや箸の持ち方などを中心に指導しています。

放送：磯辺煮のひじきは、伊豆でとれたものです。お通じをよくする食物繊維や、貧血を予防する鉄分、成長期のみんなに欠かせない骨や歯に必要なカルシウムが多く含まれています。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……648kcal
- たんぱく質 ……30.2g
- 脂質 ……21.0g
- カルシウム ……438mg
- 鉄 ……5.7mg
- ビタミンA ……365μgRE
- ビタミンB1 ……0.65mg
- ビタミンB2 ……0.60mg
- ビタミンC ……14mg
- 食物繊維 ……7.9g
- 食塩 ……3.4g
- マグネシウム ……144mg
- 亜鉛 ……3.3mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|--|---|---|
| <p>鶏肉と昆布の炊き込みご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 精白米 ……55g ● 大麦 ……7g ● 清酒 ……1g ● 水 ……86g ● 若鶏もも肉 ……13g ● にんじん ……8g ● ごぼう ……10g ● まこんぶ ……1g ● 三温糖 ……1g ● 食塩 ……0.4g ● こいくちしょうゆ ……3g ● 清酒 ……1g ● いらごま(白) ……2g | <p>牛乳 ……206g</p> <p>大豆の磯辺煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 干しひじき ……2.5g ● だいず ……10g ● にんじん ……8g ● 油揚げ ……4g ● 焼き竹輪 ……10g ● 米ぬか油 ……1g ● 三温糖 ……2g ● こいくちしょうゆ ……4g ● 本みりん ……1g ● だし汁 ……12g | <p>駿河汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いわしボール ……20g ● 絹ごし豆腐 ……20g ● にんじん ……10g ● だいこん ……15g ● さといも ……20g ● ほうれんそう ……10g ● 米みそ(赤色辛みそ) ……4.5g ● 米みそ(淡色辛みそ) ……4.5g ● こいくちしょうゆ ……0.5g ● かつお削り節 ……3g ● 水 ……140g |
|--|---|---|

御殿場市



お茶

収穫時期 5月～6月

<産物の説明>

静岡県は、全国の茶園面積約40%、茶葉産出量約40%を占める日本一の茶どころである。

県内では、牧之原、掛川、小笠などの地域で特に盛んに栽培されているが、御殿場市でもその気候を生かして栽培されている。市内で栽培されているのは、ほとんどが家庭用で、多くの家では一番茶を摘み取るのみである。



学校給食献立

- ◎ ご飯（御殿場こしひかり）
- ◎ あじのお茶から揚げ
- ◎ 五目煮豆
- ◎ 牛乳
- ◎ いか団子汁

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……621kcal
- たんぱく質 ……27.9g
- 脂質 ……17.0g
- カルシウム ……315mg
- 鉄 ……2.2mg
- ビタミンA ……212μgRE
- ビタミンB1 ……0.58mg
- ビタミンB2 ……0.51mg
- ビタミンC ……9mg
- 食物繊維 ……3.5g
- 食塩 ……1.7g
- マグネシウム ……101mg
- 亜鉛 ……2.8mg

給食時間の指導（放送など）

全国で栽培されているお茶の約40%が、静岡県で作られています。中、西部での生産が盛んですが、御殿場市内でもあちらこちらにお茶畑がありますね。涼しい御殿場市では、他の地域よりも少し遅く、5月の中ごろから終わりにかけてお茶つみが行われます。今日は、収穫されたばかりの御殿場産『新茶』を使った給食です。

お茶には、「がんの予防」「かぜの予防」「にょい消し」「雑菌をやっつける」など、様々なからだにいい作用があります。飲むだけでなく、いろいろな料理に利用し、お茶のチカラを取り入れましょう。

学校給食献立の材料・分量（一人分）

ご飯

- 精白米（御殿場こしひかり）…80g

牛乳

- ……206g

あじのお茶から揚げ

- まあじ ……40g
- こいくちしょうゆ ……0.3g
- 清酒 ……0.2g
- しょうが ……0.05g
- せん茶 ……0.1g
- でん粉 ……2g
- 小麦粉 ……1g
- 調合油 ……4g

五目煮豆

- だいず（乾） ……6.3g
- こいくちしょうゆ ……0.4g
- 三温糖 ……0.4g
- 若鶏もも肉 ……5g
- にんじん ……6g
- ごぼう ……10g
- こんにゃく ……6g
- 焼き竹輪 ……3g
- まこんぶ ……1g
- さやいんげん ……2g
- 調合油 ……0.2g
- 三温糖 ……0.8g
- こいくちしょうゆ ……1.6g

- 清酒 ……1g
- かつおだし汁 ……20g

いか団子汁

- いかボール ……20g
- 絹ごし豆腐 ……25g
- にんじん ……5g
- ぶなしめじ ……8g
- 乾しいたけ ……0.5g
- こまつな ……15g
- かつお削り節 ……1.5g
- 清酒 ……0.5g
- 食塩 ……0.5g
- こいくちしょうゆ ……1.5g

- 水 ……120g

裾野市



たまねぎ

収穫時期 5月～7月

<産物の説明>

裾野市では、5月からとてもやわらかくて甘みの強い早生たまねぎが収穫される。加熱をするとすぐにやわらかくなる。



学校給食献立

- ◎ 食パン
- ◎ フライドチキン
- ◎ おんせいビシソワーズ
- ◎ 牛乳
- ◎ ボイル野菜
- ◎ みかんゼリー

給食時間の指導(放送など)

ビシソワーズは、じゃがいもの冷たいスープのこと。リッツカールトンホテルのシェフが、子どもの頃に母親が作ってくれた料理をヒントにして考えだしたそうです。フランスにある有名な温泉地の名前“ビシー”をとって、ビシソワーズという名になりました。きょうは、裾野産のじゃがいもとたまねぎで作ったあたたかいじゃがいものスープ「おんせいビシソワーズ」です。裾野産の野菜で作ったとってもおいしいスープです。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……632kcal
- たんぱく質 ……27.4g
- 脂質 ……24.1g
- カルシウム ……367mg
- 鉄 ……2.0mg
- ビタミンA ……219μgRE
- ビタミンB1 ……0.61mg
- ビタミンB2 ……0.67mg
- ビタミンC ……89mg
- 食物繊維 ……4.9g
- 食塩 ……2.5g
- マグネシウム ……79mg
- 亜鉛 ……2.1mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|--|--|---------------------------------|
| 食パン
● 食パン ……77g | ● ウスターソース ……2.7g
● ぶどう酒(赤) ……1g | みかんゼリー
● みかんゼリー ……30g |
| 牛乳 ……206g | おんせいビシソワーズ
● ジャがいも ……70g
● たまねぎ ……23g
● パセリ ……0.7g
● 牛乳 ……24g
● クリーム(乳脂肪) ……4g
● 米サラダ油 ……0.5g
● ブイヨン ……16g
● 食塩 ……0.6g
● 水 ……72g | |
| フライドチキン
● フライドチキン ……50g
● 米白絞油 ……7g | | |
| ボイル野菜
● こまつな ……27g
● キャベツ ……25g
● にんじん ……3g
● トマトケチャップ ……2.6g | | |

清水町



さやいんげん

収穫時期 6月～7月

<産物の説明>

清水町内で栽培されたさやいんげんを給食に使いました。給食の残菜を肥料にして、その肥料を地元農家の方に使ってもらっています。ゆえに、このさやいんげんの栽培にも給食の残菜の肥料が役立っています。

学校給食献立

- ◎ 麦飯
- ◎ 揚げ出し豆腐のおろし添え
- ◎ 季節煮
- ◎ 牛乳
- ◎ ごま塩

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……684kcal
- たんぱく質 ……23.3g
- 脂質 ……22.1g
- カルシウム ……370mg
- 鉄 ……2.1mg
- ビタミンA ……232μgRE
- ビタミンB1 ……0.73mg
- ビタミンB2 ……0.46mg
- ビタミンC ……28mg
- 食物繊維 ……3.6g
- 食塩 ……1.8g
- マグネシウム ……98mg
- 亜鉛 ……3.2mg

給食時間の指導(放送など)

今日のメニューには季節煮があります。この季節煮は、旬の食材を煮物にしています。旬の食材は、他の季節よりも栄養があり、味も抜群においしいです。今回は、清水町の堂庭で採れたさやいんげんを取り入れました。さやいんげんには、夏のダメージをはねつけるβカロテンを豊富に含み、また、疲労回復が期待できるアスパラギン酸が含まれています。旬の食べ物を食べると、その季節にあった栄養を摂ることができます。清水町のさやいんげんを味わってください。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

麦飯

- 精白米 ……76g
- 強化精麦 ……4g

牛乳

揚げ出し豆腐のおろし添え

- 揚げ出し豆腐 ……50g
- 米ぬか油 ……5g
- だいこん ……20.6g
- うすくちしょうゆ ……2.3g
- 本みりん ……0.8g
- さば節 ……0.5g
- 水 ……20.3g

季節煮

- 豚もも肉 ……16g
- 米ぬか油 ……0.3g
- 油揚げ ……7g
- じゃがいも ……40g
- こんにゃく ……8g
- 西洋かぼちゃ ……20.6g
- たまねぎ ……16g
- にんじん ……11g
- さやいんげん ……2.2g
- うすくちしょうゆ ……5g
- 三温糖 ……2.5g
- 清酒 ……0.5g
- 本みりん ……0.5g

- さば節 ……1.2g

- 水 ……27.3g

ごま塩

- いりごま(白) ……1.7g
- 食塩 ……0.5g
- 水 ……0.4g

小山町



こめ

収穫時期 9月~10月

<産物の説明>

・**ごてんばこしひかり**
冷涼で寒暖のある気候を利用して栽培される『ごてんばこしひかり』は、量より質をモットーにした良味米である。全国お米祭り「お米日本一コンテスト in しずおか」において、御殿場・小山地区の生産者が平成16年から6年連続の県知事賞を受賞している。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 納豆
- ◎ ピーナッツあえ
- ◎ 牛乳
- ◎ 厚焼きたまご
- ◎ みそ汁

給食時間の指導(放送など)

・小山町の学校給食では、小山町農業総合推進協議会のご協力により、ごてんばこしひかり特A100%のお米を提供していただいています。(特A米とは、1等米とされたコシヒカリのうち玄米食味計で食味値100点満点で評価し、77点以上のお米のことです。)

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……725kcal
- たんぱく質 ……27.0g
- 脂質 ……25.9g
- カルシウム ……371mg
- 鉄 ……3.6mg
- ビタミンA ……385μgRE
- ビタミンB1 ……0.56mg
- ビタミンB2 ……0.76mg
- ビタミンC ……27mg
- 食物繊維 ……5.4g
- 食塩 ……2.7g
- マグネシウム ……119mg
- 亜鉛 ……3mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | |
|------------------|--------------------|
| ご飯 | ● にんじん ……10g |
| ● 精白米 ……80g | ● らっかせい ……2g |
| | ● こいくちしょうゆ ……3g |
| 牛乳 ……206g | ● 上白糖 ……3g |
| | ● 本みりん ……1.5g |
| 納豆 | みそ汁 |
| ● 納豆 ……30g | ● ジャがいも ……20g |
| 厚焼きたまご | ● たまねぎ ……20g |
| ● 厚焼きたまご ……50g | ● 油揚げ ……2g |
| | ● 葉ねぎ ……5g |
| ピーナッツあえ | ● さば薄削り ……2g |
| ● ほうれんそう ……30g | ● 米みそ(淡色辛みそ) ……10g |
| ● キャベツ ……20g | ● 水 ……90g |

富士市



さつまいも

学校給食献立

- ◎ うどん ◎ 牛乳
- ◎ カレー南蛮 ◎ さつまいもとりんごの重ね煮
- ◎ ヨーグルト

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……686kcal
- たんぱく質 ……23.4g
- 脂質 ……17.6g
- カルシウム ……429mg
- 鉄 ……2.0mg
- ビタミンA ……259 μgRE
- ビタミンB1 ……0.50mg
- ビタミンB2 ……0.64mg
- ビタミンC ……39mg
- 食物繊維 ……6.1g
- 食塩 ……2.4g
- マグネシウム ……77mg
- 亜鉛 ……2.1mg

給食時間の指導(放送など)

秋の味覚さつまいもは、おいしくて栄養価の高い食品です。富士市では、大淵地区などで盛んに栽培されています。静岡県は、干しいもの発祥地でもあるそうで、昔から作られていたということですね。今日は、同じく秋から冬に向けておいしくなるりんごと一緒に、重ね煮にしました。ほくほくしたさつまいもの甘みと、りんごの酸味を楽しんでいただきましょう。

収穫時期9月～11月

<産物の説明>

富士山麓周辺の地域では、水はけのよい火山灰土を利用して、さつまいもの栽培が盛んにおこなわれている。18世紀前半、青木昆陽（あおきこんよう）がさつまいもを救荒作物として、全国に普及させたことは有名だが、それだけさつまいもが栄養価の高い食品であることがわかる。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|----------------|-------------------|---------------|
| うどん ……196g | ● こいくちしょうゆ ……5.5g | ● 食塩 ……0.14g |
| | ● 本みりん ……1.5g | ● 水 ……2.5g |
| 牛乳 ……206g | ● でん粉 ……1g | |
| | ● 食塩 ……0.6g | ヨーグルト |
| | ● 清酒 ……1.6g | ● ヨーグルト ……60g |
| カレー南蛮 | ● さば削り節 ……4g | |
| ● 若鶏もも肉 ……25g | ● こんぶ ……0.5g | |
| ● 乾しいたけ ……1g | ● 水 ……120g | |
| ● にんじん ……9g | | |
| ● たまねぎ ……20g | | |
| ● こまつな ……18g | さつまいもとりんごの重ね煮 | |
| ● 葉ねぎ ……4g | ● さつまいも ……50g | |
| ● かまぼこ ……10g | ● りんご ……12g | |
| ● 南蛮カレールー ……7g | ● バター ……2.5g | |
| ● 上白糖 ……1g | ● 上白糖 ……6g | |

清水町



緑米

収穫時期10月～11月

<産物の説明>

緑米は、黒米や赤米と同様に縄文時代に中国から伝わったとされる古代米である。

緑米は、もち米であるが、普通のもち米より粘りが強く、甘みがある。また、亜鉛やマグネシウム、食物繊維を豊富に含んでいる。



学校給食献立

- ◎ 緑米入りご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ ししゃもの竜田揚げ
- ◎ ほうれんそうのさっぱりあえ
- ◎ じゃがいもと黒はんぺんの煮物

給食時間の指導(放送など)

緑米は古代米でもち米です。稲穂は紫色、玄米の状態が緑色です。普通のもち米より粘りがあり、甘いのが特徴です。今の稲より背が高く、生命力が強いといわれています。稲穂の一粒一粒に針のようなノギがあります。

清水町では、平成13年度から清水町久米田の田んぼで栽培が復活しました。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……661kcal
- たんぱく質 ……26.9g
- 脂質 ……20.4g
- カルシウム ……399mg
- 鉄 ……3.1mg
- ビタミンA ……473μgRE
- ビタミンB1 ……0.42mg
- ビタミンB2 ……0.64mg
- ビタミンC ……32mg
- 食物繊維 ……4.1g
- 食塩 ……3.0g
- マグネシウム ……115mg
- 亜鉛 ……3.7mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

緑米入りご飯

- 精白米 ……60g
- 緑米 ……12g

牛乳

- 牛乳 ……206g

ししゃもの竜田揚げ

- ししゃも竜田揚げ ……30g
- 米白絞油 ……3g

ほうれんそうのさっぱりあえ

- ほうれんそう ……20g
- もやし ……20g
- 米酢 ……0.75g

- こいくちしょうゆ ……1.5g
- グリンピース(冷凍) ……2g
- 三温糖 ……0.1g
- 三温糖 ……3.77g
- 米ぬか油 ……0.08g
- 清酒 ……0.78g
- 本みりん ……0.78g
- じゃがいもと黒はんぺんの煮物
- こいくちしょうゆ ……6.4g
- 豚もも肉 ……12g
- さば節 ……2.5g
- 米ぬか油 ……0.4g
- 水 ……30g
- じゃがいも ……50g
- たまねぎ ……40g
- にんじん ……9g
- 乾しいたけ ……1g
- 黒はんぺん ……12g
- 板こんにゃく ……12g
- うずら卵(水煮) ……17g

富士市



キャベツ

学校給食献立

- ◎ セルフおむすび
- ◎ さけのチャンチャン焼き
- ◎ けんちん汁
- ◎ 牛乳
- ◎ みかん

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……641kcal
- たんぱく質 ……28.0g
- 脂質 ……15.4g
- カルシウム ……329mg
- 鉄 ……2.3mg
- ビタミンA ……296μgRE
- ビタミンB1 ……0.66mg
- ビタミンB2 ……0.54mg
- ビタミンC ……37mg
- 食物繊維 ……4.3g
- 食塩 ……4.4g
- マグネシウム ……103mg
- 亜鉛 ……2.7mg

給食時間の指導(放送など)

キャベツは富士市の特産で、夏の暑い時期以外はたくさん収穫できます。お米が収穫された後の水田で、裏作として栽培されることも多く、富士市のキャベツは「富士早生かんらん」と呼ばれ、静岡県の収穫量約20%にもなります。

今日の給食「さけのチャンチャン焼き」は、北海道の郷土料理です。魚と野菜を甘みそで味付けして焼いた漁師料理です。具に富士市特産のキャベツをたっぷり使いました。よく味わって食べましょう。

収穫時期 1月～6月・11月～12月

<産物の説明>

富士市は、キャベツの産地として有名で、静岡県の生産量20%を占めている。富士市産のキャベツは「富士早生かんらん」と呼ばれている。市内の平坦な地域では、秋から春にかけて水田裏作としてキャベツ栽培が行なわれている。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

セルフおむすび

- 精白米 ……80g
- 焼きのり ……1g
- 梅干し ……5g
- ごま塩 ……2g
- ラップフィルム ……1枚

牛乳

- 牛乳 ……206g

さけのチャンチャン焼き

- しろさけ ……50g
- 食塩 ……0.25g
- こしょう ……0.01g
- たまねぎ ……18g

- キャベツ ……12g
- にんじん ……4g
- スイートコーン(缶) ……6g
- 米みそ(赤色辛みそ) ……6g
- 本みりん ……2g
- こいくちしょうゆ ……0.5g
- 上白糖 ……1.3g
- 清酒 ……0.5g
- バター ……1g
- アルミホイル(20cm位) ……1枚

けんちん汁

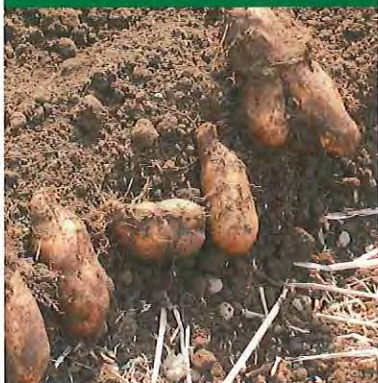
- なたね油 ……1g
- 若鶏もも肉 ……5g

- 食塩 ……0.2g
- 板こんにゃく ……10g
- ごぼう ……7g
- にんじん ……7g
- だいこん ……13g
- さといも(水煮) ……12g
- 木綿豆腐 ……22g
- こまつな ……7g
- ごま油 ……0.3g
- とうがらし(粉) ……0.01g
- 清酒 ……4.5g
- こいくちしょうゆ ……4.5g
- いわし削り節 ……3g
- 水 ……85g

みかん

- うんしゅうみかん ……64g

長泉町



やまといも

収穫時期11月～1月

<産物の説明>

やまといもは、やまいもを品種改良して作られた長泉町の特産物である。味が濃く、香り豊かで、粘りが強いのが特徴。粘土質で水分を含み、いも作りに適した畑で育てられたやまといもは、身がよく締まっていて、もっちりとした粘りが自慢である。贈答用としても人気があり、粉にしてそばやうどんにも利用されている。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 黒はんぺんフライ
- ◎ やまといも入り長泉汁
- ◎ 牛乳
- ◎ ひじきの炒め煮
- ◎ みかん

給食時間の指導(放送など)

今日は、長泉町の特産物のひとつ『やまといも』を使った汁を作りました。やまといもは、春から作り始めて秋に収穫されます。すりおろして食べると、もっちりとした粘りが感じられます。生のまま食べたり、粉にしてそばやうどんを作ることできます。今日は汁に入れました。シャキシャキとした食感を楽しみながらいただきます。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……681kcal
- たんぱく質 ……25.0g
- 脂質 ……21.3g
- カルシウム ……341mg
- 鉄 ……3.3mg
- ビタミンA ……318μgRE
- ビタミンB1 ……0.65mg
- ビタミンB2 ……0.54mg
- ビタミンC ……26mg
- 食物繊維 ……5.1g
- 食塩 ……1.9g
- マグネシウム ……107mg
- 亜鉛 ……3.1mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯	ひじきの炒め煮	● やまといも(皮むき) ……15g
● 精白米 ……72g	● 干しひじき ……2g	● だいこん ……20g
牛乳 ……206g	● にんじん ……12g	● にんじん ……10g
黒はんぺんフライ	● しらたき ……5g	● ごぼう ……5g
● 黒はんぺん ……26g	● 大豆(水煮) ……8g	● 根深ねぎ ……10g
● 小麦粉 ……0.8g	● さやえんどう ……3g	● 絹ごし豆腐 ……15g
● 鶏卵 ……4g	● 米ぬか油 ……0.3g	● かつおだし ……3g
● 小麦粉 ……4g	● かつおだし ……0.3g	● 米みそ(赤色辛みそ) ……8g
● パン粉 ……5g	● こいくちしょうゆ ……2.5g	● 水 ……85g
● 米ぬか油(揚げ油) ……5g	● 三温糖 ……2g	
	● 本みりん ……0.5g	みかん
		● うんしゅうみかん ……60g
	やまといも入り長泉汁	
	● 豚かた肉 ……10g	

富士市



葉ねぎ

学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 富士のねぎたっぷりつくね揚げ
- ◎ 豆腐とこまつなのみそ汁
- ◎ 牛乳
- ◎ ゆでキャベツ
- ◎ 冷凍みかん

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……647kcal
- たんぱく質 ……25.3g
- 脂質 ……20.3g
- カルシウム ……327mg
- 鉄 ……2.7mg
- ビタミンA ……193μgRE
- ビタミンB1 ……0.60mg
- ビタミンB2 ……0.53mg
- ビタミンC ……41mg
- 食物繊維 ……3.4g
- 食塩 ……2.0g
- マグネシウム ……94mg
- 亜鉛 ……2.7mg

給食時間の指導(放送など)

今日は、富士市の葉ねぎがたっぷり入った「つくね」をいただきます。むかしから、かぜをひきはじめたらねぎを食べるとよい、ねぎをしっかりと食べるとかぜをひかないと言い伝えられてきました。独特のからみ成分が、体温を高め血行をよくします。今日は、鶏肉と一緒につくねにさせていただきます。

収穫時期 1月～2月

<産物の説明>

富士市では「葉ねぎ」の生産者も多く、栽培がさかんに行われている。富士市内では、出荷量も400トン近くを生産し、一年を通して栽培され、学校給食で使われるねぎのほとんどが、富士市産を利用している。

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>富士のねぎたっぷりつくね揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏ももひき肉 ……40g ● しょうが ……0.8g ● 清酒 ……0.8g ● 木綿豆腐(絞ったもの) ……8g ● 乾しいたけ ……0.5g ● ごぼう ……4g ● 葉ねぎ ……5g ● 根深ねぎ ……5g | <ul style="list-style-type: none"> ● 干しひじき ……0.45g ● 鶏卵 ……5.5g ● 食塩 ……0.3g ● 白こしょう ……0.01g ● こいくちしょうゆ ……1.1g ● 上白糖 ……0.45g ● でん粉 ……1.8g ● 大豆油 ……6g ● 水 ……6.5g ● 上白糖 ……3g ● こいくちしょうゆ ……3g ● 清酒 ……2.4g ● でん粉 ……0.4g | <p>ゆでキャベツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● キャベツ ……30g ● 食塩 ……0.28g <p>豆腐とこまつなのみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● えのきたけ ……4.6g ● 絹ごし豆腐 ……24g ● 米みそ(甘みそ) ……10g ● 乾燥わかめ ……0.2g ● こまつな ……10g ● いわし削り節 ……3.6g ● 水 ……92g | <p>冷凍みかん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 冷凍みかん ……64g |
|---|--|---|---|

富士市



しいたけ

収穫時期 通年

<産物の説明>

富士市の富士川地区では、原木しいたけの栽培が盛んに行われている。春と秋の2回、原木に菌を植え付けて栽培し、一年を通して収穫することができる。



学校給食献立

◎ さくらえび入り五目寿司

◎ 牛乳

◎ ゆかりあえ

◎ たちうおのフライ

◎ すまし汁

給食時間の指導(放送など)

富士市の富士川地区では、原木しいたけの栽培が盛んに行われており、給食では、11月上旬頃から地元の農家で収穫されたしいたけが登場します。

今日は、11月15日の七五三にちなんだ行事食の献立も兼ねて、県内産のさくらえびとともに、お祝いの五目寿司を作りました。地域の味を感じながら、味わっていただきます。

一人当たりの栄養量

■ エネルギー	……664kcal
■ たんぱく質	……25.1g
■ 脂質	……22.8g
■ カルシウム	……354mg
■ 鉄	……3.9mg
■ ビタミンA	…190μgRE
■ ビタミンB1	…0.49mg
■ ビタミンB2	…0.47mg
■ ビタミンC	……19mg
■ 食物繊維	……2.7g
■ 食塩	……2.9g
■ マグネシウム	……93mg
■ 亜鉛	……2.9mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

さくらえび入り五目寿司

- 精白米 ……70g
- 穀物酢 ……9g
- 上白糖 ……6g
- 食塩 ……0.6g
- 水 ……7g
- かつおだし ……0.3g
- 清酒 ……0.7g
- 上白糖 ……2g
- こいくちしょうゆ ……2.5g
- 食塩 ……0.15g
- 本みりん ……1.3g
- しいたけ(生) ……6g
- たけのこ(水煮) ……12g

- にんじん ……6g
- 油揚げ ……5g
- さくらえび ……1.8g
- 鶏卵 ……15g
- さやえんどう ……2.8g

牛乳 ……206g

たちうおのフライ

- たちうおフライ ……40g
- 大豆油 ……4g

ゆかりあえ

- キャベツ ……30g

- 食塩 ……0.2g
- ゆかり ……0.2g
- いらごま(白) ……0.8g

すまし汁

- えのきたけ ……10g
- はんぺん(あられ) ……10g
- 絹ごし豆腐 ……20g
- あさり水煮 ……5g
- 小松菜 ……10g
- 食塩 ……0.5g
- こいくちしょうゆ ……2g
- かつおだし ……4g
- 清酒 ……1.6g

- 水 ……100g

富士市



学校給食献立

- ◎ ソフトめん
- ◎ つけナポリタン
- ◎ さくらえび入り海藻サラダ
- ◎ 牛乳
- ◎ みかん



マッシュルーム

収穫時期 通年

<産物の説明>

富士市内には、マッシュルーム栽培場、エリンギ・ひらたけ栽培場がある。それぞれの栽培場で、無農薬・無漂白のマッシュルームや、無増収剤・無殺菌剤のエリンギなど、品質にこだわったきのこが栽培されている。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……661kcal
- たんぱく質 ……30.0g
- 脂質 ……23.9g
- カルシウム ……399mg
- 鉄 ……2.6mg
- ビタミンA ……219 μgRE
- ビタミンB1 ……0.65mg
- ビタミンB2 ……0.64mg
- ビタミンC ……74mg
- 食物繊維 ……5.8g
- 食塩 ……3.1g
- マグネシウム ……91mg
- 亜鉛 ……2.3mg

給食時間の指導(放送など)

B級グルメ界に参戦 つけナポリタン

みなさんは、ご当地グルメとして吉原商店街から誕生した「つけナポリタン」を知っていますか？

今日、学校の給食に初めて登場します。お店によっていろいろな工夫がされていますが、給食では地元で採れた食材を使うことにこだわってみました。ベーコン・たまねぎ・トマト・マッシュルーム・プチヴェールなど地元富士市産で、鶏肉は富士宮市産です。海藻サラダの野菜も全て富士市産で、さくらえびは由比産、みかんも富士市産です。トマトソースと中華スープのダブルスープに、蒸し鶏とプチヴェールをトッピングして召し上がってください。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ソフトめん ……176g	● がらスープ ……4.5g	● ぶどう酒(赤) ……1.2g	● プチヴェール ……12.5g
牛乳 ……206g	● 上鶏豚湯 ……3g	● 完熟トマト ……12g	
つけナポリタン	● 清酒 ……1.2g	● ダイストマト(缶) ……27g	さくらえび入り海藻サラダ
● たまねぎ ……0.7g	● 本みりん ……1.2g	● トマトピューレー ……9g	● キャベツ ……17g
● 根深ねぎ ……0.27g	● 食塩 ……0.3g	● バター ……1.4g	● きゅうり ……11g
● しょうが ……0.12g	● 黒こしょう ……0.01g	● 小麦粉 ……1.8g	● たまねぎ ……4g
● にんにく ……0.1g	● こいくちしょうゆ ……3.6g	● トマトケチャップ ……9g	● 海藻サラダ ……10g
● 鶏がら・豚がらだし ……30g	● オリーブ油 ……0.6g	● オレガノ ……0.01g	● さくらえび(ゆで) ……4g
● 水 ……1.5g	● にんにく ……0.6g	● バジル ……0.01g	● イタリアンドレッシング ……5g
● こんぶ ……0.12g	● ベーコン ……10g	● ナチュラルチーズ ……9g	みかん
● 水 ……60g	● たまねぎ ……35g	● 若鶏むね肉 ……35g	● うんしゅうみかん ……80g
● さば厚削り ……1.5g	● マッシュルーム(生) ……6g	● 清酒 ……0.8g	
	● 食塩 ……0.24g	● 食塩 ……0.2g	
	● 黒こしょう ……0.01g	● 黒こしょう ……0.02g	

小山町



みずかけな

収穫時期 2月～3月

<産物の説明>

みずかけなは、毎年お米を作り終わった田んぼに水をはって作られる。

2月から3月にかけてよく出回り、中でも漬け物が有名である。

農家の方が寒い中、冷たい水に入り、丹精こめて作っている。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ みずなカレー
- ◎ コールスローサラダ
- ◎ 牛乳
- ◎ みかんゼリー

給食時間の指導(放送など)

みずなカレーは、道の駅やレストランで出されている「ふじさんみずなカレー」をイメージして作りました。ご飯は御殿場コシヒカリ、つけあわせにみずかけなの漬け物です。

カレーの味は、いつもと同じでしょうか？デザートは県内産みかんゼリーです。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……696kcal
- たんぱく質 ……21.4g
- 脂質 ……29.0g
- カルシウム ……318mg
- 鉄 ……2.0mg
- ビタミンA ……341μgRE
- ビタミンB1 ……0.46mg
- ビタミンB2 ……0.52mg
- ビタミンC ……84mg
- 食物繊維 ……4.6g
- 食塩 ……2.5g
- マグネシウム ……80mg
- 亜鉛 ……3.2mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

みずなカレー

- 精白米 ……80g
- スープストック ……1g
- 食塩 ……0.1g
- こしょう ……0.02g
- バター ……1g
- みずかけな漬け ……25g
- 豚かた肉 ……30g
- じゃがいも ……40g
- にんじん ……20g
- たまねぎ ……40g
- にんにく ……0.5g
- しょうが ……0.5g
- フルーツチャツネ ……1g

- カレーフレーク ……11g
- カレールウ ……5g
- クラッシュチーズ ……1.5g
- ぶどう酒(赤) ……2g
- 大豆油 ……1g
- トマトケチャップ ……2g
- 中濃ソース ……2g

牛乳 ……206g

みかんゼリー

- みかんゼリー ……30g

コールスローサラダ

- キャベツ ……35g
- にんじん ……10g
- ホールコーン ……10g

富士市



学校給食献立

- ◎ 五目ご飯
- ◎ にじますのホイル焼き
- ◎ コーン入り卵スープ
- ◎ 牛乳



にじます

収穫時期 通年

<産物の説明>

富士山の雪解け水が豊富に湧き出ている富士宮市では、水温10℃から18℃の冷たい水を好むにじますの養殖に適している。富士宮のにじますの養殖は、全国一の生産量で、卵と稚魚を業者に売ったり、にじますの研究をしたりしている。富士宮で養殖された新種のにじますは「フジレイボー鱒」と呼ばれている。

また、平成20年には「富士宮にじます学会」が発足した。

給食時間の指導(放送など)

今日の魚は、富士宮市で養殖されたにじますです。富士宮市は、富士山のきれいな湧水を利用して、冷たい水を好むにじますを養殖しています。日本のにじますを養殖するようになったのは、明治時代にアメリカから卵を輸入したのが始まりです。にじますは、燻製や甘露煮にして食べられますが、生の切り身を使ってムニエルやホイル焼きにしたり、マリネにしてもおいしいですよ。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……607kcal
- たんぱく質 ……26.8g
- 脂質 ……19.4g
- カルシウム ……295mg
- 鉄 ……2.8mg
- ビタミンA ……166μgRE
- ビタミンB1 ……0.54mg
- ビタミンB2 ……0.52mg
- ビタミンC ……18mg
- 食物繊維 ……2g
- 食塩 ……3.1g
- マグネシウム ……70mg
- 亜鉛 ……2.8mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

五目ご飯

- 精白米 ……80g
- 調合油 ……1g
- 若鶏肉 ……7g
- 油揚げ ……4g
- 乾しいたけ ……2g
- にんじん ……2g
- こいくちしょうゆ ……6g
- 食塩 ……0.1g
- 本みりん ……2g
- 三温糖 ……1g
- グリーンピース ……2g

牛乳 ……206g

にじますのホイル焼き

- にじます ……50g
- 食塩 ……0.25g
- 白こしょう ……0.01g
- ぶどう酒(白) ……1.3g
- たまねぎ ……12g
- 赤ピーマン ……8g
- マッシュルーム(水煮) ……6g
- パセリ ……0.6g
- こいくちしょうゆ ……1.3g
- マヨネーズ ……9g
- チーズ(ピザ用) ……10g

コーン入り卵スープ

- 乾しいたけ ……0.8g
- もやし ……12g
- スイートコーン(ホール) ……10g
- スイートコーン(クリーム) ……10g
- あさり(水煮) ……5g
- でん粉 ……0.8g
- 鶏卵 ……12g
- チンゲンサイ ……8g
- こいくちしょうゆ ……0.8g
- 削り節 ……2g
- 鶏がらスープ ……2g
- 清酒 ……1.2g
- 食塩 ……0.4g

- 白こしょう ……0.01g
- 水 ……90g

沼津市



新たまねぎ

収穫時期 5月～6月

<産物の説明>

沼津の学校給食では、6月は地産地消ということで、沼津や近隣地区の「新たまねぎ」を使用している。市農林農地課の協力のもと市内一斉に使用する。

沼津市では、大平地区、下香貫地区、静浦地区で「たまねぎ」が主に栽培されており、秋に種をまき、苗を育て、冬に入る前に、苗を畑に植えかえ、翌年の春から夏にかけて収穫される。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 肉じゃが
- ◎ いわしの磯辺揚げ
- ◎ 牛乳
- ◎ からしあえ

給食時間の指導(放送など)

「たまねぎ」は、今収穫時期です。沼津の学校給食では、6月から地産地消ということで、沼津や近隣地区で生産された「たまねぎ」を使用しています。大岡南小では、大平地区で作られた「たまねぎ」が納入されています。「たまねぎ」は毎日いろいろな料理に使われています。

煮物、汁物、炒め物、和え物……など用途はいろいろです。

「たまねぎ」を切ると目が痛くなります。これは、「たまねぎ」に含まれる<硫化アリル>というもののためです。この<硫化アリル>は、ビタミンB1の働きを助けて、体の調子を整えます。

給食室前の掲示版に「玉ねぎができるまで!」のポスターを掲示してありますので見てくださいね。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……665kcal
- たんぱく質 ……23.7g
- 脂質 ……23.3g
- カルシウム ……350mg
- 鉄 ……3.0mg
- ビタミンA ……384μgRE
- ビタミンB1 ……0.22mg
- ビタミンB2 ……0.36mg
- ビタミンC ……29mg
- 食物繊維 ……4.3g
- 食塩 ……1.9g
- マグネシウム ……91mg
- 亜鉛 ……3.6mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | |
|-------------------|------------------|
| ご飯 | ● 清酒 ……1g |
| ● 精白米 ……75g | ● 本みりん ……1g |
| | ● 和風だし ……0.2g |
| 牛乳 ……206g | ● 水 ……10g |
| 肉じゃが | いわしの磯辺揚げ |
| ● 輸入牛もも肉 ……20g | ● いわしの磯辺揚げ ……25g |
| ● じゃがいも ……60g | ● こめ白絞油 ……2g |
| ● にんじん ……15g | |
| ● たまねぎ ……40g | からしあえ |
| ● しらたき ……15g | ● こまつな ……30g |
| ● グリンピース(冷凍) ……5g | ● キャベツ ……40g |
| ● こいくちしょうゆ ……8g | ● こいくちしょうゆ ……3g |
| ● 三温糖 ……5g | ● 粉マスタード ……0.1g |



学校給食献立

- ◎ ひじきご飯
- ◎ 豆じゃが
- ◎ プルーンヨーグルト
- ◎ 牛乳
- ◎ みそ汁

三島ばれいしょ

収穫時期 6月～7月

<産物の説明>

三島ばれいしょは、箱根山西麓で、昭和45年頃からつくられている。2月から3月に種いもの植えつけをし、収穫直前のいもが、一番肥大する時期に梅雨期に入り、極力減農薬栽培ということで、病気や害虫の防除には生産者が大変苦労している。6月中旬から7月上旬にかけての収穫適期には、気温も上昇するなか、いもの肌に傷をつけないように、なるべく機械に頼らず、人の目と手を頼りに丁寧に掘り出し、風通しの良い薄暗い場所に貯蔵し、乾燥・熟成させることで、形がよく肉質のきめ細かいコクがある三島ばれいしょができる。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……664kcal
- たんぱく質 ……26.4g
- 脂質 ……17.2g
- カルシウム ……433mg
- 鉄 ……9.8mg
- ビタミンA ……200μgRE
- ビタミンB1 ……0.64mg
- ビタミンB2 ……0.62mg
- ビタミンC ……54mg
- 食物繊維 ……7.7g
- 食塩 ……2.6g
- マグネシウム ……146mg
- 亜鉛 ……3.3mg

給食時間の指導(放送など)

今日の豆じゃがには、昨年の4・6年生が収穫した大豆と、坂青壮年部の方が育てた新たまねぎと三島ばれいしょを使って作りました。三島ばれいしょは、箱根山西麓で、昭和45年頃からつくられていて、2月から3月に種いもの植えつけをし、収穫直前のいもが一番大きくなる時期に梅雨期に入り、できるだけ農薬をつかわない栽培ということで、病気や害虫を防ぐのに苦労しながら作ります。収穫する時は、いもの肌に傷をつけないように、なるべく機械に頼らず、人の目と手を頼りに丁寧に掘り出しています。三島ばれいしょは、煮崩れしないため、煮物やシチューなどの料理に向いています。三島市特産のばれいしょを味わって食べましょう。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ひじきご飯

- 精白米 ……55g
- 強化精麦 ……5g
- 鶏もも肉 ……10g
- にんじん ……3g
- 干しひじき ……1.2g
- 乾しいたけ ……1g
- 清酒 ……2.5g
- こいくちしょうゆ ……1.8g
- 和風だし ……0.2g
- 食塩 ……0.2g
- 水 ……74g
- むきえだまめ ……8g

牛乳

- 大豆(水煮) ……25g
- じゃがいも ……90g
- たまねぎ ……24g
- にんじん ……7.5g
- しらたき ……25g
- こいくちしょうゆ ……3g
- 本みりん ……1.7g
- 和風だし ……0.3g
- 三温糖 ……2.3g
- 清酒 ……0.7g

みそ汁

- 絹ごし豆腐 ……40g
- 油揚げ ……4g
- 生わかめ ……4g
- 葉ねぎ ……5g
- かつおだし ……4g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……5.8g
- 米みそ(赤色辛みそ) ……3.3g
- 水 ……130g

プルーンヨーグルト

- プルーンヨーグルト ……80g



さやいんげん

収穫時期 6月～9月

<産物の説明>

緑色の鮮やかなさやいんげんは、三島の生産者が安全で安心な食材を児童に提供することを目標に、肥料の精選や消毒を控えて、大切に育てたさやいんげんである。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ かきたまみそ汁
- ◎ かつおふりかけ
- ◎ 含め煮
- ◎ さくらんぼ

給食時間の指導(放送など)

今日の含め煮には、たくさんの食材が使われています。

中でも、緑色の鮮やかなさやいんげんは、三島の生産者農家の方たちが「安全」で「安心」な食材を、三島の子ども達に提供することを目標に、大切に作り、育てたいんげんです。

今日も感謝の気持ちを持って給食をいただきます。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……587kcal
- たんぱく質 ……24.1g
- 脂質 ……14.3g
- カルシウム ……312mg
- 鉄 ……2.6mg
- ビタミンA ……193μgRE
- ビタミンB1 ……0.54mg
- ビタミンB2 ……0.56mg
- ビタミンC ……26mg
- 食物繊維 ……4.0g
- 食塩 ……2.1g
- マグネシウム ……90mg
- 亜鉛 ……3.0mg

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 ……70g <p>かつおふりかけ ……2.5g</p> <p>牛乳 ……206g</p> <p>含め煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 若鶏もも肉 ……10g ● たけのこ(水煮) ……30g ● にんじん ……10g ● こんにゃく ……25g ● じゃがいも ……50g ● さつま揚げ ……10g | <ul style="list-style-type: none"> ● さやいんげん ……30g ● こいくちしょうゆ ……4g ● 三温糖 ……2.6g ● かつおだし ……1g ● 水 ……25g <p>かきたまみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 絹ごし豆腐 ……40g ● たまねぎ ……30g ● 米みそ(淡色辛みそ) ……5g ● 米みそ(赤色辛みそ) ……3g ● 凍結液卵 ……30g ● 葉ねぎ ……5g ● かつおだし ……2g | <ul style="list-style-type: none"> ● 水 ……80g <p>さくらんぼ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さくらんぼ ……20g |
|--|--|---|



キャベツ

収穫時期 6月～10月

<産物の説明>

箱根西麓の土壌は、関東ローム層で赤土であるため、ミネラル分が豊富で、キャベツは、豊かな気候に恵まれて育った野菜の中のひとつである。

軟らかく甘みのあるキャベツは、どんな料理にもあう野菜である。

学校給食献立

- ◎ 揚げパン
- ◎ ポトフ
- ◎ アーモンドミニフィッシュ
- ◎ 牛乳
- ◎ フルーツジュレ

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……703kcal
- たんぱく質 ……27.0g
- 脂質 ……26.9g
- カルシウム ……343mg
- 鉄 ……2.2mg
- ビタミンA ……130μgRE
- ビタミンB1 ……0.64mg
- ビタミンB2 ……0.64mg
- ビタミンC ……65mg
- 食物繊維 ……6.1g
- 食塩 ……2.0g
- マグネシウム ……84mg
- 亜鉛 ……3.4mg

給食時間の指導(放送など)

＝ポトフのキャベツについて＝

キャベツは、食卓に欠かせない代表的な野菜の一つです。生で食べてもおいしいですが、煮る、炒めるなどいろいろな料理方法があります。キャベツに含まれる栄養素は、主にビタミンCやカリウムです。今日は、キャベツの栄養を逃がさないようスープ仕込みにしました。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

揚げパン

- コッペパン(ねじり型)…45g
- 大豆油 ……6g
- きな粉 ……5g
- 上白糖 ……5g
- 食塩 ……0.05g

牛乳 ……206g

ポトフ

- 牛肉(角切り)…30g
- セロリー ……45g
- ロリエ ……0.01g
- ぶどう酒(赤) ……2g

- ひよこ豆ドライパック…7g
- にんじん…6g
- たまねぎ ……31g
- ジャがいも ……34g
- キャベツ ……40g
- ポークウインナー…9g
- 食塩 ……0.5g
- こしょう ……0.01g
- チンタンスープ…5g
- 水 ……60g
- パイン缶 ……15g
- ぶどう缶 ……17g
- メロン…9g
- アセロラジュレ ……31g

アーモンドミニフィッシュ

- アーモンドミニフィッシュ…5g

フルーツジュレ

- もも缶 ……15g
- みかん缶 ……15g

三島市



こまつな

収穫時期 通年

<産物の説明>

三島市は、三島ばれいしょや三島甘藷、たくあんだいこんなど、箱根西麓野菜で有名である。給食では、生産農家と契約し、収穫時期により新鮮でおいしく、生産者の顔の見える食材を使用している。こまつなもその一つで、今日の汁物の具やおひたしなどによく使っている。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ 納豆
- ◎ じゃがいものそぼろ煮
- ◎ 甘酢あえ
- ◎ みそ汁
- ◎ 冷凍みかん

給食時間の指導(放送など)

今日の献立には、県内、地場産の食材を使用しました。みそ汁には、三島市山田地区で栽培されたこまつなを使っています。生産農家と直接取引し、新鮮でおいしく、消毒もなるべく少なくし、安心、安全な食材を給食に提供してくれています。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……712kcal
- たんぱく質 ……24.1g
- 脂質 ……20.6g
- カルシウム ……330mg
- 鉄 ……3.2mg
- ビタミンA ……197μgRE
- ビタミンB1 ……0.72mg
- ビタミンB2 ……0.68mg
- ビタミンC ……60mg
- 食物繊維 ……6.8g
- 食塩 ……2.2g
- マグネシウム ……118mg
- 亜鉛 ……3.4mg

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 ……75g ● 強化精麦 ……4g <p>牛乳 ……206g</p> <p>納豆 ……30g</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● じゃがいも ……70g ● 大豆油 ……5g ● 豚ひき肉 ……13g ● たまねぎ ……30g ● にんじん ……2g | <ul style="list-style-type: none"> ● 本しめじ ……10g ● 米ぬか油 ……0.1g ● 古根しょうが ……0.2g ● 和風だし ……0.2g ● 三温糖 ……2g ● こいくちしょうゆ ……4.5g ● 清酒 ……0.5g ● 本みりん ……0.5g ● でん粉 ……0.4g ● グリンピース ……3g ● 水 ……6g <p>甘酢あえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● キャベツ ……30g | <ul style="list-style-type: none"> ● 食塩 ……0.2g ● にんじん ……3g ● ホールコーン ……8g ● 上白糖 ……1g ● 食酢 ……1g ● 食塩 ……0.15g ● こしょう ……0.01g <p>みそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● だいこん ……25g ● 油揚げ ……3g ● 米みそ(淡色辛みそ) ……6g ● 米みそ(赤色辛みそ) ……2g ● こまつな ……5g | <ul style="list-style-type: none"> ● かつおだし ……3g ● 水 ……140g <p>冷凍みかん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 冷凍みかん ……40g |
|--|---|--|--|

沼津市



あじ干物

学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ あじ干物
- ◎ 新たまねぎとこまつなのみそ汁
- ◎ 牛乳
- ◎ ひじきと大豆の炒め煮

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……664kcal
- たんぱく質 ……27.9g
- 脂質 ……22.2g
- カルシウム ……371mg
- 鉄 ……3.0mg
- ビタミンA ……167μgRE
- ビタミンB1 ……0.57mg
- ビタミンB2 ……0.47mg
- ビタミンC ……6mg
- 食物繊維 ……3.3g
- 食塩 ……2.9g
- マグネシウム ……109mg
- 亜鉛 ……3.3mg

給食時間の指導(放送など)

沼津の干物は、全国シェア約40%で全国一の生産販売量を誇る沼津の特産品です。

地場産物の『ひもの』を、地元の小中学校の児童生徒によく知ってもらうため、学校給食でも取り入れました。給食では、素揚げしているため、頭も骨も美味しく食べられ、骨を作るカルシウムをたくさんとることが出来ます。また、あじの脂には、血をサラサラにし頭をよくする働きがあるので、しっかり食べるようにしましょう。

収穫時期 4月～11月

<産物の説明>

沼津の干物は、全国一の生産販売量を誇る特産品である。

この献立では、あじの干物を揚げることにより、骨まで食べられるようにした。

また、地場産物のひじきを使った「ひじきと大豆の炒め物」や、沼津産の新たまねぎ・こまつなを使った「新たまねぎとこまつなのみそ汁」を取り入れた。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯

- 精白米 ……80g

牛乳

- ……206g

あじ干物

- まあじ(開き干し) ……50g
- 大豆油 ……3g

ひじきと大豆の炒め煮

- 干しひじき ……1.5g
- 油揚げ ……3g
- つきこんにゃく ……10g
- にんじん ……10g

- 大豆(水煮) ……10g
- いらごま(白) ……1g
- ごま油 ……1g
- うすくちしょうゆ ……2.5g
- 三温糖 ……1g
- 清酒 ……1g
- 本みりん ……0.3g
- かつお昆布だし ……1g
- 水 ……2.5g
- こまつな ……10g
- かつおだし ……4g
- 米みそ(赤色辛みそ) ……5g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……5g
- 水 ……110g

新たまねぎとこまつなのみそ汁

- 生揚げ ……20g
- たまねぎ ……30g
- 葉ねぎ ……5g

沼津市



さくらえび

収穫時期 4月～6月・10月～12月

<産物の説明>

さくらえびは、サクラエビ科に属し、深海に生息する小型のえびである。

体長は4cm前後で、体は透明だが、甲に赤い色素を多く保持しているため、ピンク色に見える。「さくらえび」の和名はここに由来する。

また、さくらえびは、東京湾や相模灘にも分布するが、日本国内の水揚げ量の100%は駿河湾産で、主な漁期は春（4月～6月）と秋（10月～12月）の2回である。



学校給食献立

◎ さくらえびときのこの炊き込みご飯

- ◎ 牛乳
- ◎ 厚焼き卵
- ◎ 豚汁
- ◎ みかんゼリー

給食時間の指導(放送など)

今日の献立は、駿河湾産の『さくらえび』を使った炊き込みご飯です。さくらえびは、駿河湾で獲れる小えびですが、カルシウムやタウリンなどが多く含まれ、殻ごと食べられるので、栄養を丸ごと摂ることができます。今日は、この炊き込みご飯に、厚焼き卵と豚汁、みかんゼリーを組み合わせました。県内産の食材を使った献立を味わってください。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……660kcal
- たんぱく質 ……24.4g
- 脂質 ……17.3g
- カルシウム ……368mg
- 鉄 ……2.7mg
- ビタミンA ……287μgRE
- ビタミンB1 ……0.73mg
- ビタミンB2 ……0.62mg
- ビタミンC ……49mg
- 食物繊維 ……4.8g
- 食塩 ……2.9g
- マグネシウム ……94mg
- 亜鉛 ……3.1mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● さくらえびときのこの炊き込みご飯 ● 精白米 ……75g ● 強化精麦 ……5g ● さくらえび(ゆで) ……5g ● 油揚げ ……5g ● にんじん ……10g ● たけのこ(水煮) ……10g ● ぶなしめじ ……10g ● 乾しいたけ ……1g ● いりごま(白) ……3g ● こいくちしょうゆ ……3g ● 清酒 ……2.5g ● 本みりん ……2g ● 上白糖 ……0.6g | <ul style="list-style-type: none"> ● 食塩 ……0.7g ● 昆布だし ……2g ● 水 ……100g <p>牛乳 ……206g</p> <p>厚焼き卵</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 厚焼き卵 ……41.7g <p>豚汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚もも肉 ……10g ● 絹ごし豆腐 ……20g ● じゃがいも ……20g ● 板こんにゃく ……10g | <ul style="list-style-type: none"> ● にんじん ……10g ● だいこん ……15g ● ごぼう ……15g ● 根深ねぎ ……10g ● 米みそ(淡色辛みそ) ……7g ● 米みそ(赤色辛みそ) ……7g ● 清酒 ……2g ● かつおだし ……5g ● 水 ……120g <p>みかんゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みかんゼリー ……30g |
|--|--|--|



学校給食献立

◎ さくらえびご飯

◎ 牛乳

◎ ジャがいものそぼろ煮

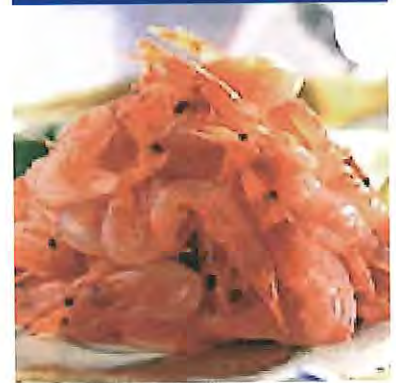
◎ 貝だくさんみそ汁

一人当たりの栄養量

■ エネルギー	……619kcal
■ たんぱく質	……22.9g
■ 脂質	……20.0g
■ カルシウム	……355mg
■ 鉄	……2.3mg
■ ビタミンA	…160 μgRE
■ ビタミンB1	…0.61mg
■ ビタミンB2	…0.52mg
■ ビタミンC	……38mg
■ 食物繊維	……5.0g
■ 食塩	……2.6g
■ マグネシウム	…108mg
■ 亜鉛	……2.8mg

給食時間の指導(放送など)

さくらえびは、車えびに似た体調4cm前後の小型のえびです。半透明で、うすべに色なので「さくらえび」と呼ばれています。さくらえびは、全国でも駿河湾でしか捕れないえびで、味と香りがよく、静岡県の特産物です。さくらえびは、主に由比・蒲原沖で捕れます。殻ごと食べられるさくらえびは、カルシウムがたっぷり含まれています。



さくらえび

収穫時期 4月～6月・10月～12月

<産物の説明>

静岡県の特産品「さくらえび」は、駿河湾と相模湾だけに生息しているえびで、漁獲されているのは駿河湾だけである。主に由比・蒲原沖で捕れ、体調4cm前後で体は透明だが、赤い色素のため桜色に見える。さくらえびは、日中は水深200mほどの深海にいて、夜になると水面上がってくる。さくらえび保護のため、漁獲期間は年間50～60日しかなく、とても貴重なえびである。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

さくらえびご飯

● 精白米	……50g
● 強化精麦	……5g
● さくらえび(釜あげ)	……8g
● 油揚げ	……5g
● 乾しいたけ	……1g
● こいくちしょうゆ	……3.7g
● 三温糖	……1.5g
● 清酒	……2.5g
● 食塩	……0.25g
● 和風だし	……0.15g
● 水	……78g
● むきえだまめ	……8g

牛乳

……206g	
● じゃがいものそぼろ煮	
● じゃがいも	……80g
● 大豆油	……5g
● 豚ひき肉	……13g
● 古根しょうが	……0.5g
● たまねぎ	……25g
● にんじん	……5g
● グリンピース	……5g
● 三温糖	……1.8g
● こいくちしょうゆ	……4g
● 清酒	……1g
● 本みりん	……1g

● でん粉

……0.8g

● 水

……10g

貝だくさんみそ汁

● だいこん	……25g
● 木綿豆腐	……15g
● いわしボール	……10g
● にんじん	……5g
● ごぼう	……5g
● 葉ねぎ	……5g
● かつおだし	……2g
● 米みそ(淡色辛みそ)	……6g
● 米みそ(赤色辛みそ)	……3g
● 水	……120g

静岡市



だいこん抜き菜

収穫時期 8月～2月

<産物の説明>

わらしな
藁科地区では、地産地消の食材として、地元の畑で小学生と地元のJAが協力して、だいこんを育てている。10月に種を蒔き、1月に収穫し給食に使用する予定である。11月に、だいこんが大きく育つように、小学生が間引きを行った。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ 五目豆
- ◎ ふりかけ
- ◎ 五目はんぺんのしょうゆ焼き
- ◎ みそ汁

給食時間の指導(放送など)

【放送】1月20日(木)の「だいこんのそぼろ煮」は、藁科地区のだいこんを使って作る予定です。使うだいこんは、今、元気に育っています。10月8日に、藁科地区の畑に5年生が種を蒔き、11月10日には、大きなだいこんが出来るように、6年生が間引きをしました。今日のみそ汁の中には、間引いた間引きが入っています。だいこんといえば、白い根の部分を食べるイメージがありますが、今回は、緑色の葉の部分を食べます。だいこんの葉は、根よりずっと多くのビタミンCやビタミンA(カロテン)を含んでいます。
※種まき、間引きの様子をポスターにして、各配食校に配付し掲示してもらいました。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……637kcal
- たんぱく質 ……27.0g
- 脂質 ……14.0g
- カルシウム ……393mg
- 鉄 ……6.8mg
- ビタミンA ……611μgRE
- ビタミンB1 ……0.64mg
- ビタミンB2 ……0.53mg
- ビタミンC ……14mg
- 食物繊維 ……5.2g
- 食塩 ……3.7g
- マグネシウム ……108mg
- 亜鉛 ……3.2mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯

- 精白米 ……83g

ふりかけ

- ふりかけ(しそかつお) ……2g

- 牛乳 ……206g

五目はんぺんのしょうゆ焼き

- 五目はんぺん30g×2 ……60g
- こいくちしょうゆ ……2g
- 本みりん ……0.8g

五目豆

- ごぼう ……5g
- にんじん ……20g
- こんにゃく ……10g
- たけのこ ……10g
- 角切こんぶ ……1g
- 大豆(乾燥) ……8g
- 上白糖 ……2.5g
- 本みりん ……0.9g
- 水 ……4.5g
- かつおだし ……0.9g

みそ汁

- 木綿豆腐 ……30g

- えのきたけ ……10g
- だいこん(抜き菜) ……20g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……4g
- 米みそ(赤色辛みそ) ……4g
- かつおだし ……2g
- 水 ……100g

静岡市



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 夏野菜のかき揚げ
- ◎ 豚汁
- ◎ 牛乳
- ◎ きゅうりとつぼ漬のあえ物



さくらえび

収穫時期 4月～6月・10月～12月

<産物の説明>

春と秋の年2回獲れる静岡県を代表する産物である。美しい桜色をしたさくらえびが天日干しされている光景は、静岡市の風物詩の一つ。由比や蒲原地区で、その風景を見ることができる。

さくらえびは、頭から尻尾までまるごと食べることができるため、カルシウムがたっぷりである。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……693kcal
- たんぱく質 ……24.0g
- 脂質 ……20.5g
- カルシウム ……376mg
- 鉄 ……2.0mg
- ビタミンA ……366μgRE
- ビタミンB1 ……0.76mg
- ビタミンB2 ……0.44mg
- ビタミンC ……26mg
- 食物繊維 ……3.4g
- 食塩 ……2.2g
- マグネシウム ……98mg
- 亜鉛 ……3.1mg

給食時間の指導(放送など)

さくらえびは、別名「海の宝石」とも呼ばれ、体長4cmほどの小さなえびです。透明で美しい桜色をしています。さくらえび漁の始まりは、明治27年、由比の漁師があじの網を入れていた際に、網が深く潜ってしまい、偶然さくらえびがとれたということです。香り、味ともによい、静岡を代表するさくらえびを味わって食べましょう。

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 ……83g <p>牛乳 ……206g</p> <p>夏野菜のかき揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃ ……5g ● にんじん ……5g ● たまねぎ ……5g ● 葉ねぎ ……7g ● さくらえび(乾燥) ……5g ● 鶏卵(液卵) ……3g ● 小麦粉 ……2g ● 食塩 ……0.2g | <ul style="list-style-type: none"> ● 水 ……20g ● 大豆白絞油 ……5g <p>きゅうりとつぼ漬のあえ物</p> <ul style="list-style-type: none"> ● きゅうり ……12g ● つぼ漬 ……10g ● いりごま(白) ……0.2g <p>豚汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● にんじん ……10g ● 豚もも肉 ……20g ● ジャがいも ……20g ● だいこん ……10g ● 木綿豆腐 ……25g | <ul style="list-style-type: none"> ● 油揚げ ……5g ● わかめ(生) ……2g ● 米みそ(淡色辛みそ) ……6g ● 米みそ(赤色辛みそ) ……4g ● 根深ねぎ ……5g ● かつおだし ……2g ● 水 ……100g |
|---|---|--|

静岡市



かつお

収穫時期 4月～6月・9月～10月

<産物の説明>

かつおは、サバ科の海水魚。1年かけて、日本近海を回遊する魚。5月ごろ黒潮にのって、いわしなどを追いかけて北上するかつおを「上りかつお」といい、この時期に獲れる2～2.5kgぐらいの重さのものを、特に「初がつお」という。一方、9月ごろから、いわしなどをたらふく食べ南下するかつおは「戻り(下り)がつお」といい、脂がのっておいしく、4kg以上の重さにもなる。「かつおの1本釣り」といって、船から海面に水をまき、その音で興奮しているかつおを生きたいわしをエサにし、釣りざおで獲る方法が有名。



学校給食献立

- ◎ 麦ご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ かつおの揚げ煮
- ◎ 切干しだいこんの煮物
- ◎ すまし汁

給食時間の指導(放送など)

静岡県は、かつおの水揚げ量、漁獲量、生産量が全国第1位です。特に焼津港は、かつおの水揚げ量が日本一の漁港です。

かつおの旬は、春と秋の2回あります。春のかつおは「初がつお」と言い、秋のかつおは「戻りがつお」と言います。今が旬の魚で、さっぱりしておいしいですよ。かつおには、成長期のみなさんに必要なたんぱく質が多く含まれています。残さず食べましょう。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……708kcal
- たんぱく質 ……30.4g
- 脂質 ……21.0g
- カルシウム ……329mg
- 鉄 ……5.4mg
- ビタミンA ……352μgRE
- ビタミンB1 ……0.66mg
- ビタミンB2 ……0.53mg
- ビタミンC ……8mg
- 食物繊維 ……3.4g
- 食塩 ……2.4g
- マグネシウム ……127mg
- 亜鉛 ……3.1mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

麦ご飯 ……88g	● 古根しょうが ……1g	すまし汁
牛乳 ……206g	● いりごま(白) ……0.7g	● 豆腐 ……30g
かつおの揚げ煮	切干しだいこんの煮物	● ほうれんそう ……15g
● かつお ……40g	● 切干しだいこん ……5g	● わかめ ……3g
● 食塩 ……0.09g	● にんじん ……10g	● 葉ねぎ ……3g
● こしょう ……0.02g	● 油揚げ ……10g	● うすくちしょうゆ ……2.3g
● でん粉 ……4g	● 突きこんにゃく ……10g	● 食塩 ……0.5g
● 大豆油 ……5g	● かつお節 ……1g	● かつお節 ……3g
● 三温糖 ……3g	● 三温糖 ……2.3g	● 水 ……140g
● こいくちしょうゆ ……4g	● こいくちしょうゆ ……4g	
● 本みりん ……1g	● 本みりん ……1g	
● 清酒 ……1g	● 水 ……10g	



学校給食献立

- ◎ えのきと油揚げのご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ 黒はんぺんのフライ
- ◎ ボイル野菜（ドレッシング別付け）
- ◎ すまし汁



黒はんぺん

収穫時期 通年

<産物の説明>

黒はんぺんは、いわしやあじ・さばなどを使用した練り製品である。静岡県中部の焼津市を中心に、県内ほぼ全域で食べられている。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……613kcal
- たんぱく質 ……23.2g
- 脂質 ……22.4g
- カルシウム ……331mg
- 鉄 ……2.2mg
- ビタミンA ……190μgRE
- ビタミンB1 ……0.55mg
- ビタミンB2 ……0.52mg
- ビタミンC ……23mg
- 食物繊維 ……3.6g
- 食塩 ……3.7g
- マグネシウム ……105mg
- 亜鉛 ……2.7mg

給食時間の指導(放送など)

黒はんぺんは、静岡おでんや黒はんぺんの磯辺焼きに使用されるなど、みなさんのおなじみの食材ですね。今日は、その黒はんぺんを油でカラッと揚げたフライにしました。

魚の骨まで使用されている黒はんぺんには、カルシウムがたくさん含まれています。よく噛んで食べましょう。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

えのきと油揚げのご飯

- 精白米 ……65g
- 強化精麦 ……5g
- えのきたけ ……20g
- 油揚げ ……5g
- こいくちしょうゆ ……3g
- うすくちしょうゆ ……3g
- 食塩 ……1g
- 清酒 ……4g

- 小麦粉 ……5g
- 凍結全卵 ……3g
- パン粉 ……10g
- 大豆油 ……4g
- うすくちしょうゆ ……2.7g
- 食塩 ……0.5g
- 水 ……100g

ボイル野菜

- キャベツ ……40g
- にんじん ……5g
- ドレッシング ……5g

牛乳 ……206g

黒はんぺんのフライ

- 黒はんぺん ……50g

すまし汁

- 木綿豆腐 ……30g
- ほうれんそう ……15g
- かつおの素 ……2g

静岡市



ちりめん干し

収穫時期 通年

<産物の説明>

手作りふりかけに使用している「ちりめん干し」は、遠州灘に面した太田川河口付近の福田港で獲ったしらすを加工したものである。

静岡県のしらす漁は、全国で1位の漁獲量を誇り、なかでも遠州灘近海では、しらす漁が盛んである。福田港のしらす漁は、日本一の漁獲量の舞阪港の次に、多く獲れる漁港である。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ 野菜のレモンじょうゆあえ
- ◎ 手作りふりかけ
- ◎ 肉じゃが旨煮
- ◎ 味付黒豆

給食時間の指導(放送など)

毎年6月は「食育月間」です。今月は、静岡県でとれる地場産物を積極的に給食にとりいれています。そして、地域のよさを再発見してもらうために「ふるさと給食記念週間」を設けました。

今日の献立の「手作りふりかけ」には、静岡県磐田市の福田港でとれ、加工された「ちりめん干し」を使用しています。この機会に、静岡県でどんなものが作られているのか調べてみるのも面白いかもしれませんね。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……675kcal
- たんぱく質 ……25.5g
- 脂質 ……14.8g
- カルシウム ……321mg
- 鉄 ……3.5mg
- ビタミンA ……422μgRE
- ビタミンB1 ……0.81mg
- ビタミンB2 ……0.51mg
- ビタミンC ……52mg
- 食物繊維 ……5.1g
- 食塩 ……1.9g
- マグネシウム ……107mg
- 亜鉛 ……3.7mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯

- 精白米 ……83g

手作りふりかけ

- ちりめん干し ……3g
- 清酒 ……2g
- 塩昆布 ……0.5g
- かつお節 ……2g
- いりごま(白) ……1.5g
- 上白糖 ……3g
- こいくちしょうゆ ……1.5g
- 本みりん ……1.5g
- 酢 ……1.5g

- 牛乳 ……206g

肉じゃが旨煮

- じゃがいも ……70g
- 豚肉こま切れ ……30g
- 清酒 ……1g
- こんにゃく ……20g
- にんじん ……15g
- たけのこ(缶) ……10g
- 乾しいたけ ……1g
- 上白糖 ……3g
- こいくちしょうゆ ……6g
- 本みりん ……1g
- たまねぎ ……15g

- グリンピース ……3g

- かつおだし ……1g
- 水 ……20g

野菜のレモンじょうゆあえ

- ほうれんそう ……15g
- キャベツ ……40g
- レモン果汁 ……0.6g
- こいくちしょうゆ ……1.6g
- かつおだし ……0.3g

味付黒豆

- 味付黒豆 小袋 ……8g

菊川市



学校給食献立

- ◎ 山型食パン
- ◎ みかんジャム
- ◎ 牛乳
- ◎ あじの緑茶揚げ
- ◎ キャベツのごま酢あえ
- ◎ チンゲンサイのクリーム煮



お茶

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……628kcal
- たんぱく質 ……28.0g
- 脂質 ……21.4g
- カルシウム ……394mg
- 鉄 ……2.0mg
- ビタミンA ……263μgRE
- ビタミンB1 ……0.7mg
- ビタミンB2 ……0.77mg
- ビタミンC ……42mg
- 食物繊維 ……5.7g
- 食塩 ……2.8g
- マグネシウム ……96mg
- 亜鉛 ……2.7mg

給食時間の指導(放送など)

6月21日から25日は「ふるさと給食週間」です。菊川市内でとれた野菜をたくさん給食に使いました。「あじの緑茶揚げ」は、菊川市牧之原で作られたお茶の葉を衣に混ぜてカラッと揚げました。その他にも「ごま酢あえ」に入っているキャベツやきゅうり、「クリーム煮」に入っているチンゲンサイやたまねぎ、にんじん、じゃがいもは、菊川市内で育てられたものです。地元のおいしい野菜は、農家の方やミナクルふれあい菊川の里の方が給食センターに届けてくれます。新鮮な野菜を残さずいただきます。

収穫時期 4月～5月 (一番茶)

＜産物の説明＞

菊川市で本格的にお茶の栽培が始まったのは、明治初期のこと。菊川市の東に、当時雑木林だった牧之原台地が開墾され、お茶が植えられるようになった。遠州のからっ風と恵まれた太陽の光で育てられた菊川市のお茶は、葉肉が厚く、味はまるやかでコクがあるのが特長である。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

<p>山型食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食パン ……60g 	<ul style="list-style-type: none"> ● こしょう ……0.04g 	<ul style="list-style-type: none"> ● チンゲンサイ ……25g ● たまねぎ ……30g 	<ul style="list-style-type: none"> ● 水 ……60g
<p>みかんジャム</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みかんジャム ……15g 	<p>キャベツのごま酢あえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● キャベツ ……25g ● ほうれんそう ……10g ● きゅうり ……5g ● 上白糖 ……1g ● こいくちしょうゆ ……0.6g ● 食塩 ……0.2g ● 米酢 ……1.6g ● すりごま ……1g 	<ul style="list-style-type: none"> ● じゃがいも ……25g ● にんじん ……10g ● しめじ ……5g ● サラダ油 ……1g ● コーンペースト ……17g ● ベシャメルソース ……7g ● ポタージュの素 ……1.5g ● スープストック ……0.5g ● コンソメの素 ……0.5g ● スキムミルク ……1.5g 	
<p>牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛乳 ……206g 	<p>チンゲンサイのクリーム煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚こま肉 ……8g 	<ul style="list-style-type: none"> ● スープストック ……0.5g ● コンソメの素 ……0.5g ● スキムミルク ……1.5g ● 食塩 ……0.3g ● こしょう ……0.02g 	
<p>あじの緑茶揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● あじ切身 ……40g ● でん粉 ……2g ● 小麦粉 ……0.7g ● 緑茶 ……0.15g ● 食塩 ……0.1g 			

掛川市



きゅうり

収穫時期 6月～7月

<産物の説明>

一年中出回っている「きゅうり」であるが、旬は6月から9月頃に露地物が採れる。

世界では500種もの品種が栽培されている。日本には中国からもたらされ、江戸時代の後期に普及したが、苦みが強く、好む者が少なかった。

身体にこもった熱を取り除く作用もあるので、暑い時期に食べてもらいたい野菜である。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ まぐろのオニオンソースあえ
- ◎ きゅうりの南蛮漬け
- ◎ じゃがいものそぼろ煮
- ◎ 冷凍みかん

給食時間の指導(放送など)

みなさんは、きゅうりが好きですか？サラダの中に入れてたり、そのままかじったりしてもおいしいきゅうりですが、江戸時代にはきゅうりは、あまり好まれなかったようです。その時代のきゅうりは、苦みと渋みが強く、「食べてはならない」と水戸光圀公も書物に残しているほどです。

現在では、食べやすいきゅうりを育てることに研究が進み、食べやすくなっています。

今日は、きゅうりを食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……653kcal
- たんぱく質 ……27.8g
- 脂質 ……17.8g
- カルシウム ……285mg
- 鉄 ……2.7mg
- ビタミンA ……332μgRE
- ビタミンB1 ……0.71mg
- ビタミンB2 ……0.55mg
- ビタミンC ……59mg
- 食物繊維 ……3.7g
- 食塩 ……1.7g
- マグネシウム ……91mg
- 亜鉛 ……3.2mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯

- 精白米 ……80g

牛乳

- ……206g

まぐろのオニオンソースあえ

- きはだまぐろ ……35g
- でん粉 ……3g
- 揚げ油 ……3g
- たまねぎ ……7g
- なす ……5g
- 赤ピーマン ……1.5g
- 黄ピーマン ……1.5g
- ひまわり油 ……0.3g

- おろしにんにく ……0.03g
- おろししょうが ……0.3g
- 三温糖 ……2g
- こいくちしょうゆ ……2.5g
- 水 ……3g

- きゅうりの南蛮漬け
- きゅうり ……35g
- 食塩 ……0.2g
- こいくちしょうゆ ……1.8g
- 三温糖 ……0.45g
- ごま油 ……0.25g
- ラー油 ……0.05g
- 粉とうがらし ……0.01g

じゃがいものそぼろ煮

- じゃがいも ……50g
- たまねぎ ……15g
- 豚かたひき肉 ……13g
- 乾しいたけ ……0.5g
- うずら卵水煮 ……20g
- にんじん ……10g
- たけのこ水煮 ……10g
- グリンピース ……5g
- ひまわり油 ……0.5g
- こいくちしょうゆ ……3.5g
- 三温糖 ……0.8g
- 本みりん ……0.5g
- でん粉 ……1g

- 水 ……10g

冷凍みかん

- うんしゅうみかん ……80g

御前崎市



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ さんまのおかか煮
- ◎ なめこ汁
- ◎ 牛乳
- ◎ らっかせいの五目煮

らっかせい

収穫時期 7月～9月

<産物の説明>

御前崎市の南、遠州灘に沿った海岸付近の砂地では、らっかせいの栽培をしている。おやつなどで食べる炒りらっかせいに加工されたり、地元では掘りたてを塩ゆでにしたりして食べる。乾燥させたものは、煮豆などに利用している。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……677kcal
- たんぱく質 ……26.4g
- 脂質 ……26.4g
- カルシウム ……402mg
- 鉄 ……2.4mg
- ビタミンA ……243μgRE
- ビタミンB1 ……0.29mg
- ビタミンB2 ……0.50mg
- ビタミンC ……7mg
- 食物繊維 ……3.3g
- 食塩 ……1.6g
- マグネシウム ……97mg
- 亜鉛 ……2.4mg

給食時間の指導(放送など)

みなさん、らっかせいの実がどこになるか知っていますか？らっかせいのは、土の中で育ちます。夏から秋にかけて収穫されたらっかせいは、殻が付いたまま塩ゆでにしたり、乾燥させたものを炒ったり、煮豆にしたりして食べます。らっかせいは、熱や力のもとになる黄色の食べ物の仲間、ひとつかみでご飯2杯分のエネルギーがある食べ物です。

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 ……75g <p>牛乳 ……206g</p> <p>さんまのおかか煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さんまのおかか煮 ……50g <p>らっかせいの五目煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● らっかせい(乾) ……10g ● 豚もも肉 ……4g ● にんじん ……4g ● ごぼう ……4g ● みついし昆布 ……0.4g | <ul style="list-style-type: none"> ● こんにゃく ……4g ● 米ぬか油 ……0.3g ● 清酒 ……1g ● 本みりん ……1g ● 三温糖 ……1g ● こいくちしょうゆ ……1.5g ● 和風だし ……0.2g ● 水 ……4g ● 葉ねぎ ……5g ● なめこ生 ……5g ● 米みそ(淡色辛みそ) ……4g ● 米みそ(赤色辛みそ) ……3g ● 昆布だし ……0.5g ● 和風だし ……0.5g ● 削り節 ……1g ● 水 ……82g <p>なめこ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ソフト豆腐 ……20g ● さといも ……10g ● にんじん ……5g ● だいこん ……20g |
|--|---|

川根本町



いもがら

収穫時期 8月～11月

<産物の説明>

「いもがら」は、さといもの葉柄の部分である「ずいき」を乾燥させたもので、「干しずいき」とも呼ばれる。食物繊維に富み、煮物や汁物に使われることが多い。

川根本町では、毎年秋～冬にかけてさといもやいもがらが地場産物直売所に並ぶ。学校給食でも、町内でさといもを作っているところから「いもがら」を入手し、1年に1回以上は地場産物として取り入れている。



学校給食献立

- ◎ ご飯 ◎ 牛乳 ◎ かつおのしょうが焼き
- ◎ **いもがらとこんにゃくのきんぴら**
- ◎ みそ汁

給食時間の指導(放送など)

今日のきんぴらに入っている「いもがら」は、川根本町でとれたものです。いもがらは、さといものくきの皮をむいて乾燥させたものです。見た目は地味ですが、骨や血を作るカルシウムや鉄分、おなかの中をきれいにしてくれる食物繊維がとてもたくさん入っている、体に良い食べ物です。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……652kcal
- たんぱく質 ……27.4g
- 脂質 ……12.8g
- カルシウム ……378mg
- 鉄 ……3.7mg
- ビタミンA ……94μgRE
- ビタミンB1 ……0.51mg
- ビタミンB2 ……0.48mg
- ビタミンC ……4mg
- 食物繊維 ……34.9g
- 食塩 ……3.1g
- マグネシウム ……95mg
- 亜鉛 ……2.5mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|------------------------|--------------------|------------------|
| ご飯 | ● 干しずいき 乾(いもがら)…5g | ● 乾わかめ ……0.8g |
| ● 精白米 ……80g | ● さやいんげん ……5g | ● 米みそ(淡色辛みそ)…10g |
| 牛乳 ……206g | ● いりごま(白) ……1.5g | ● 和風だし ……0.4g |
| かつおのしょうが焼き | ● こいくちしょうゆ ……6.5g | ● 水 ……130g |
| ● かつお ……40g | ● 三温糖 ……3.5g | |
| ● こいくちしょうゆ ……6.5g | ● 本みりん ……2.5g | |
| ● 本みりん ……2.5g | ● 清酒 ……2g | |
| ● 清酒 ……2g | ● サラダ油 ……1g | |
| ● おろししょうが ……0.8g | ● 和風だし ……0.5g | |
| | ● 食塩 ……0.07g | |
| いもがらとこんにゃくのきんぴら | みそ汁 | |
| ● 板こんにゃく ……40g | ● たまねぎ ……30g | |
| | ● 油揚げ ……5g | |

掛川市



学校給食献立

- ◎ ソフトめん
- ◎ ハッシュドビーフソース
- ◎ あまなつみかんサラダ
- ◎ 牛乳
- ◎ **大学いも**

さつまいも

一人当たりの栄養量

■ エネルギー	……705kcal
■ たんぱく質	……24.1g
■ 脂質	……20.2g
■ カルシウム	……337mg
■ 鉄	……2.2mg
■ ビタミンA	…231μgRE
■ ビタミンB1	…0.62mg
■ ビタミンB2	…0.62mg
■ ビタミンC	……44mg
■ 食物繊維	……6.4g
■ 食塩	……3.4g
■ マグネシウム	……80mg
■ 亜鉛	……2.0mg

給食時間の指導(放送など)

掛川市の南部の大東・大須賀地区では、砂地を利用してさつまいもが栽培されています。今日は、掛川市でとれたさつまいもを、甘いみつでからめた大学いもにしました。調理場では、たくさんさつまいもを、調理員さんが一生懸命に切ってくださいました。地元でとれたさつまいもを美味しくいただきます。

収穫時期8月～12月

<産物の説明>

掛川市の南部、大東・大須賀地区では、砂地を利用したさつまいもの栽培が盛んに行われている。収穫は、8月末から12月頃までで、蒸す・焼くなどして食べられる他に、切干しいもに加工され、地元だけでなく全国にも出荷・販売されている。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ソフトめん

- ソフトめん ……198g

牛乳

- ……206g

ハッシュドビーフソース

- 輸入牛肉もも肉 ……20g
- ぶどう酒(赤) ……1g
- たまねぎ ……50g
- にんじん ……15g
- エリンギ ……5g
- 青ピーマン ……5g
- にんにく ……0.2g
- オリーブ油 ……0.4g

- トマトピューレー ……4g
- トマトケチャップ ……13g
- 中濃ソース ……1g
- ハヤシルウ ……9g
- 三温糖 ……0.1g
- 洋風だし ……0.6g
- 食塩 ……0.2g
- こしょう ……0.01g
- プロセスチーズ ……4g
- ぶどう酒(赤) ……1g
- 水 ……60g

大学いも

- さつまいも ……55g

- ひまわり油 ……4g
- 三温糖 ……2g
- こいくちしょうゆ ……2.5g
- 本みりん ……1g
- 水 ……1g
- いりごま(黒) ……0.25g

あまなつみかんサラダ

- キャベツ ……30g
- きゅうり ……10g
- なつみかん(缶) ……15g
- 調合油 ……1.5g
- りんご酢 ……1g
- 三温糖 ……0.4g

- 食塩 ……0.2g
- こしょう ……0.01g

掛川市



らっかせい

収穫時期9月～11月

<産物の説明>

らっかせいといえば、千葉県を連想する人が多いと思うが、遠州地方でも海岸に近い砂を多く含んだ畑で、戦前はたくさん栽培されていた。遠州産のらっかせいは、千葉県より1ヶ月ほど早く9月には収穫され、煎った新豆はきれいなピンク色で、コクのある味わいである。



学校給食献立

- ◎ さけ茶飯
- ◎ 牛乳
- ◎ らっかせいの五目煮
- ◎ だいこんサラダ
- ◎ さつまいものみそ汁

給食時間の指導(放送など)

お茶は、掛川市がほこる特産物です。今日は、掛川産の粉茶を使って茶飯を炊いてもらいました。らっかせいは、掛川市大須賀地域で作られています。9月から11月に収穫されます。らっかせいの名前は、花が地中に落ちて実ができることからつけられました。また、サラダやみそ汁に使っただいこんやきゅうり、にんじん、さつまいもも掛川産を使っています。

一人当たりの栄養量

エネルギー	596kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	14.0g
カルシウム	325mg
鉄	2.1mg
ビタミンA	212μgRE
ビタミンB1	0.68mg
ビタミンB2	0.45mg
ビタミンC	23mg
食物繊維	4.9g
食塩	2.7g
マグネシウム	96mg
亜鉛	3.0mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

<p>さけ茶飯</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 精白米 ……80g ● 焼きべにざけ ……8g ● 煎茶 ……0.32g <p>牛乳 ……206g</p> <p>らっかせいの五目煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚もも肉 ……12g ● こんにゃく ……12g ● らっかせい ……8g ● こいくちしょうゆ ……0.5g ● 三温糖 ……0.3g ● 清酒 ……0.25g 	<ul style="list-style-type: none"> ● 本みりん ……0.25g ● ごぼう ……8g ● にんじん ……8g ● こいくちしょうゆ ……2.5g ● 本みりん ……1g ● 三温糖 ……0.7g ● こんぶ ……0.65g ● 清酒 ……0.5g ● かつおだし ……0.15g ● 水 ……5.5g <p>だいこんサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● だいこん ……25g ● きゅうり ……8g 	<ul style="list-style-type: none"> ● にんじん ……8g ● こいくちしょうゆ ……1.9g ● 米酢 ……1.45g ● サラダ油 ……0.65g ● 三温糖 ……0.65g ● 食塩 ……0.2g ● ゆかり粉 ……0.1g <p>さつまいものみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さつまいも ……30g ● 木綿豆腐 ……20g ● はくさい ……20g ● えのきたけ ……10g ● 根深ねぎ ……8g 	<ul style="list-style-type: none"> ● 米みそ(赤色辛みそ) ……7.3g ● かつおだし ……3g ● 水 ……80g
--	--	---	--

牧之原市



← 黒米の稲穂

→ 黒米



黒米

学校給食献立

- ◎ 黒米ご飯
- ◎ 豆腐ステーキのおろしソースかけ
- ◎ つみれ汁
- ◎ 牛乳
- ◎ 刻み昆布の炒め煮
- ◎ みかんゼリー

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……629kcal
- たんぱく質 ……22.5g
- 脂質 ……14.2g
- カルシウム ……366mg
- 鉄 ……3.8mg
- ビタミンA ……285 μgRE
- ビタミンB1 ……0.55mg
- ビタミンB2 ……0.49mg
- ビタミンC ……42mg
- 食物繊維 ……4.4g
- 食塩 ……3.1g
- マグネシウム ……107mg
- 亜鉛 ……1.7mg

給食時間の指導(放送など)

ご飯の中の黒い粒が黒米です。昔、私たちの祖先が食べていた古いタイプのお米で、「古代米」と呼ばれています。

収穫量が少ないという欠点がありますが、やせた土地でも育ち、害虫にも強いという、とてもたくましいお米です。ビタミン、鉄分、カルシウムがふつうのお米よりも多いため、最近注目されています。ふつうのお米に少し混ぜて炊くだけで、もちもちとしたご飯になるし、とてもきれいな色がつきます。今日の黒米は、地頭方小学校の5年生が作ってくれたお米です。

収穫時期10月

<産物の説明>

黒米は、毎年地頭方小学校5年生が、地元の団体「末広会」とともに栽培しており、牧之原市(旧相良地区)の全校の給食でいただいている。

黒米は、玄米のぬかの部分が黒く、その下は普通のご飯のように白い色をしていて、カルシウムも鉄分も白米の5~10倍もあり、栄養的にも素晴らしいお米である。黒米は、もち米(赤米はうるち米)のルーツといわれている。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

黒米ご飯

- 精白米 ……75g
- 黒米 ……5g
- 清酒 ……0.7g
- 食塩 ……0.5g

牛乳

- 牛乳 ……206g

豆腐ステーキのおろしソースかけ

- 豆腐ステーキ ……40g
- サラダ油 ……0.5g
- だいこん ……10g
- 上白糖 ……1.5g
- こいくちしょうゆ ……2.5g

- 清酒 ……0.8g
- 本みりん ……0.2g
- 水 ……2g
- でん粉 ……3g

刻み昆布の炒め煮

- 豚かた肉 ……5g
- さつま揚げ ……5g
- あさり(浅炊き佃煮) ……3g
- 刻み昆布 ……3g
- にんじん ……3g
- ごぼう(ささがき) ……5g
- さやいんげん(冷凍) ……3g
- サラダ油 ……0.3g

- 上白糖 ……1g
- 本みりん ……0.5g
- こいくちしょうゆ ……2g
- 水 ……3g

つみれ汁

- いわしつみれ ……20g
- にんじん ……8g
- さといも ……25g
- しめじ ……8g
- こんにゃく ……15g
- 葉ねぎ ……3g
- ごま油 ……0.5g
- こいくちしょうゆ ……3g

みかんゼリー

- みかんゼリー ……30g

島田市



だいこん

収穫時期11月～1月

<産物の説明>

冬場になると、地元農家のだいこんを使っている。畑が学校の横にあるので、子どもたちが毎日通学途中に見ているだいこんである。

だいこんといえば、青首だいこんが全国的に普及しているが、これは「おでんだいこん」と言って、緑色の部分がなく、太くて短いのが特徴であり、煮物や汁物に適している。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ かつおチーズフライ
- ◎ 具だくさん島田汁
- ◎ 牛乳
- ◎ きゅうりのひたひた
- ◎ キウイフルーツ

給食時間の指導(放送など)

今日は「ふるさと給食の日」です。島田市でとれる産物をたくさん使って給食を作り、みなさんに地元の産物について知ってもらおうという日です。そして、地元を大切にしようという意味もふくまれています。島田市内でとれたものは、お米、「島田汁」のだいこん、さといも、生しいたけ、デザートのカイフルーツです。この中で、だいこんとさといもは、学校横の畑で横田川さんが作ってくれたものです。横田川さんの畑では、たくさんのだいこんやさといもが出番を待っています。お楽しみに。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……655kcal
- たんぱく質 ……25.8g
- 脂質 ……16.4g
- カルシウム ……341mg
- 鉄 ……2.2mg
- ビタミンA ……181μgRE
- ビタミンB1 ……0.55mg
- ビタミンB2 ……0.47mg
- ビタミンC ……48mg
- 食物繊維 ……4.1g
- 食塩 ……2.2g
- マグネシウム ……89mg
- 亜鉛 ……2.8mg

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"> ● 酢 ……2.4g ● とうがらし ……0.01g ● ごま油 ……0.6g | <ul style="list-style-type: none"> ● こいくちしょうゆ ……2g ● 清酒 ……1.2g ● 本みりん ……0.5g ● かつおだし ……2g ● でん粉 ……1.5g ● 水 ……110g |
| <p>牛乳 ……206g</p> | <p>具だくさん島田汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 若鶏むねこま肉 ……10g ● 油揚げ ……3g ● にんじん ……10g ● さといも ……15g ● だいこん ……20g ● 板こんにゃく ……10g ● 根深ねぎ ……5g ● 生しいたけ ……10g ● 食塩 ……0.7g | <p>キウイフルーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● キウイフルーツ ……25g |
| <p>かつおチーズフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かつおチーズフライ ……40g ● なたね油 ……3.2g | | |
| <p>きゅうりのひたひた</p> <ul style="list-style-type: none"> ● きゅうり ……40g ● かつお節 ……0.8g ● 上白糖 ……1.6g ● こいくちしょうゆ ……3.8g | | |

藤 枝 市



こまつな

学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ わかさぎの唐揚げ
- ◎ 豚汁
- ◎ 牛乳
- ◎ こまつなのピーナッツあえ
- ◎ みかん

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……729kcal
- たんぱく質 ……26.3g
- 脂質 ……21.6g
- カルシウム ……574mg
- 鉄 ……2.6mg
- ビタミンA ……333μgRE
- ビタミンB1 ……0.68mg
- ビタミンB2 ……0.50mg
- ビタミンC ……22mg
- 食物繊維 ……3.8g
- 食塩 ……2.5g
- マグネシウム ……94mg
- 亜鉛 ……3.9mg

給食時間の指導(放送など)

今日のピーナッツあえのこまつなは、藤枝でとれたものです。今が旬の青菜は、風邪やインフルエンザに負けない体をつくってくれますね。丈夫な皮膚や粘膜をつくるビタミンAだけでなく、鉄分やカルシウムも多いので、貧血予防や骨を丈夫にするはたらきもあります。こまつなはほうれんそうとよく似ていますが、どこが違うのか、クラスで話題にしてみましょう。

収穫時期11月～2月

<産物の説明>

藤枝では、しいたけ、ほうれんそう、こまつな、レタス、かぶ、きゅうり、みかん…などいろいろな農産物がとれる。「こまつな」は、ほうれんそうに比べてかたいというイメージがあるが、子供たちの好きなナッツとあえると食べやすくなる。また、カロテン、鉄分、カルシウムが豊富で、不足しがちな栄養を摂ることができる。アクが少なく、色もきれいで主菜を引き立ててくれる。

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 ……90g | <ul style="list-style-type: none"> ● とうがらし ……0.03g ● 米酢 ……4.5g | <ul style="list-style-type: none"> ● ごぼう ……5g ● 米みそ(淡色辛みそ) ……6g ● 米みそ(赤色辛みそ) ……1g |
| <p>牛乳 ……206g</p> | <p>こまつなのピーナッツあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● こまつな ……40g ● らっかせい(いり) ……4g ● 上白糖 ……1.2g ● こいくちしょうゆ ……2.5g | <ul style="list-style-type: none"> ● 葉ねぎ ……2g ● だし汁 ……120g |
| <p>わかさぎの唐揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● わかさぎ ……55g ● 小麦粉 ……5g ● でん粉 ……5g ● 大豆油 ……8g ● 根深ねぎ ……8g ● こいくちしょうゆ ……4.5g ● 上白糖 ……0.7g ● 清酒 ……1.5g | <p>豚汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚もも肉 ……10g ● にんじん ……10g ● だいこん ……25g ● 糸こんにゃく ……10g | <p>みかん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みかん ……20g |

島田市



ブロッコリー

収穫時期11月～3月

<産物の説明>

給食では、地産地消を6年前から推進し、ブロッコリーも早い時期から取り入れられており、現在では全調理場で使用している。

生産者は六合の曾根さんで、直接納入していただいている。ブロッコリーは、天気と気温に大変左右される作物であり、ブロッコリーの栄養等のお話はもちろん、生産者の苦勞についても児童生徒に伝えるようにしている。



学校給食献立

- ◎ キャロットパン
- ◎ ミートボール
- ◎ 炒めビーフン
- ◎ 牛乳
- ◎ ゆでブロッコリー

給食時間の指導(放送など)

今日は、六合の曾根さんが作ったブロッコリーを使いました。今年の夏があまりにも暑かったので、少し遅くに作り始めたそうですよ。また、2日前まで雨が全然降らなかったのも、とても広い畑に毎日水やりをしていたそうです。昨日の午後、とれたてが調理場に納入されました。栄養いっぱいブロッコリーです。感謝して残さずいただきます。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……639kcal
- たんぱく質 ……25.5g
- 脂質 ……25.8g
- カルシウム ……361mg
- 鉄 ……3.8mg
- ビタミンA ……403μgRE
- ビタミンB1 ……0.74mg
- ビタミンB2 ……0.69mg
- ビタミンC ……56mg
- 食物繊維 ……6.2g
- 食塩 ……3.1g
- マグネシウム ……88mg
- 亜鉛 ……4.3mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

キャロットパン

- パン ……78g
- キャロットペースト ……11g

牛乳 ……206g

ミートボール

- ミートボール ……52g
- トマトケチャップ ……8g
- 中濃ソース ……1.5g
- 上白糖 ……1g
- ぶどう酒(赤) ……0.5g

ゆでブロッコリー

- ブロッコリー ……30g
- マヨネーズ ……6g

炒めビーフン

- ベーコン ……4g
- いか ……7g
- ビーフン ……13g
- キャベツ ……20g
- たまねぎ ……12g
- にんじん ……8g
- ほうれんそう ……12g
- もやし ……10g
- きくらげ ……0.4g

- なたね油 ……1g
- こいくちしょうゆ ……2.5g
- 中華スープ ……0.3g
- 食塩 ……0.35g
- おろししょうが ……0.2g
- おろしにんにく ……0.2g
- ごま油 ……0.2g

掛川市



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ かつおチーズフライ
- ◎ 合計
- ◎ 牛乳
- ◎ きゅうりのごまじょうゆ
- ◎ **メロン**

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……642kcal
- たんぱく質 ……24.8g
- 脂質 ……17.8g
- カルシウム ……357mg
- 鉄 ……2.3mg
- ビタミンA ……180μgRE
- ビタミンB1 ……0.25mg
- ビタミンB2 ……0.42mg
- ビタミンC ……19mg
- 食物繊維 ……4.3g
- 食塩 ……1.8g
- マグネシウム ……102mg
- 亜鉛 ……2.7mg

給食時間の指導(放送など)

掛川は、お茶の名産地です。緑茶が体によいことが科学的にもわかっています。いつも給食で飲んでいるお茶は、掛川の一番茶の粉茶です。次はきゅうりです。少し早いですが、温室やハウスで上手にきゅうりを育てています。今日は65キログラムのきゅうりを使いました。メロンも地元の物です。大切に1本のメロンの木にひとつの実だけにして、おいしく育てます。「合計」は、遠州地方の郷土料理です。大豆や豆腐、油揚げと地元でとれた野菜を入れて作ったみそ汁です。



メロン

収穫時期 通年

<産物の説明>

メロンの原産地は、東アフリカといわれ、古代エジプトですでに栽培され、東西に伝わったといわれている。メロンの王様は、ヨーロッパで発達した網目のあるネットメロン。マスクメロンともよばれ、「芳香のあるメロン」を意味している。

静岡の地に、メロン栽培が始まって、すでに80数年。その長い年月によって培われた高い栽培技術と温暖な気候、日照時間が長い地理的条件に恵まれ、日本で最高峰の高品質のマスクメロンが栽培されている。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯

- 精白米 ……80g

牛乳

- ……206g

かつおチーズフライ

- かつおチーズフライ ……40g
- 米ぬか油 ……4g

きゅうりのごまじょうゆ

- きゅうり ……48g
- 食塩 ……0.08g
- いりごま(白) ……0.64g
- こいくちしょうゆ ……2.4g

- 三温糖 ……0.8g
- 穀物酢 ……0.8g
- 食塩 ……0.12g
- ごま油 ……0.32g

合計

- にんじん ……5.6g
- じゃがいも ……20g
- ごぼう ……4.8g
- 大豆(乾) ……4.8g
- たまねぎ ……12g
- こんぶ ……0.2g
- 板こんにゃく ……9.6g
- だいこん ……16g

- 木綿豆腐 ……16g
- 油揚げ ……4.8g
- 葉ねぎ ……3.6g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……4.4g
- 米みそ(赤色辛みそ) ……4g
- かつおだし ……2.16g
- 水 ……88g

メロン

- メロン(温室) ……40g

御前崎市



子メロン

収穫時期 通年

<産物の説明>

静岡県は、メロンの出荷額が全国4位で、特に袋井市が有名ですが、御前崎でもメロン農家がたくさんあり、品評会では毎年上位に入賞しています。子メロンとは、メロンの小さいうちに摘み取られるメロンのことです。高級なマスクメロンは、1つの苗に1個しかとれません。本当は、たくさんの実をつけますが、1個を大きく甘くするために、他の実はとってしまいます。それを子メロンといいます。



学校給食献立

- ◎ 麦ご飯
- ◎ 糸引き納豆
- ◎ さといものそぼろ煮
- ◎ 牛乳
- ◎ 子メロンの即席漬け
- ◎ かき

給食時間の指導(放送など)

子メロンとは、メロンの小さいうちに摘み取られるメロンのことです。高級なマスクメロンは、1つの苗に1個しかとれません。本当は、たくさんの実をつけますが、1個を大きく甘くするために、他の実はとってしまいます。それを子メロンといいます。捨ててしまうのはもったいないと、農家の人が子メロンとして漬物に食べるようになりました。給食で初めて取り入れます。きゅうりに似た味でちょっぴり甘さがあります。きゅうりと一緒に即席漬けにしてみました。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……647kcal
- たんぱく質 ……23.3g
- 脂質 ……16.2g
- カルシウム ……317mg
- 鉄 ……2.8mg
- ビタミンA ……341μgRE
- ビタミンB1 ……0.44mg
- ビタミンB2 ……0.60mg
- ビタミンC ……41mg
- 食物繊維 ……6.7g
- 食塩 ……2.1g
- マグネシウム ……108mg
- 亜鉛 ……3.5mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

麦ご飯

- 精白米 ……74g
- 強化精麦 ……6g

牛乳

- ……206g

糸引き納豆

- 糸引き納豆 ……30g
- たれ ……4g

子メロンの即席漬け

- 子メロン ……10g
- きゅうり ……25g
- いらごま(白) ……0.5g

- ノンオイル青じそドレッシング ……3g
- 食塩 ……0.2g

さといものそぼろ煮

- さといも ……45g
- 豚ひき肉 ……20g
- だいこん ……40g
- こんにゃく ……25g
- にんじん ……15g
- グリンピース ……3g
- こいくちしょうゆ ……7g
- 上白糖 ……3g
- 本みりん ……1g
- 清酒 ……1g

- でん粉 ……0.8g
- 和風だし ……0.5g
- 米ぬか油 ……0.5g
- 水 ……20g

かき

- かき ……30g

島田市



乾しいたけ

学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 卵のカップ焼き
- ◎ けんちん汁
- ◎ 牛乳
- ◎ 華風あえ
- ◎ キウイフルーツ

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……673kcal
- たんぱく質 ……27.0g
- 脂質 ……18.0g
- カルシウム ……358mg
- 鉄 ……2.9mg
- ビタミンA ……300μgRE
- ビタミンB1 ……0.73mg
- ビタミンB2 ……0.63mg
- ビタミンC ……35mg
- 食物繊維 ……4.8g
- 食塩 ……2.3g
- マグネシウム ……103mg
- 亜鉛 ……3.5mg

給食時間の指導(放送など)

今日の卵のカップ焼きの乾しいたけは、市内伊久美で採れたものです。乾しいたけは、収穫したしいたけを夕方までたっぷり天日に当てて干し、仕上げは乾燥機にかけて作ります。しいたけは、干すことでさらに旨味が増し、日光に当てるほど栄養価も増すので、手間はかかるけれどこの方法にこだわっているそうです。何十年も前から、この地に育つ木から生まれるしいたけを、この地で暮らす多くの子どもたちに味わってもらおうのが、生産者・西本さんの願いだそうです。

収穫時期 通年

<産物の説明>

島田北部地区は、昔からしいたけ栽培が盛んで、お茶に次ぐ重要な産物である。しいたけの原木(コナラ・クヌギ)がたくさんあるばかりでなく、栽培に適した自然環境があるため、良質なしいたけが採れる。

山のきれいな空気と、木の間から差し込むやさしい光や雨、山独特の朝霧などを栄養に育つしいたけは、肉厚で大きく、自然の味や香りをいっぱい含んで、菌を植え付けてから2年後にやっと収穫できるようになる。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯

- 精白米 ……80g

牛乳

- ……206g

卵のカップ焼き

- 豚ひき肉 ……25g
- たまねぎ ……30g
- にんじん ……5g
- 乾しいたけ ……2g
- グリンピース ……2g
- 冷凍鶏卵 ……25g
- 上白糖 ……3g
- こいくちしょうゆ ……3.8g

● アルミカップ

華風あえ

- ほうれんそう ……15g
- スイートコーン、ホール ……5g
- りょくとうもやし ……5g
- 緑豆はるさめ ……4g
- 上白糖 ……2.4g
- こいくちしょうゆ ……2.8g
- 穀物酢 ……1.8g
- ごま油 ……0.3g
- いりごま(白) ……0.8g

けんちん汁

- 若鶏むねこま切れ ……5g
- 木綿豆腐 ……25g
- だいこん ……15g
- ごぼう ……10g
- にんじん ……10g
- 葉ねぎ ……5g
- こいくちしょうゆ ……4g
- 食塩 ……0.3g
- ごま油 ……0.2g
- かつおだし ……2g
- 水 ……105g

キウイフルーツ

- キウイフルーツ ……30g

藤枝市



乾しいたけ

収穫時期 通年

<産物の説明>

藤枝市は、乾しいたけの一大集積地になっており、市内には加工業者や問屋が数多く存在している。また、藤枝市には、加工業者や問屋が集まった「きのこ団地」があり、日本各地に出荷されている。藤枝市は、乾しいたけの出荷額日本一を誇っている。



学校給食献立

- ◎ 平うどん
- ◎ しらす入りかき揚げ
- ◎ うどんつゆ
- ◎ 牛乳
- ◎ ごまあえ

給食時間の指導(放送など)

藤枝市は、全国から乾しいたけが集まってくることで有名で、藤枝市の産業の一つです。乾しいたけは、成長を助けるビタミンB2を多く含み、骨や歯を強くするのに大切なビタミンDも多く含まれています。しっかり食べて丈夫な骨や歯をつくりましょう。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……668kcal
- たんぱく質 ……23.8g
- 脂質 ……25.3g
- カルシウム ……316mg
- 鉄 ……2.1mg
- ビタミンA ……308μgRE
- ビタミンB1 ……0.63mg
- ビタミンB2 ……0.63mg
- ビタミンC ……24mg
- 食物繊維 ……4.6g
- 食塩 ……3.6g
- マグネシウム ……66mg
- 亜鉛 ……1.9mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|-------------------|-------------------|------------|
| 平うどん | ● こいくちしょうゆ ……2.5g | ● 水 ……140g |
| ● うどん ……196g | ● いりごま(白) ……1g | |
| | ● すりごま ……0.5g | |
| 牛乳 ……206g | | |
| しらす入りかき揚げ | うどんつゆ | |
| ● しらす入りかき揚げ ……50g | ● 豚かたこま肉 ……20g | |
| ● 植物油 ……4g | ● にんじん ……10g | |
| | ● 葉ねぎ ……5g | |
| ごまあえ | ● 乾しいたけ ……1g | |
| ● キャベツ ……35g | ● かまぼこ ……10g | |
| ● ほうれんそう ……15g | ● かつお節 ……2.5g | |
| ● にんじん ……5g | ● 本みりん ……8g | |
| ● 上白糖 ……1.5g | ● こいくちしょうゆ ……10g | |
| | ● 食塩 ……0.2g | |

掛川市



チンゲンサイ

学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 魚の朝鮮焼き
- ◎ らっかせいの五目煮
- ◎ 牛乳
- ◎ 即席漬け
- ◎ みかん

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……646kcal
- たんぱく質 ……26.6g
- 脂質 ……20.5g
- カルシウム ……321mg
- 鉄 ……2.1mg
- ビタミンA ……245μgRE
- ビタミンB1 ……0.65mg
- ビタミンB2 ……0.55mg
- ビタミンC ……24mg
- 食物繊維 ……4.7g
- 食塩 ……2.2g
- マグネシウム ……112mg
- 亜鉛 ……3.1mg

給食時間の指導(放送など)

チンゲンサイは、旧大東町地区の5件の農家から納品しています。

チンゲンサイは、中国野菜で葉は緑色、肉厚な軸の部分は淡い緑色をしており、サクサクとした食感が味わえます。また、体の調子を整える栄養がたくさん含まれ、体を丈夫にしようとする力や、気持ちを落ち着かせることもできる食べ物です。

収穫時期 通年

<産物の説明>

チンゲンサイは、中国野菜の中でも日本人に愛されている青菜である。クセがなく、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれている。静岡県は、全国的にも有数なチンゲンサイの産地である。

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>魚の朝鮮焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さば ……40g ● こいくちしょうゆ ……3g ● おろししょうが ……1g ● ごま油 ……0.5g ● 七味とうがらし ……0.01g <p>即席漬け</p> <ul style="list-style-type: none"> ● キャベツ ……35g | <ul style="list-style-type: none"> ● チンゲンサイ ……20g ● 食塩 ……0.2g ● 千切りたくあん ……3g ● しょうが ……0.2g ● 食塩 ……0.2g <p>らっかせいの五目煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● らっかせい(乾) ……12g ● 若鶏もも肉 ……10g ● にんじん ……15g ● 角切り昆布 ……3g ● こんにゃく ……20g ● ごぼう ……15g ● 米ぬか油 ……0.5g | <ul style="list-style-type: none"> ● 三温糖 ……3g ● こいくちしょうゆ ……4.5g ● 清酒 ……1g ● 本みりん ……1g ● かつおだし ……0.5g ● 水 ……8g <p>みかん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みかん ……60g |
|--|--|---|

掛川市



トマト

収穫時期 通年

<産物の説明>

掛川市の西郷地区では、トマトの栽培が盛んである。西郷地区でとれたトマトは、酸味がほどよくあり、トマトが苦手な子どもも抵抗なく食べられる。スープに入れて使用した。



学校給食献立

- ◎ パン
- ◎ 照り焼きハンバーグ
- ◎ トマトと卵のスープ
- ◎ 牛乳
- ◎ ジャーマンポテト
- ◎ みかんゼリー

給食時間の指導(放送など)

今日の給食には、掛川や静岡県でとれたものをたくさん使っています。ハンバーグは、静岡でとれたとり肉と豚肉を使って作りました。ジャーマンポテトのじゃがいもは浜松産で、スープのトマトは掛川でとれたものを使用しました。ゼリーに使われているみかんも静岡県産です。みなさんの身近なところでも、いろいろな食べものが作られていますね。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……598kcal
- たんぱく質 ……28.0g
- 脂質 ……18.6g
- カルシウム ……347mg
- 鉄 ……3.0mg
- ビタミンA ……168μgRE
- ビタミンB1 ……0.57mg
- ビタミンB2 ……0.62mg
- ビタミンC ……31mg
- 食物繊維 ……4.5g
- 食塩 ……3.2g
- マグネシウム ……79mg
- 亜鉛 ……2.5mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

パン ……80g	● たまねぎ ……10g	● 洋風だし ……1g
	● パセリ ……0.5g	● 食塩 ……0.5g
牛乳 ……206g	● にんにく ……0.2g	● こしょう ……0.01g
	● オリーブ油 ……0.6g	● でん粉 ……0.4g
照り焼きハンバーグ	● 食塩 ……0.25g	● 水 ……100g
● ハンバーグ ……60g	● こしょう ……0.01g	
● こいくちしょうゆ ……2.3g		みかんゼリー
● 本みりん ……0.7g	トマトと卵のスープ	● みかんゼリー ……30g
● 三温糖 ……0.9g	● 鶏卵 ……15g	
● でん粉 ……0.25g	● ボンレスハム ……5g	
ジャーマンポテト	● たまねぎ ……15g	
● 赤ピーマン ……5g	● トマト ……12g	
● じゃがいも ……60g	● チンゲンサイ ……10g	
	● ひまわり油 ……0.5g	

藤枝市



学校給食献立

- ◎ ご飯 ◎ あわせ酢 ◎ 牛乳
- ◎ さくらえび混ぜご飯の具 ◎ 卵巻き
- ◎ すまし汁 ◎ ゼリー



さくらえび

収穫時期 4～6月・10～12月

<産物の説明>

さくらえびは、日本国内の水揚げ量の100%が駿河湾産で、主な水揚げ港は、由比漁港（静岡市清水区）と大井川漁港（焼津市）となっている。

成体は、体長4cm前後。体は透明だが、甲に赤い色素を多く保持し、生体は透き通ったピンク色にみえる。「さくらえび」という和名はここに由来する。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……652kcal
- たんぱく質 ……23.2g
- 脂質 ……15.6g
- カルシウム ……374mg
- 鉄 ……4.0mg
- ビタミンA ……347μgRE
- ビタミンB1 ……0.53mg
- ビタミンB2 ……0.56mg
- ビタミンC ……59mg
- 食物繊維 ……2.8g
- 食塩 ……4.0g
- マグネシウム ……75mg
- 亜鉛 ……2.0mg

給食時間の指導(放送など)

さくらえびは、その名のとおり桜色をした美しいえびで、4cmほどの大きさです。いつもは、水深200m以上の深いところにいますが、夜になると浅いところまで上がってくるので、その時に網を海に入れてさくらえびを獲ります。静岡県が面している駿河湾でたくさん獲れ、由比漁港、大井川漁港に水揚げされています。さくらえびは、丸ごと食べるので、カルシウムいっぱいの食品です。

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>あわせ酢</p> <ul style="list-style-type: none"> ● あわせ酢 ……10g <p>牛乳 ……206g</p> <p>さくらえび混ぜご飯の具</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さくらえび ……2g ● にんじん ……15g ● たけのこ水煮 ……15g ● えだまめ ……5g ● 油揚げ ……5g | <ul style="list-style-type: none"> ● 上白糖 ……3g ● こいくちしょうゆ ……4g ● 和風だしの素 ……0.3g ● 水 ……4g <p>卵巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 卵巻き ……50g <p>すまし汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 木綿豆腐 ……40g ● 蒸しかまぼこ ……6g ● ほうれんそう ……10g ● にんじん ……5g ● 乾しいたけ ……0.5g | <ul style="list-style-type: none"> ● かつおの素 ……1g ● 和風だしの素 ……0.7g ● こいくちしょうゆ ……4g ● 食塩 ……0.5g ● 水 ……130g <p>ゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 青梅ゼリー ……50g |
|--|--|---|

吉田町



しらす

収穫時期 4月～1月

＜産物の説明＞

水産資源の豊富な吉田町の海の恵みの一つに、しらすがある。日本近海有数の漁場である駿河湾は、富士川、安倍川、大井川が流れこむことで、大量に発生するプランクトンがおいしいしらすを育てている。漁期は春が中心で、水揚げされるしらすは品質の高さで全国に名を知られている。また、その多くがしらす干しに加工されている。



学校給食献立

- ◎ しらすご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ 黒はんぺんチーズフライ
- ◎ こまつなのピーナッツあえ
- ◎ わかめのみそ汁
- ◎ りんご

給食時間の指導(放送など)

黒はんぺんができたのはいつか知っていますか？江戸・明治時代までは、駿河湾を漁場とする漁師の家では、いわしやさばなどの魚をそのまま自家用にして食べていたそうですが、その後、すり鉢ですってお湯に入れて加工して食べるようになったといわれています。これが黒はんぺんの始まりとも言われています。300年以上の伝統を持つ焼津市の郷土色豊かな食品です。地元焼津では、黒はんぺんのことを「はんぺ」とも呼び、大変ポピュラーな食材です。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……674kcal
- たんぱく質 ……27.7g
- 脂質 ……22.2g
- カルシウム ……427mg
- 鉄 ……3.2mg
- ビタミンA ……241μgRE
- ビタミンB1 ……0.25mg
- ビタミンB2 ……0.52mg
- ビタミンC ……16mg
- 食物繊維 ……4.2g
- 食塩 ……3.3g
- マグネシウム ……104mg
- 亜鉛 ……3.5mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

しらすご飯

- 精白米 ……69g
- しらす干し ……5g
- こいくちしょうゆ ……3.9g
- 清酒 ……3.5g
- 食塩 ……0.35g

牛乳 ……206g

黒はんぺんチーズフライ

- 黒はんぺんチーズフライ ……50g
- 揚げ油 ……5.4g

こまつなのピーナッツあえ

- こまつな(冷凍) ……35g
- もやし ……15g
- にんじん ……5g
- ピーナッツダイス ……1g
- ピーナッツ粉 ……1g
- こいくちしょうゆ ……2.2g
- 本みりん ……0.5g
- 三温糖 ……1g

わかめのみそ汁

- たまねぎ ……20g
- 乾わかめ ……0.5g
- ごぼう ……7g

- 木綿豆腐 ……15g
- 油揚げ ……3g
- えのきたけ ……5g
- 葉ねぎ ……5g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……6g
- 米みそ(赤色辛みそ) ……2g
- 煮干し ……1g
- さば厚削り ……3g
- 和風だしの素 ……0.2g
- 水 ……110g

りんご

- りんご ……50g

湖西市



学校給食献立

- ◎ ご飯 ◎ お茶たまごふりかけ ◎ 牛乳
- ◎ あじの開き ◎ 肉じゃが
- ◎ **とうがんのみそ汁** ◎ お米のムース



とうがん

一人当たりの栄養量

■ エネルギー	……686kcal
■ たんぱく質	……25.3g
■ 脂質	……19.8g
■ カルシウム	……360mg
■ 鉄	……3.0mg
■ ビタミンA	…457μgRE
■ ビタミンB1	…0.70mg
■ ビタミンB2	…0.49mg
■ ビタミンC	……34mg
■ 食物繊維	……4.6g
■ 食塩	……2.0g
■ マグネシウム	……97mg
■ 亜鉛	……3.0mg

給食時間の指導(放送など)

とうがんは、夏に収穫する野菜ですが、冬までそのままとっておくことができるので、冬の瓜と書いて「とうがん」という名前になったようです。水分がほとんどで、あっさりした味なので、どんな料理にもおいしくいただくことができます。ビタミンCが豊富なので、夏バテしないようにとうがんを食べましょう。

収穫時期 6月～10月

<産物の説明>

「冬」という名がついているが、れっきとした夏野菜のとうがん。保存に適し、まるごと冷暗所に置いておけば、冬まで貯蔵できることに由来している。きゅうりと同じウリ科の植物で、さわやかな味わいが特徴的である。とうがんの96%は水分で、利尿作用が強く、消化がとともよい。また、豊富なビタミンCに加え、カリウムなどのミネラル分の補給にすぐれ、夏バテ防止に最適な健康野菜である。

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>お茶たまごふりかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● お茶たまごふりかけ ……2.2g <p>牛乳 ……206g</p> <p>あじの開き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● まあじ開き(干し) ……30g ●なたね油 ……2g <p>肉じゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚もも肉 ……15g | <ul style="list-style-type: none"> ● じゃがいも ……37g ● 糸こんにゃく ……5g ● たまねぎ ……26g ● にんじん ……4g ●なたね油 ……0.5g ● グリンピース、(冷凍) ……3g ● 三温糖 ……2g ● こいくちしょうゆ ……2.8g ● 本みりん ……0.5g <p>とうがんのみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● とうがん ……35g ● 生しいたけ ……6g ● 木綿豆腐 ……20g | <ul style="list-style-type: none"> ● こまつな ……5g ● 乾わかめ ……0.5g ● 葉ねぎ ……3g ● 米みそ(赤色辛みそ) ……4g ● 米みそ(淡色辛みそ) ……6g ● かつお節 ……1g ● 水 ……100g <p>お米のムース</p> <ul style="list-style-type: none"> ● お米のムース ……50g |
|---|---|---|

磐田市



黄にら

収穫時期11月～4月

<産物の説明>

黄にらは、普通のにらを遮光栽培することによって、葉緑素の発生を抑えて黄色にし、軟らかいま食べる野菜で、中国料理などの高級食材として利用されている。軟らかく、ほのかに甘く、香りもやさしいのが特徴である。

刈り取っても、また新芽が出てきて、1つの株から数回収穫することができる。



学校給食献立

- ◎ 中華めん
- ◎ しょうゆラーメンスープ
- ◎ 黄にら入りゆでもやし
- ◎ 牛乳
- ◎ 大豆とじゃがいもの揚げ煮

給食時間の指導(放送など)

今日の「ゆでもやし」には、黄色い野菜が入っています。わかりますか？黄色い野菜は「黄にら」といいます。磐田市で作られた野菜です。食べた時の感じや匂いはどうですか？くせがなくとても食べやすい野菜だと思います。しっかり味わって食べてください。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……645kcal
- たんぱく質 ……26.9g
- 脂質 ……20.4g
- カルシウム ……305mg
- 鉄 ……2.9mg
- ビタミンA ……150μgRE
- ビタミンB1 ……0.45mg
- ビタミンB2 ……0.48mg
- ビタミンC ……31mg
- 食物繊維 ……6.6g
- 食塩 ……1.8g
- マグネシウム ……113mg
- 亜鉛 ……2.8mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| 中華めん | ● ごま油 ……0.6g | ● 本みりん ……0.6g |
| ● 中華めん ……80g | ● 食塩 ……0.66g | ● こいくちしょうゆ ……1.5g |
| | ● 清酒 ……1g | ● 清酒 ……1g |
| 牛乳 ……206g | ● とりがらスープ ……7g | ● しょうが ……0.2g |
| | ● ブイヨン ……0.6g | ● 水 ……1.5g |
| | ● 水 ……120g | |
| しょうゆラーメンスープ | | 黄にら入りゆでもやし |
| ● 豚もも肉 ……10g | 大豆とじゃがいもの揚げ煮 | ● もやし ……40g |
| ● 焼き豚 ……7g | ● 大豆 ……10g | ● 黄にら ……3g |
| ● にんじん ……10g | ● でん粉 ……3g | ● 食塩 ……0.1g |
| ● たまねぎ ……20g | ● じゃがいも ……35g | ● こいくちしょうゆ ……1g |
| ● キャベツ ……25g | ● カシューナッツ ……10g | ● 米酢 ……0.5g |
| ● きくらげ ……1g | ● なたね油 ……2g | |
| ● 葉ねぎ ……2g | ● 三温糖 ……0.8g | |
| ● こいくちしょうゆ ……4g | | |



学校給食献立

- ◎ わかめご飯
- ◎ 鶏肉とじゃがいものからめ炒り
- ◎ かき
- ◎ 牛乳
- ◎ 豚汁

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……675kcal
- たんぱく質 ……24.8g
- 脂質 ……21.4g
- カルシウム ……311mg
- 鉄 ……3.2mg
- ビタミンA ……1863μgRE
- ビタミンB1 ……0.64mg
- ビタミンB2 ……0.64mg
- ビタミンC ……33mg
- 食物繊維 ……3.7g
- 食塩 ……3.5g
- マグネシウム ……102mg
- 亜鉛 ……3.5mg

給食時間の指導(放送など)

今日の治郎がきは、森町産のもので、五軒丁の松本治郎さんが江戸時代の終わり頃、太田川から拾ってきたかきの木を植えたのが始まりで、いまでも栄町で、原木が元気にかきの実を付けています。皇室には、ほぼ毎年献上されています。

収穫時期11月

<産物の説明>

森町原産の治郎がきは、江戸時代末期の森町村五軒丁の百姓、松本治郎が太田川の川原で、かきの幼木を見つけて持ち帰り、自宅に植えたのが始まりである。当時の人々は、治郎さのかきといい、それがだんだん、じん郎がき・治郎がきと呼ばれるようになったようである。戦後「次郎がき」と書かれるようになったが、個別化を図るため昨年「治郎がき」と書くようになり、毎年皇室に献上されている。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

わかめご飯

- 精白米 ……80g
- わかめご飯の素 ……2g

牛乳 ……206g

鶏肉とじゃがいものからめ炒り

- 若鶏もも肉 ……20g
- 食塩 ……0.1g
- 清酒 ……0.2g
- でん粉 ……2g
- じゃがいも ……30g
- チキンレバー竜田揚げ ……15g
- ひまわり油 ……3g

- カシューナッツ ……6g
- 三温糖 ……1g
- こいくちしょうゆ ……2g
- 本みりん ……0.8g
- 清酒 ……0.2g
- 水 ……2g
- 葉ねぎ ……4g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……9g
- さば節 ……2g
- 水 ……110g

かき

- 甘がき ……35g

豚汁

- 豚もも肉 ……7g
- だいこん ……15g
- ごぼう ……10g
- こんにゃく ……5g
- 木綿豆腐 ……20g
- 油揚げ ……5g

浜松市



マッシュルーム

収穫時期 4月～6月・9月～11月

＜産物の説明＞

マッシュルームは、わらで作った堆肥に生える。茶色のブラウンマッシュルームは、バターで軽く炒めると、きのこの香りがとてもよく、うまみが出てくる。白色のホワイトマッシュルームは、生のままサラダにして食べることができる。



学校給食献立

- ◎ ごま入りパン
- ◎ 牛乳
- ◎ きのかクリームスープ
- ◎ いちごジャム
- ◎ にじますのトマトソースかけ
- ◎ アンデスメロン

給食時間の指導(放送など)

今日は、地域の特産物を使ったふるさと給食です。今日の特産物は、にじます・マッシュルーム・パセリです。きのかクリームスープの中には、マッシュルームというきのこが入っています。マッシュルームは、世界で最も多く栽培されているきのこで、白いものと茶色のものがあります。浜松市では浜北で多く作られています。地域の味を楽しみましょう。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……673kcal
- たんぱく質 ……27.7g
- 脂質 ……24.3g
- カルシウム ……421mg
- 鉄 ……2.7mg
- ビタミンA ……225μgRE
- ビタミンB1 ……0.79mg
- ビタミンB2 ……0.78mg
- ビタミンC ……31mg
- 食物繊維 ……7.0g
- 食塩 ……2.4g
- マグネシウム ……112mg
- 亜鉛 ……2.8mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|---|--|---|
| <p>ごま入りパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食パン ……89g ● 白すりごま ……6.5g <p>いちごジャム</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いちごジャム ……15g <p>牛乳 ……206g</p> <p>にじますのトマトソースかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● にじます澱粉付 ……30g ● 大豆油 ……2g ● オリーブ油 ……0.5g ● にんにく ……0.2g | <ul style="list-style-type: none"> ● たまねぎ ……5g ● トマト ……10g ● 上白糖 ……0.3g ● 食塩 ……0.2g ● こしょう ……0.01g <p>きのかクリームスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ベーコン ……5g ● たまねぎ ……40g ● にんじん ……15g ● ジャがいも ……30g ● マッシュルーム ……10g ● 調合油 ……0.5g ● ぶなしめじ ……5g | <ul style="list-style-type: none"> ● ナチュラルチーズ ……3g ● 小麦粉 ……1g ● バター ……1g ● 調製豆乳 ……30g ● 鳥がらだし ……6g ● 食塩 ……0.6g ● こしょう ……0.03g ● いんげんまめ(乾) ……5g ● パセリ ……1g ● 水 ……40g <p>アンデスメロン</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 温室メロン ……40g |
|---|--|---|

浜松市



みかんの花のはちみつ

学校給食献立

- ◎ ソーセージピラフ
- ◎ かぶのシチュー
- ◎ みかん
- ◎ 牛乳
- ◎ ハニーポテト

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……720kcal
- たんぱく質 ……25.1g
- 脂質 ……23.3g
- カルシウム ……344mg
- 鉄 ……2.4mg
- ビタミンA ……464 μgRE
- ビタミンB1 ……0.78mg
- ビタミンB2 ……0.64mg
- ビタミンC ……78mg
- 食物繊維 ……5.4g
- 食塩 ……2.0g
- マグネシウム ……90mg
- 亜鉛 ……3.4mg

給食時間の指導(放送など)

今日の給食には、地場産のものがたくさん使われています。かぶのシチューには浜松産のこまつな、ハニーポテトにはみかんの花からとった長坂さんの2代目はちみつを使いました。また、今日は三ヶ日町農協から早生みかんをいただきました。みかんのおいしい季節は、ちょうど風邪の季節でもあります。風邪を予防するためにみかんがあるようなものです。しっかりみかんを食べて、この冬を健康に過ごしましょう。

収穫時期 5月～6月

<産物の説明>

5月から6月にかけて、三ヶ日地区はみかんの花の甘い香りでいっぱいになる。その花のはちみつを使って、給食では「ハニーポテト」を作って出している。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ソーセージピラフ

- 精白米 ……70g
- 食塩 ……0.2g
- こしょう ……0.02g
- チキンコンソメ ……0.6g
- 水 ……108g
- サラダ油 ……0.8g
- 大豆ドライパック ……5g
- 鶏もも肉 ……10g
- たまねぎ ……4g
- にんじん ……4g
- ウインナー ……10g
- マッシュルーム水煮 ……4g
- グリンピース ……0.5g

- チキンコンソメ ……0.2g
- トマトケチャップ ……8g
- 牛乳** ……206g

かぶのシチュー

- うずら卵水煮 ……18g
- 豚もも肉 ……15g
- サラダ油 ……0.5g
- たまねぎ ……30g
- にんじん ……20g
- かぶ ……30g
- ぶなしめじ ……10g
- バター ……5g

- 小麦粉 ……5g
- 牛乳 ……12g
- 脱脂粉乳 ……2g
- 鶏がらスープ ……1.5g
- チキンコンソメ ……0.2g
- 塩 ……0.4g
- かぶの葉 ……5g
- ブロccoliリー ……15g
- 水 ……80g

ハニーポテト

- ジャがいも ……55g
- 揚げ油 ……1.5g
- はちみつ ……3.8g

- 三温糖 ……0.5g
- こいくちしょうゆ ……0.8g
- いらごま(白) ……0.5g

みかん

- 早生みかん ……70g

浜松市



じゃがいも

収穫時期 4月～8月

<産物の説明>

浜松市三方原台地の酸性土壌の赤土と、太陽の光をいっぱいを受けて育ったのが、「三方原のじゃがいも」である。でん粉質が豊富で、肌のきれいな高品質なじゃがいもとして、全国で高い評価を受けている。ほくほく感のある「男爵」と、煮くずれしにくい「メイクイン」の2品種が栽培されている。



学校給食献立

- ◎ 桜ご飯
- ◎ じゃがいもの南蛮煮
- ◎ 露地メロン (タカミメロン)
- ◎ 牛乳
- ◎ 浜名湖のり入り卵巻き

給食時間の指導(放送など)

今日は、浜松を含む遠州地方ではおなじみの、しょうゆと酒で味付けして炊いた「桜ご飯」と、三方原産のじゃがいもを使った「じゃがいもの南蛮煮」、浜名湖産の青のりを入れた卵巻き、季節のくだもの「タカミメロン」という、地場産物たっぷりの献立です。この時期の三方原産のじゃがいもは、「新じゃが」といい、特に最高のおいしさです。

一人当たりの栄養量

エネルギー	670kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	16.1g
カルシウム	310mg
鉄	2.5mg
ビタミンA	301μgRE
ビタミンB1	0.82mg
ビタミンB2	0.64mg
ビタミンC	47mg
食物繊維	4.8g
食塩	1.8g
マグネシウム	97mg
亜鉛	3.5mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

桜ご飯

- 精白米 ……75g
- 強化精麦 ……5g
- こいくちしょうゆ ……1.7g
- 清酒 ……1.5g
- 食塩 ……0.2g
- いりごま(白) ……1g
- にんじん ……20g
- ごぼう ……20g
- こんにゃく ……20g
- さやいんげん ……8g
- サラダ油 ……0.5g
- 三温糖 ……2.4g
- こいくちしょうゆ ……2.2g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……3.2g

牛乳

- ……206g
- 本みりん ……1g
- とうがらし ……0.01g
- 水 ……15g

じゃがいもの南蛮煮

- じゃがいも ……55g
- 揚げ油 ……2g
- 豚もも肉 ……20g

露地メロン

- タカミメロン…96g(1/16個)

浜名湖のり入り卵巻き

- 浜名湖のり入り卵巻き ……50g

浜松市



とうがん

学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ かつおの煮つけ
- ◎ ピーナッツあえ
- ◎ **とうがんのみそ汁**
- ◎ 三ケ日みかんシャーベット

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……616kcal
- たんぱく質 ……26.5g
- 脂質 ……12.0g
- カルシウム ……313mg
- 鉄 ……2.5mg
- ビタミンA ……156μgRE
- ビタミンB1 ……0.52mg
- ビタミンB2 ……0.47mg
- ビタミンC ……37mg
- 食物繊維 ……2.8g
- 食塩 ……2.3g
- マグネシウム ……95mg
- 亜鉛 ……3.3mg

給食時間の指導(放送など)

今日は、地域の特産物を使ったふるさと給食です。地域でとれるタアサイ・とうがん・みかんを使っています。みなさんは、とうがんを見たことがありますか。大きさは「バスケットボール」くらいの楕円形で、外が緑色、中は白色をしています。夏にとれる野菜ですが、とうがんを漢字で書くと「冬瓜」と書きます。夏にとれるのにどうして冬という漢字を使うのかというと、冷たく暗い場所に置けば冬まで置いておくことができることから名づけられたそうです。地域の味を楽しみましょう。

収穫時期7月～9月

<産物の説明>

とうがんは、夏になるとあちこちの畑で見かけるようになります。日本では、平安時代から栽培されている。実は、成分的にはほとんど(96%)が水分で、味はなく、煮物、あんかけ、酢の物、スープ、蒸し物などとして、他の味を含ませる料理に用いられている。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯

- 精白米 ……80g

牛乳

- ……206g

かつおの煮つけ

- かつお(角切) ……40g
- しょうが ……1g
- 三温糖 ……4g
- 本みりん ……2g
- こいくちしょうゆ ……4g
- 清酒 ……3g
- 水 ……15g

ピーナッツあえ

- キャベツ ……30g
- タアサイ ……20g
- こいくちしょうゆ ……1g
- うすくちしょうゆ ……1.5g
- 本みりん ……1g
- らっかせい ……2g

とうがんのみそ汁

- とうがん ……40g
- たまねぎ ……10g
- にんじん ……5g
- 油揚げ ……5g
- 生わかめ ……3g

- ミックスみそ ……9g
- さば厚削り ……2g
- 水 ……90g

三ケ日みかんシャーベット

- 三ケ日みかんシャーベット ……40g

浜松市



乾しいたけ

収穫時期 3月～4月・10月～11月

<産物の説明>

日本のしいたけ栽培発祥の地は、静岡県の伊豆であるといわれているが、当時伊豆には原木が少なく、ナバ師（しいたけ栽培をする人）たちは、春野町にも入ってたくさんしいたけを作り出荷したという資料が残っている。

自然の中で育った原木しいたけは、表面に光沢とつやがあり、香りと味がよいのが特徴である。

春に収穫するものを春子、秋に収穫するものを秋子と呼んでいる。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ 浜納豆煮
- ◎ はくさい漬け
- ◎ さつまいものみそ汁

給食時間の指導(放送など)

浜納豆は、ねばねばする糸引き納豆とは違って、大豆とこうじと塩で作られています。発酵しているので、独特のおいがありますが、そのまま食べることもできます。

むかしは、お寺で作られていたので、寺納豆とも呼ばれていました。三ヶ日の大福寺で作られる浜納豆が有名です。今日は、野菜と煮込んでいただきます。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……655kcal
- たんぱく質 ……23.2g
- 脂質 ……16.9g
- カルシウム ……329mg
- 鉄 ……2.4mg
- ビタミンA ……179μgRE
- ビタミンB1 ……0.57mg
- ビタミンB2 ……0.49mg
- ビタミンC ……23mg
- 食物繊維 ……5.0g
- 食塩 ……1.9g
- マグネシウム ……105mg
- 亜鉛 ……3.3mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯

- 精白米 ……80g

- 牛乳 ……206g

浜納豆煮

- 若鶏もも肉 ……35g
- 板こんにゃく ……20g
- 乾しいたけ ……0.5g
- ごぼう ……10g
- にんじん ……10g
- 葉ねぎ ……3g
- 浜納豆 ……3g
- 米みそ(赤色辛みそ) ……5g

- 三温糖 ……3g
- 清酒 ……5g
- 水 ……5g
- 米みそ(淡色辛みそ) ……10g
- かつおだし ……2g
- 水 ……120g

はくさい漬け

- はくさい ……50g
- 食塩 ……0.2g
- 塩ふき昆布 ……1g

さつまいものみそ汁

- さつまいも ……30g
- 油あげ ……5g
- とうふ ……30g
- 乾わかめ ……0.5g

浜松市



みかん

学校給食献立

- ◎ わかめご飯
- ◎ ホキの紅葉揚げ
- ◎ みかん
- ◎ 牛乳
- ◎ 寄せ鍋スープ

一人当たりの栄養量

■ エネルギー	……610kcal
■ たんぱく質	……24.5g
■ 脂質	……14.8g
■ カルシウム	……299mg
■ 鉄	……1.2mg
■ ビタミンA	…252 μgRE
■ ビタミンB1	…0.59mg
■ ビタミンB2	…0.51mg
■ ビタミンC	……34mg
■ 食物繊維	……2.9g
■ 食塩	……1.8g
■ マグネシウム	……77mg
■ 亜鉛	……2.6mg

給食時間の指導(放送など)

みかんの袋や白いスジには、食物繊維がたくさん含まれています。果肉だけ食べるのではなく、ぜひみかんの袋や白いスジも食べてください。

収穫時期10月～1月

<産物の説明>

細江や三ヶ日は、浜名湖の北岸にあり、北・西・東と三方を山に囲まれた南斜面の丘陵地である。太陽の恵みをいっぱいに浴びて、冬は冷たい季節風を山がさえぎり、夏は浜名湖を渡る風が涼しさを運ぶといった自然に恵まれた地で、みかんは育てられる。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

わかめご飯

- 精白米 ……75g
- 強化精麦 ……5g
- 炊き込みわかめの素 ……1g

牛乳 ……206g

ホキの紅葉揚げ

- ホキ ……40g
- 食塩 ……0.2g
- こしょう(白) ……0.02g
- 小麦粉 ……8g
- 鶏卵 ……5g
- にんじん ……5g

- 大豆白絞油 ……4g
- 本みりん ……1g
- 水 ……100g

寄せ鍋スープ

- はくさい ……10g
- にんじん ……5g
- 鶏むね肉 ……10g
- 根深ねぎ ……10g
- だいこん ……10g
- 乾しいたけ ……1g
- はるさめ ……1g
- 木綿豆腐 ……20g
- かつおだし ……1.5g
- こいくちしょうゆ ……2g
- 食塩 ……0.4g

みかん

- うんしゅうみかん ……80g

浜松市



白まいたけ

収穫時期 通年

<産物の説明>

かきたま汁は、浜松市天竜区内（北遠まいたけセンター）で作られている「白まいたけ」を使用した。まいたけは、天然・自然にこだわり化学肥料や農薬を一切使用せず、自然の恵みを受け作っている。特に、香り、歯ごたえが自慢である。

白まいたけのほかに、天竜区内で作られたやぶきた茶を使った鶏肉のお茶め揚げ、浜松市内で作られたこまつなを使ったおひたしをとりいれた。



学校給食献立

- ◎ 桜ご飯
- ◎ 鶏肉のお茶め揚げ
- ◎ まいたけのかきたま汁
- ◎ 牛乳
- ◎ こまつなのおひたし

給食時間の指導(放送など)

まいたけは、古くから「長寿のきのこ」として珍重されています。給食では、浜松市天竜区熊地区の北遠まいたけセンターから、黒まいたけと白まいたけを納品していただいています。旨みと香りが抜群のまいたけです。今日は、かきたま汁の中に白まいたけが入っています。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……638kcal
- たんぱく質 ……24.6g
- 脂質 ……21.0g
- カルシウム ……338mg
- 鉄 ……2.7mg
- ビタミンA ……328μgRE
- ビタミンB1 ……0.59mg
- ビタミンB2 ……0.62mg
- ビタミンC ……26mg
- 食物繊維 ……2.2g
- 食塩 ……3.0g
- マグネシウム ……65mg
- 亜鉛 ……3.1mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

桜ご飯

- 精白米 ……80g
- 桜ご飯の素 ……12g

牛乳

- ……206g

鶏肉のお茶め揚げ

- 若鶏もも肉 ……35g
- コーンスターチ ……1.4g
- 小麦粉 ……1.2g
- せん茶(荒みじん) ……0.6g
- 食塩 ……0.14g
- 黒こしょう ……0.1g
- しょうが ……0.1g

- こいくちしょうゆ ……0.04g
- 水あめ ……0.04g
- 三温糖 ……0.02g
- ぶどう糖 ……0.02g
- ひまわり油 ……5g

こまつなのおひたし

- こまつな ……50g
- 本みりん ……0.5g
- こいくちしょうゆ ……1.2g
- かつお節 ……1.8g

まいたけのかきたま汁

- 若鶏もも肉 ……5g

- 鶏卵 ……18g
- にんじん ……10g
- たまねぎ ……20g
- まいたけ ……5g
- アスパラガス ……5g
- こいくちしょうゆ ……2.7g
- 食塩 ……0.45g
- でん粉 ……0.5g
- だし昆布 ……1g
- かつお節 ……2g
- 水 ……140g

浜松市



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ 卵とエシャレットのカレー
- ◎ みかんサラダ
- ◎ 赤丸トマト



エシャレット

収穫時期 通年

<産物の説明>

エシャレットは、浜松市の東南部海岸の砂地地帯で栽培されている。浜松市は、エシャレットの発祥地でもある。つけもので利用されていたらっきょうの根元に、土を寄せて白くなる部分を多くして栽培し、柔らかいうちに出荷される。生のまま食べると、みずみずしく辛味とほのかな甘みがある。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……652kcal
- たんぱく質 ……21.0g
- 脂質 ……18.2g
- カルシウム ……311mg
- 鉄 ……2.3mg
- ビタミンA ……335μgRE
- ビタミンB1 ……0.71mg
- ビタミンB2 ……0.58mg
- ビタミンC ……39mg
- 食物繊維 ……4.4g
- 食塩 ……1.6g
- マグネシウム ……75mg
- 亜鉛 ……3.1mg

給食時間の指導(放送など)

エシャレットは、浜松で生まれた野菜です。栽培していたらっきょうに砂が覆いかぶさり、たまたま出来上がりました。一般的には生のまま食べますが、今日は食べやすいようにカレーに入れました。赤丸トマトも、浜松でとれた地場産物です。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

ご飯

- 精白米 ……80g

牛乳

- ……206g

卵とエシャレットのカレー

- 豚こま切れ肉 ……15g
- ぶどう酒(赤) ……1g
- オールスパイス ……0.01g
- にんにく ……0.2g
- たまねぎ ……60g
- にんじん ……15g
- マッシュルーム ……7g
- じゃがいも ……20g

- うずら卵水煮 ……20g
- サラダ油 ……0.5g
- 食塩 ……0.2g
- カレー粉 ……0.1g
- プロセスチーズ ……3g
- トマト(缶) ……2g
- アップルソース ……7g
- カレールー ……2g
- ウスターソース ……4g
- 鶏がらスープ ……4g
- エシャレット ……5g
- グリンピース ……3g
- 水 ……50g

みかんサラダ

- キャベツ ……25g
- きゅうり ……10g
- 食塩 ……0.2g
- みかん(缶) ……20g
- りんご酢 ……2g
- 食塩 ……0.1g
- 上白糖 ……0.7g

赤丸トマト

- トマト ……50g

浜松市



チンゲンサイ

収穫時期 通年

<産物の説明>

栄養豊富な中国野菜として広く人気を集めているチンゲンサイは、昭和47年の日中国交正常化以降、中国から日本国内にもたらされた。浜松市では、農協で女性・高齢者を対象とした農業として試験栽培を開始し、昭和56年頃からは、浜松・浜北全体で生産を始めた。日本でも1・2位を争う産地になっている。



学校給食献立

- ◎ ご飯（やら米か）
- ◎ 牛乳
- ◎ さけの紅葉焼き
- ◎ チンゲンサイのおひたし
- ◎ 肉じゃが

給食時間の指導(放送など)

チンゲンサイは、だれもが知っている中国野菜です。昭和56年頃から、浜松・浜北で作られるようになりました。浜松のチンゲンサイの生産量は、日本一です。ビタミンA・C・カルシウム・カリウム・鉄分・食物繊維などの栄養がたっぷりです。アクが無いので、切った後ゆでたりしないでそのまま炒めたり、スープの中に入れてたりします。その他に、浜松市では「やら米か」という低農薬のお米も作っています。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……697kcal
- たんぱく質 ……28.3g
- 脂質 ……19.5g
- カルシウム ……312mg
- 鉄 ……3.6mg
- ビタミンA ……250μgRE
- ビタミンB1 ……1.04mg
- ビタミンB2 ……0.86mg
- ビタミンC ……40mg
- 食物繊維 ……7.4g
- 食塩 ……3.7g
- マグネシウム ……108mg
- 亜鉛 ……3.3mg

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（やら米か） ……80g | <ul style="list-style-type: none"> ● はくさい ……40g ● こいくちしょうゆ ……2g ● 本みりん ……1g ● かつお節 ……1g | <ul style="list-style-type: none"> ● 三温糖 ……3g ● 本みりん ……1g ● 清酒 ……1g ● こいくちしょうゆ ……6g ● 水 ……10g ● さやえんどう ……5g |
| <p>牛乳 ……206g</p> | | |
| <p>さけの紅葉焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さけ切身（皮なし） ……40g ● マヨネーズ ……8g ● にんじん ……6g ● 清酒 ……1g ● 食塩 ……0.1g | <p>肉じゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉ももこま切れ ……20g ● こいくちしょうゆ ……0.5g ● 清酒 ……0.5g ● サラダ油 ……0.5g ● ジャがいも ……60g ● たまねぎ ……30g ● しらたき ……20g ● にんじん ……20g | |
| <p>チンゲンサイのおひたし</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チンゲンサイ ……20g | | |

浜松市



れんこん

学校給食献立

- ◎ 赤飯
- ◎ 豆腐田楽
- ◎ すまし汁
- ◎ 牛乳
- ◎ おひら
- ◎ みかん

一人当たりの栄養量

■ エネルギー	654kcal
■ たんぱく質	19.8g
■ 脂質	16.4g
■ カルシウム	318mg
■ 鉄	1.8mg
■ ビタミンA	254μgRE
■ ビタミンB1	0.54mg
■ ビタミンB2	0.38mg
■ ビタミンC	29mg
■ 食物繊維	6.0g
■ 食塩	2.7g
■ マグネシウム	86mg
■ 亜鉛	2.7mg

給食時間の指導(放送など)

今日は、収穫祝いの行事食です。11月23日の「勤労感謝の日」を、昔は「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米の収穫を喜び感謝する日でした。今日は、ご飯を赤飯にして、さらに郷土食の「おひら」をつけました。おひらは、大きく切った野菜の煮物を「おひら」つまり平たい皿に盛ったものです。主菜の豆腐田楽は、串に刺した豆腐に、田楽みそを塗って焼いたものです。給食では、揚げた豆腐に赤みそを使って作ったみそだれをかけていただきます。

収穫時期9月～5月

<産物の説明>

れんこんは、沼地や蓮田で育つ。浜松のれんこんの出荷量はあまり多くないが、南部の方で9月から4月頃にかけて栽培されている。煮物にしてほっくりと仕上げたり、炒め物にしてしゃきしゃきとした食感を楽しんだり、料理の幅が広い食材である。郷土料理の「おひら」にも、大きく切ったれんこんを使用している。

学校給食献立の材料・分量(一人分)

赤飯

- もち米 ……28g
- うるち米 ……12g
- 小豆(乾) ……2g
- いりごま(白) ……0.6g
- 食塩 ……0.4g

牛乳

- 牛乳 ……206g

豆腐田楽

- 木綿豆腐 ……47g
- でん粉 ……3g
- 大豆油 ……5.5g
- 米みそ(赤色辛みそ) ……5g

- 三温糖 ……2.4g
- しょうが ……0.4g
- 本みりん ……0.8g
- 清酒 ……1.6g
- 水 ……4g

おひら

- 油揚げ ……6g
- ごぼう ……12g
- にんじん ……16g
- れんこん ……12g
- こんにゃく ……25g
- 乾しいたけ ……0.8g
- 三温糖 ……2.4g

- 食塩 ……0.08g
- こいくちしょうゆ ……3.2g
- 本みりん ……0.8g
- 清酒 ……0.8g
- だし汁 ……8g
- さやいんげん ……8g

すまし汁

- はんぺん ……5.6g
- だいこん ……16g
- えのきたけ ……6g
- みつば ……2g
- 食塩 ……0.6g
- うすくちしょうゆ ……0.8g

- かつお・昆布だし汁 ……105g

みかん

- うんしゅうみかん ……70g

浜松市



すずき・ひとえぐさ

収穫時期 通年

<産物の説明>

浜名湖における漁業は、魚類・えび類・かに類を対象とした「湖面漁業」と、あさりを対象にした「採貝漁業」およびのり・かきの「浅海養殖漁業」に分かれる。浜名湖では、年間46トンのすずき、49トンのせいごが水揚げされている。



学校給食献立

- ◎ みかんパン
- ◎ すずきのレモンソース
- ◎ 磯スープ
- ◎ 牛乳
- ◎ 浜名湖パスタ
- ◎ ヨーグルト

給食時間の指導(放送など)

浜名湖でとれるすずきは出世魚で、成長する度に「せいご」「まだか」「すずき」と呼び名が変わります。浜名湖で豊富にとれる魚介類のうりすずきとひとえぐさを使用して「浜名湖パスタ」と「磯スープ」を作りました。

また、静岡県でとれるみかんの粉末を練り込んで作った「みかんパン」がつきます。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……630kcal
- たんぱく質 ……30.2g
- 脂質 ……18.7g
- カルシウム ……392mg
- 鉄 ……3.3mg
- ビタミンA ……364μgRE
- ビタミンB1 ……0.69mg
- ビタミンB2 ……0.87mg
- ビタミンC ……34mg
- 食物繊維 ……6.5g
- 食塩 ……3.7g
- マグネシウム ……98mg
- 亜鉛 ……2.7mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|-----------------|-------------------|-----------------|
| みかんパン ……65g | ● にんにく ……0.5g | ● パセリ ……1g |
| 牛乳 ……206g | ● にんじん ……5g | |
| すずきのレモンソース | ● サラダ油 ……0.5g | 磯スープ |
| ● すずき(切身) ……40g | ● いか ……5g | ● ひとえぐさ ……0.5g |
| ● 三温糖 ……3g | ● あさり水煮 ……5g | ● ぶなしめじ ……5g |
| ● こいくちしょうゆ ……4g | ● ぶどう酒(白) ……1g | ● えのきたけ ……15g |
| ● レモン果汁 ……0.5g | ● トマトケチャップ ……5g | ● 生しいたけ ……5g |
| ● 水 ……5g | ● トマトピューレー ……5g | ● 根深ねぎ ……20g |
| ● でん粉 ……0.2g | ● エダムチーズ ……2g | ● こいくちしょうゆ ……1g |
| 浜名湖パスタ | ● 食塩 ……0.3g | ● 鶏がらスープ ……1g |
| ● ベーコン ……20g | ● ウスターソース ……2g | ● 食塩 ……0.6g |
| | ● こしょう(白) ……0.02g | ● 水 ……125g |
| | ● マカロニ(ペンネ) ……5g | ヨーグルト ……60g |
| | ● 水 ……10g | |

浜松市



うなぎ

学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ 牛乳
- ◎ ほく 朴めし
- ◎ 磯あえ
- ◎ 引佐手延べそうめん汁
- ◎ 安倍川もち

一人当たりの栄養量

■ エネルギー	……678kcal
■ たんぱく質	……24.3g
■ 脂質	……15.8g
■ カルシウム	……371mg
■ 鉄	……2.4mg
■ ビタミンA	…684μgRE
■ ビタミンB1	…0.77mg
■ ビタミンB2	…0.62mg
■ ビタミンC	……26mg
■ 食物繊維	……4.1g
■ 食塩	……2.0g
■ マグネシウム	……89mg
■ 亜鉛	……3.4mg

給食時間の指導(放送など)

浜名湖周辺は、温暖な気候と豊富できれいな水に恵まれていて、うなぎの有名な養殖地です。「ほく朴めし」は、大きくなりすぎて商品に出来なくなってしまったうなぎを、おいしく食べる方法として考え出されました。開いた生のうなぎを、ご飯と一緒に炊いたのが始まりだそうです。しかし、うなぎだけでは生臭かったため、臭い消しとしてごぼうと一緒に煮るようになりました。今日は、朴めしの具をご飯にのせていただきます。

収穫時期 4月～1月

<産物の説明>

浜名湖は、うなぎ養殖の発祥の地である。養殖に不可欠な種苗(シラスウナギ)、水、飼料の三条件を兼ね備えていること、温暖な気候であることから、うなぎの養殖が発展した。そして、浜松が東海道の中間点という物流にとって好立地であったことから、浜名湖うなぎは各地へ運ばれていくようになり、全国的に有名な特産品となった。

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 <p>牛乳 ……………206g</p> <p>朴めし</p> <ul style="list-style-type: none"> ● うなぎ ……………25g ● にんじん ……………10g ● ごぼう ……………20g ● 三温糖 ……………1g ● 本みりん ……………1g ● こいくちしょうゆ ……2g ● 水 ……………7g 	<p>磯あえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● キャベツ ……………30g ● こまつな ……………20g ● こいくちしょうゆ ……2.5g ● のり ……………0.5g <p>引佐手延べそうめん汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● にんじん ……………10g ● 木綿豆腐 ……………20g ● 引佐手延べそうめん ……7g ● なんと巻き ……………5g ● 食塩 ……………0.5g ● うすくちしょうゆ ……2g ● さば節 ……………2g 	<ul style="list-style-type: none"> ● 葉ねぎ ……………5g ● 水 ……………100g <p>安倍川もち</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 白玉団子 ……………30g ● きな粉 ……………3.5g ● 上白糖 ……………2.5g ● 塩 ……………0.01g
---	--	--

浜松市



浜納豆

収穫時期 通年

<産物の説明>

「浜納豆」は、遠州地方の珍味のひとつにもあげられ、その歴史は400年とも600年とも言われている。足利義勝や今川義元、豊臣秀吉などの武将などにも好まれ、特に徳川家康はこの「浜納豆」がお気に入り、江戸幕府の歴代将軍に献上されていたとも伝えられている。



学校給食献立

- ◎ ご飯
- ◎ いわしの天ぷら
- ◎ なめこ汁
- ◎ 牛乳
- ◎ 浜納豆煮
- ◎ みかん

給食時間の指導(放送など)

浜納豆は、浜松地方で昔から作られている食品です。戦国時代の武将にも人気があって、特に徳川家康は好物だったそうです。糸引納豆やチーズ・ヨーグルト・みそなどと同じように、微生物を使って発酵させたものです。消化吸収がよく、腸を健康にしてくれる働きもあります。今日は、みそのように調味料として使い、野菜を煮込みました。

一人当たりの栄養量

- エネルギー ……667kcal
- たんぱく質 ……23.6g
- 脂質 ……18.0g
- カルシウム ……334mg
- 鉄 ……1.7mg
- ビタミンA ……374μgRE
- ビタミンB1 ……0.57mg
- ビタミンB2 ……0.51mg
- ビタミンC ……27mg
- 食物繊維 ……4.4g
- 食塩 ……1.7g
- マグネシウム ……82mg
- 亜鉛 ……2.8mg

学校給食献立の材料・分量(一人分)

- | | | |
|------------------|-------------------|------------------|
| ご飯 | ● にんじん ……20g | ● 食塩 ……0.4g |
| ● 精白米 ……80g | ● たけのこ(缶) ……15g | ● こいくちしょうゆ ……2g |
| 牛乳 ……206g | ● 浜納豆 ……2.5g | ● 清酒 ……0.3g |
| いわしの天ぷら | ● 米みそ(赤色辛みそ) ……3g | ● さば厚削り ……2g |
| ● いわしの天ぷら ……25g | ● 三温糖 ……3g | ● 根深ねぎ ……10g |
| ● 大豆白絞油 ……2g | ● 清酒 ……4g | ● 水 ……80g |
| 浜納豆煮 | ● いんげん ……5g | みかん |
| ● 鶏肉 ……25g | ● 水 ……5g | ● うんしゅうみかん ……60g |
| ● こんにゃく ……20g | なめこ汁 | |
| ● 乾しいたけ ……0.5g | ● なめこ ……7g | |
| ● ごぼう ……15g | ● にんじん ……10g | |
| | ● だいこん ……20g | |
| | ● 木綿豆腐 ……20g | |

静岡県・地域の地場産物を活用した
学校給食献立集

平成23年3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

