

# 学校給食は

## 安全・安心で栄養バランスに優れ、 教育的配慮がなされています。

### 給食の時間で習慣化を図る

日々の実践活動を通して、以下のような内容を習慣化できます。

- 栄養バランスのとれた食事のとり方。
- 安全や衛生に配慮した準備や片付け。
- 食事マナーの習得。
- 好ましい人間関係の形成。

### 地場産物の活用

地域の産物を積極的に使用することは、例えば次のような教育的効果があります。

- より身近に、実感を持って地域の自然、食文化、産業等についての理解を深める。
- 生産者や生産過程を理解することにより、食べ物への感謝の気持ちを育む。

### 各教科等で活用

家庭科、体育科、総合的な学習の時間等、各教科等の学習内容と関連する食材や学校給食の献立を教材として活用する事で、より身近で効果的な指導ができます。

### 体験活動を通して学ぶ

- 給食の時間は、「食事」という体験を通して、教科や総合的な学習の時間で得た知識や内容を具体的に確認したり、実践したりできます。
- 学校農園等で栽培した作物等を、意図的に給食に使用する事により、学習内容をより身近にとらえさせることができます。

## 良い給食 バランスの

給食は、1日に必要なエネルギーの約3分の1がとれるように計算されています。

### デザート(果物)

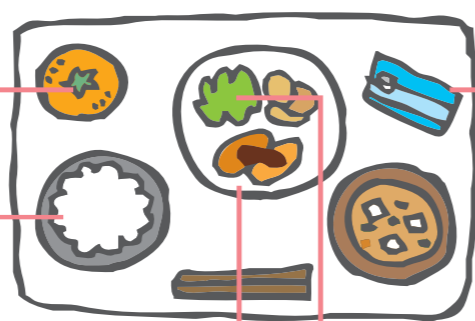
ヨーグルトやみかん、りんご、いちごなど色々あります。季節の果物を、おいしくいただきます。

### 牛乳

牛乳は、骨や歯を丈夫にするカルシウムがとれます。**牛乳は全て県内産です。**

### 主食

毎回給食には欠かせないごはんやパンや麺は、体を動かす元気のもとになります。**ごはんは全て県内産です。**



### 主菜

お肉やお魚、卵、大豆などが入ったメインになるおかず。体をつくるもとになる栄養素が含まれています。

### 副菜

野菜やきのこ、いも、海藻などが入ったおかず。体の調子を整える栄養素が含まれています。



静岡県の食材を使った

# 親子でつくる

# 学校給食 メニューコンクール

メニュー集

## 給食って 楽しいね!

### ■ 平成24年度 親子でつくる学校給食メニューコンクール

発行元

公益財団法人  
はこも教育研究奨励会

TEL 054-361-3737  
FAX 054-361-3738

協賛

静岡ガス株式会社 エネリア

TEL 054-285-0267  
FAX 054-285-2180

監修

静岡県教育委員会  
学校教育課健康・安全班

TEL 054-221-3176  
FAX 054-221-3558



静岡県の食材を使った

# 親子で考える学校給食メッセコンクール



## 趣旨

栄養のバランスの整った学校給食の献立を親子で考え、コンクールを行うことにより、学校給食に対する児童生徒及び保護者の興味関心を高めるとともに、栄養教諭・学校栄養職員による食に関する指導の生きた教材である学校給食献立の一層の充実を図る。

## 募集内容

- 実際の給食で使用できるような献立とする。
- 米飯給食に合う主菜または副菜を一品考案する。
- 県内の地場産物を1種類以上取り入れた郷土色豊かな献立とする。

## 応募資格及び応募状況

- 静岡県の小中学校及び特別支援学校小中学部に在籍している児童生徒とその保護者。
- 応募総数102点(小学生/58点・中学生/44点)
- 応募作品の中から、第1次審査(紙上審査)で12点を選出し第2次審査(実技調理審査)で各賞を決定。





# カルシウムいっぱい ★ 駿河湾と山産物が恵んだ ★ ★ きんぴらごぼう ★



小西陽登さん・玲子さん親子  
富士市立大淵第一小学校5年

## 材料(4人分)

- ★ごぼう・・・1本弱 しょうゆ・・・小2
- ★にんじん・・・1/3本 砂糖・・・小2弱
- ★さくらえび・・・大4 ごま油・・・大1
- ★干しいたけ・・・4枚
- きぬさや・・・2枚
- (またはいんげん・・・1本)

1人あたり

**98**キロ  
カロリー たんぱく質 4.4g  
脂質 3.3g 塩分 0.6g

## 作り方

- 1 干しいたけは水でもどしておく。
- 2 ごぼう、にんじんは千切りにしておく。もどしたいたけを細く切っておく。
- 3 鍋にごま油をひき、ごぼうを甘い香りがするまでよく炒める。
- 4 ③に人参を加えて炒める。さくらえびと細切りのしいたけを加えよく混ぜ合わせる。
- 5 ④に干しいたけのもどし汁を加え、ある程度柔らかくなるまで煮る。
- 6 砂糖、しょうゆを加えよく煮る。最後に煮汁はきる。
- 7 器に盛り、茹でたきぬさや(またはいんげん)の千切りを上に乗せる。



すぐに給食に取り入れることができるメニューです。さくらえびのおいしさや風味、ごぼうの食感がとても良く、ご飯が進みます。また、陽登さんの包丁さばきも見事でした。

## メニューの紹介

ごぼうとにんじんのきんぴらに駿河湾で採れたさくらえびと伊豆の干しいたけを加えました。さくらえびと干しいたけを入れることで、だしがよく出て味わい深くカルシウムも満点です。千切りにすることで、火の通りも早く、また食べやすくなっています。香ばしい香りが引き立っていておいしいきんぴらです。



使った地場産物  
ごぼう 干しいたけ  
にんじん さくらえび







焼津市立 大井川東小学校2年 **村松明登さん・恵香さん親子**



1人あたり **107**キロカロリー  
[たんぱく質 11.9g 脂質 2.6g 塩分 1.0g]

**メニューの紹介**

静岡の地場産物(まぐろ、しいたけ、たまねぎ、さくらえび)を使ったヘルシーな簡単グラタン。米粉ならではの味わいと食感。地元で採れる新鮮な食材があってこそ静岡ならではの子ども大好きメニューです。

**米粉の山海 ヘルシー豆乳グラタン**



**材料(4人分)**

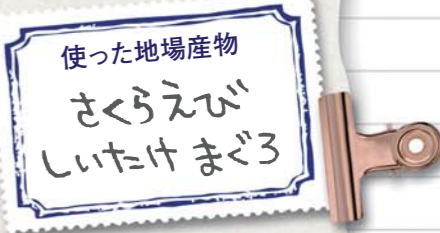
- ★まぐろ切身・・・80g
- ★しいたけ・・・2枚
- たまねぎ・・・小1個
- 豆乳・・・300ml
- ★さくらえび・・・大3
- 粉チーズ・・・適量
- 米粉・・・大3

**(調味料)**

- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- コンソメ顆粒・・・小2
- パセリ・・・飾り程度

**作り方**

- 1 まぐろを蒸して軽くほぐす。たまねぎがしんなりするまで炒めて、ほぐしたまぐろとしいたけも加え、炒める。
- 2 ①が炒まったら、米粉を少しずつ入れて混ぜる。
- 3 豆乳にコンソメを入れ混ぜておいたものを②に少しずつ入れ、弱火でゆっくり木べらでとろみがつくまで混ぜ、塩とこしょうで味を整える。
- 4 お皿に盛りつけ、粉チーズ、さくらえびをふりかけオーブントースターで焼き目がつくまで焼き、さくらえびとパセリで飾り付けをする。



**ヨーグル豚と たけのこの具だくさんスープ**



富士宮市立 芝川中学校1年 **望月陸さん・博美さん親子**

**材料(4人分)**

- ★豚ばら肉・・・100g
- ★たけのこ・・・100g
- にんじん・・・80g
- だいこん・・・160g
- 乾燥わかめ・・・8g
- ほうれん草・・・40g

**(調味料)**

- 鶏がらスープの素・・・適量
- 塩・・・適量
- こしょう・・・適量
- しょうゆ・・・適量
- 酒・・・適量
- 片栗粉(下味用)・・・適量

**作り方**

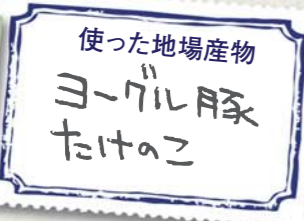
- 1 豚ばら肉を千切りにし、酒、しょうゆ、片栗粉を入れて混ぜる。
- 2 ほうれん草は茹でて一口大に切る。
- 3 たけのこ、だいこん、にんじんを千切りにし、わかめは水にもどし細かくきざむ。
- 4 鍋に水(300ml)を入れ、野菜を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 5 ④が沸騰したら、鶏がらスープの素と豚肉を入れ、灰汁をとる。
- 6 わかめを入れ豚肉に火が通ったら、塩、こしょうで味を整え、ほうれん草をちらす。

**メニューの紹介**

富士宮産のヨーグル豚と、内房産のたけのこを使った料理です。野菜もたっぷり入れ、バランスの良いスープに仕上げました。ヨーグル豚は甘味があり、たけのこは灰汁がなく、とても食べやすいです。手軽に簡単に作れ、かつ栄養も取れるおいしいスープです。



1人あたり **125**キロカロリー  
[たんぱく質 5.3g 脂質 8.8g 塩分 0.7g]



**にじますバーグ☆**

富士宮市立 富士根南中学校2年 **森川あゆみさん・めぐみさん親子**



1人あたり **92**キロカロリー  
[たんぱく質 8.7g 脂質 3.7g 塩分 0.3g]

**メニューの紹介**

1~6群の食材を使った栄養満点のにじますのハンバーグです。たれがなくてもおいしいので、給食やお弁当にもおすすめです。富士宮のにじますをみなさんに食べてほしいです。

**材料(4人分)**

- ★にじます・・・120g
- ★さくらえび・・・大1
- ブロッコリー・・・10g

**(A)**

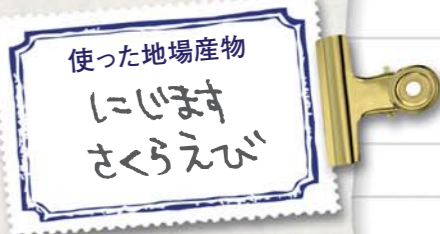
- ソーセージ・・・1本
- じゃがいも・・・40g
- たまねぎ・・・80g
- スライスチーズ・・・1枚

**(調味料)**

- 塩・・・ひとつまみ
- 片栗粉・・・大1

**作り方**

- 1 Aをフードプロセッサーに入れて細かくする。
- 2 ①に一口大に切ったにじますと調味料を入れ、もう一度フードプロセッサーにかける。
- 3 ②をボールに出し、さくらえび、小さく切ったブロッコリーを混ぜて4等分にして形成する。
- 4 フライパンで蒸し焼きにする。







# 野菜たっぷり おからの和風キッシュ



石川心望さん・好世さん親子  
焼津市立大井川東小学校1年

### メニューの紹介

大豆製品が不足しがちな子どもたちに、安くて栄養満点のおからを使い、季節の野菜も上手に使って見た目も鮮やか!ほんのりチーズ味。でも、しらすと鰹節を使って和風味のキッシュに仕上げました。これならおからも主役になれます!

### 材料(4人分)

- ★生おから・・・80g
- ★卵・・・2個
- ★豆乳・・・40cc
- ★しらす・・・20g
- ★干しいたけ・・・2枚
- ★鰹節・・・3g
- たまねぎ・・・中1/4個
- にんじん・・・中1/4本
- とろけるチーズ・・・30g
- おくら・・・1本

### (調味料)

- 塩・・・少々
- しょうゆ・・・小2
- こしょう・・・少々
- 砂糖・・・小2
- みりん・・・小2
- 酒・・・小2

### 作り方

- 1 フライパンでみじん切りにした季節の野菜を炒める。
- 2 ボールに生おから、卵、とろけるチーズ、しらす、鰹節を入れ、すべての調味料を入れて混ぜ合わせる。
- 3 あら熱をとった①を入れて豆乳で固さを調整する。
- 4 ②をフライパンで蒸し焼きにするか、耐熱皿に入れて170℃のオーブンで30分ほど焼く。



使った地場産物  
干しいたけ  
おから しらす  
鰹節

1人あたり  
**134**キロカロリー  
たんぱく質 9.4g  
脂質 6.2g 塩分 1.1g



# いろいろいものグラタン



倉田兼佑さん・靖乃さん親子  
磐田市立東部小学校3年

### メニューの紹介

給食の「ポテのホイル焼き」がおいしくて、人気があるので、それをこえる、いろいろなおいもを使ったグラタンを作りました。しらす干しは社会科見学で工場見学をしたので、多めに使ってみました。県内の地場産物がいっぱいあったメニューが出来ました。

### 材料(4人分)

- ★じゃがいも・・・80g
- ★さつまいも・・・80g
- ★えびいも・・・80g
- ★しらす干し・・・20g
- 有塩バター・・・8g
- 米粉・・・8g
- ★牛乳・・・120ml
- チーズ・・・20g
- むぎ枝豆・・・20g
- ★さくらえび・・・8g

### (調味料)

- 塩・・・0.8g
- こしょう・・・少々

### 作り方

- 1 いもは洗い、さつまいもは皮付き、じゃがいもとえびいもは皮をむき、厚さ8mm位の半月切りにする。
- 2 湯気のたった蒸器で①を蒸す。
- 3 牛乳に米粉をとかし、ソースを作る。
- 4 器に②を並べ、しらす干し、さくらえび、枝豆、ソース、チーズを盛りつける。
- 5 オープンのグリルでチーズに焦げ目がつくまで焼く。



使った地場産物  
牛乳 さくらえび  
じゃがいも えびいも  
さつまいも しらす干し

1人あたり  
**131**キロカロリー  
たんぱく質 6.2g  
脂質 4.7g 塩分 0.7g



# しらす入り肉だんご



吉岡ひかるさん・美緒さん親子  
御殿場市立原里小学校2年

### メニューの紹介

カルシウムたっぷりのしらすを肉だんごに入れて子どもが大好きな甘酢あんからめしました。カルシウムはお酢と合わせることで吸収も良くなるそうです。ぜひ、作ってみてください!

### 材料(4人分)

- 豚ひき肉・・・200g
- ★しらす・・・50g
- 長ねぎ・・・4cm
- 片栗粉・・・大2
- しょうが・・・1片
- 塩・・・少々
- 水・・・40cc
- 揚げ油・・・適量
- パプリカ・・・1/4個

### (甘酢あん)

- 酢・・・大2
- しょうゆ・・・大2
- 砂糖・・・大2
- 片栗粉・・・小1
- 水・・・大2

### 作り方

- 1 長ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。パプリカは短冊きりする。
- 2 ボールにパプリカ、揚げ油、甘酢あんの材料以外をすべて入れ、こねる。
- 3 ②を一口大に丸め、揚げ油で揚げる。パプリカも揚げる。
- 4 甘酢あんは材料を鍋で煮立たせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 5 肉だんごを④の鍋に入れ、からめる。
- 6 器に盛り、パプリカを添える。



使った地場産物  
しらす

1人あたり  
**195**キロカロリー  
たんぱく質 13.0g  
脂質 10.8g 塩分 2.0g



# まんまるマゴロコロッケ



土屋杏実さん・麻理子さん親子  
静岡市立清水有度第二小学校3年

### メニューの紹介

静岡産の三方原ばれいしょとかじきまぐるを使ってコロッケにしました。かじきまぐるを煮付けにして、その煮汁も入れることで、じゃがいもにも味がしみこみます。とろけるチーズは多めに入れた方が子どもは好きみたいです。そのままでも、ソースをかけても、タルタルソースも合いますよ。

### 材料(4人分)

- ★じゃがいも・・・中4個
- バター・・・5～10g
- たまねぎ・・・1/4個
- かじきまぐる・・・1切
- とろけるチーズお好み
- 小麦粉・・・適量
- 卵・・・適量
- パン粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量

### (調味料A)

- 酒・・・50cc
- 水・・・50cc
- しょうゆ・・・大2
- 砂糖・・・大1

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて小さく切り水にさらしておき、たまねぎをみじん切りにして、レンジで1～2分加熱する。
- 2 ①のじゃがいもを耐熱皿に入れてラップをし、600Wで7～8分加熱する。(やわらかくなればOK)
- 3 Aの調味料を鍋に入れ、煮立ったところでまぐるを入れる。出来上がったパットに移し、あら熱をとった後、身をほぐす。(煮汁は大2～3とっておく)
- 4 やわらかくなったじゃがいもをマッシャーでつぶしバターを混ぜる。
- 5 つぶしたじゃがいもに、たまねぎ、ほぐしたまぐる、煮汁を入れて混ぜ合わせる。
- 6 ゴルフボールぐらいの大きさに丸めて、中にとろけるチーズをお好みの量を入れる。
- 7 小麦粉、卵、パン粉をつけて、170～180℃の油でぎつね色になるまで揚げる。



使った地場産物  
三方原  
ばれいしょ

1人あたり  
**314**キロカロリー  
たんぱく質 13.2g  
脂質 12.1g 塩分 1.8g



優良賞

# ココロポテトの さわやかシトラスサラダ



奥村環さん・明美さん親子  
浜松市立大平台小学校4年

### メニューの紹介

三方原台地で採れるばれいしょと夏みかんを入れた夏向きのさわやかサラダです。マリネ液はオレンジとレモン果汁を使うことで甘味と酸味のバランスを考えました。ココロばれいしょとさっぱり夏みかんの組合わせを楽しんでください。

### 材料(4人分)

- |              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| ★じゃがいも・・・1個  | ★夏みかん・・・1個    | (調味料)        |
| レタス・・・1/4個   | ★ミニトマト・・・約10個 | 塩・・・少々       |
| むきえび(小)・・・8尾 | オレンジ・・・1個     | こしょう・・・少々    |
|              | レモン・・・1/2個    | オリーブオイル・・・大3 |
|              |               | 酢・・・大3       |

### 作り方

- 1 じゃがいもを1cm角に切り、固めに茹でる。
- 2 夏みかん、オレンジ1/2は皮をむき、一口大に切る。
- 3 ミニトマトは1/2に、レタスは一口大に切る。むきえびは茹でて冷ましておく。
- 4 オレンジ1/2、レモン1/2の果汁をしぼる。
- 5 ④、オリーブオイル、酢、塩、こしょうを混ぜてマリネ液を作る。
- 6 マリネ液と①②③をあえる。



使った地場産物  
三方原ばれいしょ  
夏みかん トマト

1人あたり  
**183**キロカロリー  
たんぱく質 6.5g  
脂質 9.4g 塩分 0.3g

優良賞

# ジャガ★しら★チーズ春巻き



打田桃香さん・真里さん親子  
浜松市立大平台小学校6年

### メニューの紹介

三方原のじゃがいもと舞阪産のしらすを使ったメニューにしました。子どもたちの好きなチーズを合わせ、春巻きの皮で包み食べやすいようにしました。そのまま食べてもおいしいと思いますが、お好みでケチャップを付けてもいいと思います。パリッとした食感で中身はもっちりとして口の中に磯の香りが広がります。

### 材料(4人分)

- |               |             |            |
|---------------|-------------|------------|
| ★じゃがいも・・・2-3個 | 春巻の皮(ミニ) 8枚 | A:(水溶き小麦粉) |
| ★しらす・・・32g    | 塩・・・少々      | 小麦粉・・・小2/3 |
| チーズ・・・4切      | こしょう・・・少々   | 水・・・小2/3   |
| 揚げ油・・・適量      | ケチャップ・お好み   |            |

### 作り方

- 1 じゃがいもは茹でてマッシャーでつぶし、塩とこしょうを入れ、混ぜ合わせる。チーズは5mm角に切る。
- 2 じゃがいものあら熱がとれたら切ったチーズとしらすと混ぜ合わせ8等分にする。
- 3 春巻きの皮に②の1/8の量をのせて包み、水溶き小麦粉でのり付けし、8本分作る。
- 4 160℃～170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。



使った地場産物  
じゃがいも  
舞阪産しらす

1人あたり  
**173**キロカロリー  
たんぱく質 5.9g  
脂質 5.8g 塩分 0.7g

優良賞

# シャキシャキごぼうの かつおボール



武政智也さん・恵子さん親子  
焼津市立焼津西小学校5年

### メニューの紹介

焼津でとれたかつおでだんごを作り、その中に切り干しだいこん、ごぼうを加え、歯ごたえのある固さに仕上げました。焼津産のトマトでトマトソースを作り、だんごにかけたり、つけて食べたりとお好みで召し上がってください。

### 材料(4人分)

- |                    |             |              |
|--------------------|-------------|--------------|
| ★かつお・・・200g        | 切り干しだいこん20g | (トマトソース)     |
| ごぼう・・・1/2本         | 片栗粉・・・大4    | ★トマト・・・大2個   |
| ★大葉・・・8枚           | 揚げ油・・・適量    | 塩・・・少々       |
| しょうが(すりおろし)・・・小1/2 | 卵・・・1/2個    | 中濃ソース・・・小2   |
|                    | 酢・・・適量      | ケチャップ・・・小2   |
|                    | しょうゆ・・・小1   | にんにく・・・1片    |
|                    |             | 油・・・大2       |
|                    |             | たまねぎ・・・大1/2個 |

### 作り方

- 1 ごぼうは皮をむき、みじん切りにして酢水につけ、その後水洗いする。
- 2 切り干しだいこんは水に戻して細く刻み、大葉は千切りに、しょうがはすりおろす。ボールに水気をふいたかつお、ごぼう、切り干しだいこん、大葉、しょうが、片栗粉、卵、しょうゆを入れ、手でよくこねる。
- 3 20等分にして丸めて170℃の油で揚げる。

### (トマトソース)

- 1 にんにくとたまねぎをみじん切りにし、トマトの皮を湯むきし、タネをとりカットする。
- 2 フライパンに油をひき、にんにくを炒め、香りが出てきたらたまねぎを炒める。
- 3 少し色がついてきたらトマトを加え、混ぜながら加熱(3分)する。
- 4 ケチャップ、ソース、塩を加え更に2分加熱する。



使った地場産物  
かつお  
トマト 大葉

1人あたり  
**245**キロカロリー  
たんぱく質 16.0g  
脂質 9.4g 塩分 0.7g

優良賞

# マスと野菜のミルフィーユ



平尾楓さん・順子さん親子  
富士宮市立富士根南中学校2年

### メニューの紹介

富士宮でとれたにじますを使って、簡単にできる料理を考えました。マヨネーズにわさびを入れてあるので、さっぱりしています。チーズもにじますに合います★

### 材料(4人分)

- |              |          |            |
|--------------|----------|------------|
| ★にじます薄切り 32枚 | チーズ・・・4枚 | (調味料)      |
| アスパラ・・・4本    | レモン・・・1個 | マヨネーズ・・・適量 |
| ミニトマト・・・8個   |          | わさび・・・適量   |
|              |          | しょうゆ・・・適量  |

### 作り方

- 1 洗った後、アスパラは茹で、トマトは半分に切る。
- 2 ラップの上に、にじます2枚、アスパラ、にじます、ミニトマト2個、チーズ、にじますの順に重ね、ラップで包み電子レンジで2～3分温める。
- 3 マヨネーズにわさびとしょうゆを入れて混ぜる。
- 4 出来たミルフィーユに③のソースをかけ、盛りつけをする。



使った地場産物  
にじます

1人あたり  
**251**キロカロリー  
たんぱく質 19.0g  
脂質 16.0g 塩分 2.4g