



学校給食だより



第 129 号

令和 4 年 1 月 1 日

編集・発行

(公財) 千葉県学校給食会

〒261-0002 千葉県美浜区新港61番

電話 043-242-8621(代)

FAX 043-247-4901

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

# ちばっ子給食



地域と共に  
育てて心豊かで  
たくましい子



37年目を迎えた伝統の米づくりは感染防止に努めながら、苗作りから始まり、田植え、草刈りなどを体験。9月には、5年生と6年生で稲刈りを行いました。収穫祭では、3・4年生が「伝統芸能 神楽舞」を披露、6年生は「高根米」から鏡餅を作り、その過程を映像で振り返るなど、各学年で学んだことや体験したことを発表するほか、指導者の方々へ感謝の気持ちを伝えました。その日の給食は「高根米（もち米）」を使った「五目おこわ」で、感謝の気持ちを“餅”ながらいただきました。



収穫したもち米で作った五目おこわ給食



五目おこわ、白身魚の黄金焼き、カリカリじゃこサラダ、おたまたま汁、リンゴ、牛乳



船橋市立  
高根小学校

創立137年目となる同校は、船橋でも歴史が古く自然に恵まれ、周辺では、にんじん・かぶなどの野菜作りが盛んです。全校児童が177名と少なくアットホームな雰囲気のある学校です。

## 目次

- 新年のごあいさつ..... 2頁
- 上総神楽（長生郡一宮町）..... 2頁
- 千葉県教育庁教育振興部学校安全保健課教育情報..... 3頁
- わくわく食育 のびろちばっ子..... 4頁  
千葉県立大網高等学校 / 船橋市立坪井中学校
- ちばっ子給食 みんなの広場..... 6頁  
習志野市立第四中学校 / 松戸市立東松戸小学校 / 我孫子市立根戸小学校 / 井本市学校給食センター
- コロナ禍での取組..... 8頁
- C・G・K NOW ちばの子供たちの食育を応援..... 10頁
- おいしい給食「自慢献立」市原地区学校栄養士会..... 11頁
- 給食会の物資を使用したメニューの提案..... 12頁

〈回覧をお願いします〉



## 新年のごあいさつ

公益財団法人 千葉県学校給食会  
理事長 藤谷 誠

「ちばっ子給食」をお読みの皆様、新年あけましておめでとうございます。

さて、子供の頃、好きな教科は？と聞かれて「体育と給食！」と答えていた私は、教員になってからも子供たちと一緒に美味しい給食を堪能させていただきました。

学校栄養職員、栄養教諭、調理員、配膳員の方々が用意してくださる給食は、美味しいだけでなく栄養バランスも完璧ですから、コロナ禍においても子供たちの心身の健康を維持する上で大きな役割を果たしています。現在、給食の時間は、黙食が推奨され、友達とのおしゃべりは控えざるを得ない状況ですが、これを機会に、美味しい給食をじっくりと味わう時間にしてみてはいかがでしょうか。まずは目で味わい、次に鼻や舌で味わい、最後にお腹で味わうことを意識さ

せることで、会話がなくても給食の時間を楽しく過ごすことができるかもしれません。

話は変わりますが、東京オリンピック・パラリンピックのレガシーとして今年の献立や食育の題材に活用いただけないかなと思っているのが、トップアスリートの食事のレシピや県教育委員会作成の「千葉にオリンピック・パラリンピックがやってくる～給食活用レシピ～」(当財団後援、県学校栄養士会協力)です。既に取り組みされている事例もたくさんあると思いますので、黙食給食の取組も含め、当財団にも情報提供いただければ幸いです。

子供たちが、美味しい給食を味わいながら、コロナに負けない元気をチャージできる素敵な実践例をお待ちしております。

## かずさかぐら 上総神楽 (長生郡一宮町)

### 千葉県指定無形民俗文化財

(昭和 33 年 4 月 23 日指定)

長生郡一宮町一宮の玉前神社に伝わる神楽で、天下泰平・五穀豊穡などを祈願して奉納されます。11月1日に行う氏子太々(うじこだいだい)祭(さい)は10月に出雲に集まっていた神様の帰還を祝い、お迎いの神楽を奉納します。

神楽の奉納記録としては、天保9年(1838)の「社用録」に、宝永7年(1710)に神楽殿を造り神楽



を奉納したとあるのが初見で、代々5軒の社家を中心で継承していましたが、現在では上総神楽保存会が口伝によりその技を継承しています。「加茂明神」「天狐乱舞」「八咫宝鏡」「種蒔」「両神和合」「龍神舞楽」「悪魔降伏」「磐戸小開」「蛭子」「猿田彦舞」「剣玉」「神剣貢」「風神安鎮」「戸隠」「千能里」「大山祇神」の十六座を伝えています。玉前神社の春季例大祭(4月)や秋季例大祭(9月)をはじめ、年7回ほど演じますが、春季祭では「種蒔」が、秋季祭では「猿田彦舞」が必ず最初の演目と決まっております。毎回最後は、「大山祇神」で終わるようになっております。(玉前神社ホームページより)



## 全国研究大会・研究協議大会

千葉県教育庁教育振興部  
学校安全保健課  
指導主事 水野 雅也



### 第62回

### 全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会

〔開催地：群馬〕

第62回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会が『栄養教諭を中核とした学校における食育の推進』～つなげよう ひろげよう 心にググっと ぐんまの食育～を主題に、群馬県高崎市で開催されました。オンラインによる開催で、本県からは52名の方が参加されました。

#### ◆全体会（8月5日）◆

〔主な内容〕

##### ○文部科学省説明

「学校における食育の推進と栄養教諭の役割」

##### ○文化庁説明

「文化庁における食文化政策の検討状況」

##### ○基調講演 赤松 利恵 先生

（お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系教授）

「栄養教諭に期待される  
資質・能力」

##### ○シンポジウム

主題「これからの栄養教諭に  
求められている資質・能力」



#### ◆分科会（8月6日）◆

栄養教諭を中核とした単独実施校（共同調理場）における食に関する指導の在り方や食育推進体制の在り方など、8つの分科会に分かれて研究協議が行われました。

【研究発表】 松戸市立南部小学校

栄養教諭 松本 江里子 先生

「自ら望ましい食習慣を実践できる児童の育成～コロナ禍における食に関する指導の取組～」  
コロナ禍でもできる新たな食に関する指導の実践の数々を発表していただきました。松本先生、ありがとうございました。

## 第72回 全国学校給食研究協議大会

〔開催地：北海道〕

第72回全国学校給食研究協議大会が、『生きる力』をはぐくむ食育の推進と学校給食の充実～学校給食ではぐくもう 次代を担う子どもたちの心と体～を主題とし、北海道札幌市にてオンラインで開催されました。

#### ◆1日目（10月21日）◆

〔主な内容〕

##### ○文部科学大臣表彰

【学校給食優良学校】成田市立公津の杜中学校



【写真】寒川 晃士校長（右）

公津の杜中学校は、平成30年度・令和元年度に県の「食育指導事業推進拠点校」に指定され、魅力ある学校給食を実現し、その成果を広め、現在も食育の推進に取り組まれています。今回はオンライン開催となったため、11月1日に当課課長が学校を訪問し、文部科学大臣に代わって表彰状を授与させていただきました。寒川校長先生をはじめ、栄養教諭の松川 恵先生、公津の杜中学校の皆様方、誠にありがとうございます。

##### ○文部科学省説明

##### ○シンポジウム

テーマ『日常生活の食事』に生きる学校給食～教材となる『おいしい』給食の実践と発信～

#### ◆2日目（10月22日）◆

学校給食を活用した食育の充実や栄養管理、衛生管理、食物アレルギーなどについて、8つの分科会で研究協議が行われました。

今年度はオンライン開催でしたが、全国から約1700名の方の参加があったということです。



# わくわく食育

県指定高等学校と連携した食育活動支援事業



## 体験学習から農業や食を学ぶことの大切さ ～ 互いの学びから生まれるもの～

千葉県立大網高等学校 教諭 吉田 暁

令和3年度「高等学校と連携した食育活動支援事業」の指定を受け、大網白里市立大網東小学校、同市立季美の森小学校とそれぞれ連携して活動を行いました。コロナ禍の取組であったうえに、天



手作り紙芝居



小学生から高校生へ

候不順等で計画通り実施できないこともありましたが、小学校の先生方の熱心な御協力により、工夫を重ねながら多彩な食育活動ができました。

大網東小学校では、1・2年生「サツマイモの栽培」、3年生「動物ふれあい教室」を実施しました。サツマイモの栽培では、苗植え、除草、収穫を野菜専攻の生徒と一緒にやり、高校生が作成した紙芝居の披露や、小学生からのお礼の手紙等で交流を深めました。季美の森小学校では、1・2年生「動物学習会・動物ふれあい教室」、3・4年生「トウモロコシの栽培」、5・6年生「ナシの観察」を実施しました。動物学習会・動物ふれあい教室では、畜産専攻の生徒が小学校へ行き、乳牛の一生や乳製品の種類について説明し、その後、小学生と

共に本校農場で乳牛の餌やり、除糞、ブラッシング等の体験を行いました。高校生は小学生に理解できるよう工夫し、わかりやすく教えることで、農業の学びを深め、やりがいを感じることができました。



乳牛の餌やり体験

一粒の種からトウモロコシが育つこと、畑の土の中でサツマイモが育つこと、お世話をした牛から牛乳が作られることなど、自分の目で見て、触れて、感じながら、実体験として食物が生命からできていることを知り、食物によって自分の生命が支えら



とうもろこしの収穫体験

れていることを知ることは、かけがえのない学びだと考えます。この学びは、農業学科の高校生がただただしくも一生懸命伝えようとし、小学生が好奇心に目を輝かせて取り組む姿に、本食育活動支援事業のすばらしい教育効果を感じることができました。

今後も、農業や食を通じた交流を本校の教育活動の特色として、続けていきたいと思ひます。



# ちばっ子



## 日常生活の食品ロスを考えるようになるために ～「特別の教科 道徳」の授業で学ぶ～

船橋市立坪井中学校 学校栄養職員 岩島 由美子



SDGs を考える

令和元年10月、食品ロス削減推進法が施行されて以降、給食室から出る食品ロス、さらにSDGsについて着目し、野菜の下処理方法の見直しを進め、令和2年度から食育指導年間計画にはSDGsの啓発を盛り込み、実践しています。

また、本校は令和元年度から今年度までの3年間、船橋市教育委員会の研究指定を受け「道徳教育」の研究を行ってきました。研究3年目の今年度は、「いのちをいただく」の教材で授業を展開し、栄養士がゲストティーチャーとして給食を作ることへの想いや実践について伝えています。

### 【給食への想い、使う責任】

SDGsの目標12に「作る責任、使う責任」があります。授業では、実物を持参してきれいなにんじんやだいこんの表面は剥かない、根深ねぎの緑の部分も使うことを伝えました。さらに、給食室から出るごみの量を削減するために食べられる部分はすべて使うことは、給食費を大切に使うこと



作る責任、使う責任

にもつながると伝えました。そして、調理員さんも同じ気持ちで食材を大切に扱っていることを加えました。

### 【リレーのアンカー】

食材は畑や牧場、漁港など多くの場所からバトンリレーのように多くの方の手を渡って学校に届けられ、調理員さんによって調理され、給食として皆さんに届けられます。給食をどのように食べるかはリレーのアンカーとして、どうゴールテープを切るか、皆さん一人一人の気持ち次第であることを伝え考えてもらいました。

生徒からは、「食材には、いろいろな苦勞や喜びが詰まっているので、作ってくださった方の想いを受けて食べたい」「自分の都合で残さない」「いつも、給食を残しているし、これからも残してしまうと思う。その残してしまう量を少しでも減らせるようにしたいと思うし、命をいただいているという意識を持って食事をしたい」という発言がありました。

### 【“いのちをいただく”から食品ロス削減への意識】

「いのちをいただく」は、とても重い言葉です。牛を大切に育ててくれた人がいる、その牛のいのちを解く人がいるからお



いのちをいただく

いしい肉が食べられます。また、丹精込めて作られた野菜を大切に使い切ることが食品ロス削減につながります。

食事の挨拶「いただきます」「ご馳走様」の意味を理解することなど、授業以外の場でも多くの発信をして、食への関心や「食べる」ことへの意識を高められればと思っています。



♪おいしい給食  
楽しい給食♪

学校給食だより

みんな

**自らの食事を考え作れる実践力をつけるために  
～給食の献立を参考に考えよう!～**

習志野市立第四中学校  
学校栄養職員 中尾 友美

本市は千葉県北西部に位置し、都心へ繋がる鉄道があることから首都圏近郊の住宅地として発展してきました。共働き世帯の増加等により、生徒自身の健康を考えた食事を自分で、準備する力を身につけることが重要になっています。

そこで、本校では家庭分野の学習指導要領「B衣食住の生活(2)ア(イ)中学生の1日に必要な食品の種類と概量、献立作成の方法 イ中学生の1日分の献立の工夫」として「給食の献立を参考に栄



昼の放送で本人が献立を紹介

養のバランスの良い献立を考えよう」という授業を実践しています。自分たちの考えた献立を給食に取り入れることから、全校生徒に栄養のバ



**生徒の献立紹介**  
舞茸の炊き込みご飯、さばのごまみそ焼き、しらす和え、わかめと大根のみそ汁、みかんゼリー、牛乳

ランスのとれたおいしい給食を考えるため、味のバランスや彩り、季節感を意識した献立が作れるよう指導しています。また、調理方法や使用する食材についても調べ考え、学ぶ機会となっています。生徒にとって昼食の献立を考えることは大変な作業のようで、授業後のワークシートでは、多くの生徒が親や栄養士、調理員に対する感謝の気持ちを書いています。多様な家庭環境で生活している生徒一人一人が、自身の健康と食生活に関心を持ち、実践力をつけるよう、これからも取組を続けていきたいと思

**黙食でもできる委員会活動  
～児童の主体的な取組～**

松戸市立東松戸小学校  
栄養教諭 菅井 忍

11月5日に千産千消デーを実施しました。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、給食委員会の児童が教室を回って話をすることができません。給食委員会として何かできることはないかと



給食の時間に手作り動画の視聴

考え、6年生を中心に「地産地消(千産千消)」の意味や、当日の食材の産地を紹介する内容の動画を作成することにしました。児童が最後ま

で集中して見られるよう、2分半にまとめました。限られた時間の中でしたが、給食委員会の児童は一生懸命取り組んでいました。



さつまいもご飯、さんまのオイスターソース、のり和え、豚汁、牛乳

千産千消デー当日、それぞれの教室で児童は熱心に動画を視聴しており、目の前の給食の食材を一つひとつ確認して食べている様子も見られました。

多くの先生方に協力していただき、各学級で黙食を守りながらの食育に係る委員会活動を実施することができました。これからも、学校全体で連携を取り、児童が楽しみながら食に興味を持つことが出来る取組みを継続していきたいと思

# 「ちばっ子給食」 の広場

(公財)千葉県学校給食会



## コロナ禍での給食委員会の取組 — 子供たちの主体的な活動から —

我孫子市立根戸小学校  
栄養教諭 菊田 紀子

今年度の給食委員会の活動は、例年と違いコロナ禍での条件を考え限られた取り組みになりましたが、できるだけ児童の意見を多く取り入れることに努め年間活動計画を作成しました。主な活動を紹介します。

### 給食時間内の放送

#### 今日の給食のお勧めポイントの紹介

栄養教諭が資料を作り担当児童が、放送で紹介しました。前向きで黙食している中、静かによく聴いていました。

### 世界の料理のポスター作製

#### 廊下に掲示して紹介

今年は東京オリンピック・パラリンピックが行われたので、



日本の郷土料理調べ

世界の食文化に興味を持たせることを目的に、委員会の中でパソコンや本等を活用して世界の料理を調べました。画用紙に工夫しながらまとめ、見やすく仕上がったポスターを掲示したところ、多くの児童が興味をもって観ていました。



世界の料理のポスター掲示

### クロスワードパズルの作製

#### 解答が食べ物になるように工夫

パズルを作製するのは難しいのではと思いましたが、各クラスの給食委員が様々な工夫をしてパズルを完成させ全校で取り組み、ゲーム感覚で楽しく活用できました。

今後も給食委員会の児童が主体性を持ち、全校児童に食育を啓発するために、創意工夫した活動を継続して取り組んでいきます。



## 地元農産物を活用した給食 ～食べ物大切に作る子供に育つことを願って～

白井市学校給食センター  
主任栄養士 宇田川 淳子

当センターでは、地産地消を推進するために学校給食に地元産の小松菜やカブ、長ネギ、大根など新鮮な季節の野菜をできるだけ使用しています。

7月には白井市内の野菜生産者及び農協の協力をいただき、毎年小学校1～2校を対象に1年生の白井市産とうもろこしの皮むき体験を実施しています。子供たちは生



とうもろこしの皮むき体験

産者の方から収穫までの苦労した話等を聞き学習した後、とうもろこしの皮のむき方を教わります。

そして、次の日の給食

メニューにとうもろこしが登場し、校内放送で1年生が皮をむいてくれたことを全校児童に伝え、みんなでおいしくいただきます。1年生にとっては、自分たちで皮をむいたと



地産産のとうもろこしを取り入れた献立

とうもろこしの味は格別で、とても良い体験になります。

9月には白井市特産の梨を提供し、1月の全国学校給食週間では白井市特産の自然薯を取り入れた献立を実施しています。予定献立表等で白井市の特産であることを紹介し、児童生徒、保護者へ伝えていきます。給食で白井市産の自然薯を初めて食べたという児童生徒もいました。

今後も、学校給食で地元農産物を活用することで、郷土愛を高め、食べ物を大切に作る子供に育つことを願って取り組んでいきます。

# 第17回 千葉県中学生創造ものづくり教育フェア 「あなたのためのおべんとう」コンクール

会場：千葉市立轟町中学校 実施日：令和3年11月13日 主催：千葉県教育研究会技術・家庭科部会

当会が後援する「あなたのためのおべんとう」コンクールが開催されました。中学生が規定課題の「魚」を主菜とし、おべんとうに適した献立を考え、誰かのために心を込めて作ります。今年度はチームではなく、一人で作業し50分以内で完成させたおべんとうのレポートとプレゼンテーションで審査しました。プレゼンテーションは全体会場ではなく、各自の学校からリモートによる審査になりました。1位・2位の作品は全国大会（千葉県で開催）に参加する予定です。



おべんとうコンクール会場



リモートでのプレゼンテーション

1

## 1位 千葉県知事賞

千葉市立葛城中学校 第2学年 須藤 聡子

### お兄ちゃん頑張れ！ 筋トレ&ダイエット弁当

兄のために



鮭のごまめんつゆ、栗ご飯、粉豆腐入りだし巻き卵、ほうれん草ののり和え、えのきのピリ辛こんにゃく、野菜たっぷりスープ

#### 受賞者の喜びの声

私は自粛生活で運動不足になり、筋トレとダイエットを行っている兄のためにお弁当を作りました。お弁当には兄の好きな鮭を使用したり、秋の季節感を表すために使う食材や形を工夫したりしました。このお弁当を食べて、兄にトレーニングを頑張ってもらいたいです。これから、全国大会もあるので、そこに向けてもより努力していきたいと思っています。

## (公財) 千葉県学校給食会理事長賞

千葉市立葛城中学校 第2学年 星野 未空

### 元気に長生きしてね！弁当

祖父のために



豆腐入り魚ハンバーグ、栗ご飯、マヨネーズ抜きヘルシーポテトサラダ、ピーマンのピーナッツバター和え、出し巻き卵、りんご

#### 受賞者の喜びの声

私は優しくいつもニコニコしている祖父のことが大好きです。しかし、祖父はお酒を飲んだりタバコを吸ったりしているので、健康が心配でした。そこで、健康に気をつけてほしいと思い、このお弁当を考えました。肥満気味な祖父のために、ポテトサラダのマヨネーズを抜きにして、肥満防止につながるようにしました。大好きな祖父に元気に長生きしてほしいです。



# 手洗いチェッカーを小学校の授業で

前号に続き貸出教材の活用について紹介します。今回は衛生管理室から貸し出している「手洗いチェッカー」を使った授業（指導案等）です。



【指導案の一部を要約】

**題 材** めざせ！手洗いプロフェッショナル（第3学年 学級活動）

**題材設定理由**

アンケートの結果から（アンケート結果は省略）児童はコロナ禍で生活するための予防には「手洗い」が重要と感じているが、泥や絵の具の汚れと違って目に見えない菌やウイルスなどの汚れは実感しにくい。汚れが見えないと、手洗いが不十分になっている児童も多かった。

そこで、栄養教諭と共に『手洗いチェッカー』で見えない汚れを可視化することで、食事前の手洗いが自分の健康を守るために重要であることに気付かせたいと考えた。そして、正しい「手洗い」の方法を体得し、主体的な手洗い生活習慣を身につけさせたいと思い、この題材を設定した。

**本時のねらい**

自分の「手洗い」の仕方を振り返り、洗い方の改善点を見つけたり、考えたりすることができる。

**本時の展開**

導入 → 展開 → 終末



洗い残しの予想をたてる。



- ・準備をし、手洗いチェッカーで汚れを見る。
- ・iPadで記録する。



iPadで記録した汚れ箇所をワークシートに書きだす。



- ・発表活動及びまとめをする。
- ・個々が改善点を記録する。

●この後、手洗い動画を見ながら一緒に動作を確認した。授業が終わり給食前に流して手洗いする様子を見ていると、手首や爪、親指や指の間を丁寧に洗う姿があった。

※この日は学校訪問で多用にもかかわらず、船橋市立宮本小学校のご協力で、この内容をまとめることができました。受け入れていただいた校長先生はじめ授業者の森先生、鈴木先生に感謝申し上げます。（この内容についての問い合わせは当会へお願いします。）

貸出検査機器を使った中学校の委員会活動紹介

12月の保健委員会の活動(協力：船橋市立宮本中学校保健委員会)

年間目標…保健委員から広げよう心も体も健康な宮中生!

各委員会は毎月目標を決め、全校生徒がよりよい学校生活を過ごすために活動します。

12月は「手洗い実験の結果をまとめよう」「常時清潔なハンカチを持ち歩こう」を目標に活動しました。検査結果は掲示物等にまとめ、全校に「常時清潔なハンカチを持ち歩く」ことを呼びかけました。



委員は各クラスから2名ずつ

第1学年「手洗いチェッカーセット」を使って

手を洗わずに  
爪や手の平が真っ白!



石鹸でよく洗った後  
さすが汚れなし!

手洗いチェッカーで確認

第2・第3学年「細菌検査セット」を使って

◆2年生は校内の様々な場所に培地をスタンプする。



階段の手すり



黄色ブドウ球菌  
階段の手すり

◆3年生は石鹸手洗い後、手を拭く物の条件を変えて手の平をスタンプする。

3年生は手形培地にスタンプ

制服で手を拭いてみた



結果



石けん手洗い後、シャワーや制服で拭いた手



生徒の感想から

●第1学年 櫻井 美羽

いつも給食前の手洗いをあまり丁寧にやっていないから、今回の手洗い実験でこんなに汚れるんだとびっくりしました。爪のまわり・手の甲が特に汚れていました。なので、2回目に洗う時は手の平に爪をこすったり、泡立てをしっかりとしたら、汚れがなくなったので、今後は手洗いを意識して取り組みたいなと思いました。

●第2学年 北島 まひる

今回、委員会の活動で学校の様々な場所に、培地をスタンプして培養した結果を見て思ったことは、よく触るドアやトイレに細菌が多くなっているということです。今後は、いっそう手洗い・消毒をしっかりと、過ごしたいと思います。

今回使用した貸出検査機器

●細菌検査セット(貸出期間:30日以内)

- ◆目に見えない細菌の有無を培養して確認
- ◆食品や調理器具、手指の細菌検査が簡易にできます。

●手洗いチェッカーセット(貸出期間:30日以内)

- ◆キレイに洗えているか蛍光で確認
- ◆子供たちや調理従業者が、適切な手洗いの実施ができていますか確認できます。(3台まで貸出可能)



※貸出の詳細についてはホームページをご覧ください。

検査室から

令和3年度の食品検査状況  
(9月~12月)

検査項目	検査件数
細菌検査	152
理化学検査	42

※全て異常のないことを確認しました。



# おいしい給食 自慢献立 市原地区学校栄養士会



ゴールドメシーガ

ピンクバナナ

## 米飯献立 (1食単価 315円)



- ・ご飯
- ・鶏肉と大根のチリソース
- ・剣えびの吹き寄せ
- ・じゃことこんぶのサラダ
- ・ちばのお米のムースみかんソース
- ・牛乳

市原市立国分寺台小学校

## パン献立 (1食単価 276円)



- ・千葉県産さつまいものパン
- ・豆乳スープ
- ・鶏肉の塩こうじ焼き
- ・ほうれん草とツナのサラダ
- ・ミルク用ココア
- ・牛乳

市原市立国分寺台小学校

献立名	ご飯・鶏肉と大根のチリソース・剣えびの吹き寄せ・じゃことこんぶのサラダ・ちばのお米のムースみかんソース・牛乳	
材料名	重量g	作り方
ご飯	70	米は洗米し、強化米を加えて炊く。
鶏肉と大根のチリソース	40	①しょうがはみじん切りにする。鶏肉は1.5cmの角切りにし、Aで下味をつける。 ②にんじん、たまねぎはみじん切りにする。だいこんは6mmのいちょう切りにして茹でる。 ③生しいたけは石づきをとり、あらみじんにする。 ④たまねぎは2mmの小口切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。 ⑤なたね油ににんにく、しょうがを入れて香りを出し、半量のなたねぎを炒める。 ⑥トウバンジャン、テンメンジャンを入れ、①の鶏肉を炒める。 ⑦にんじん、たまねぎ、生しいたけの順に炒め、水を加えて煮る。茹でただいこんも加えて煮る。 ⑧Bを入れて味をつける。 ⑨残りのなたねぎを入れ、水溶きでんぷんを加えて火を通す。 ⑩ごま油を加える。
鶏むね肉皮なし	40	
A 清酒	0.6	
しょうが	0.2	
にんじん	10	
だいこん	40	
たまねぎ	25	
生しいたけ	5	
なたね油	1	
にんにく	0.5	
しょうが	0.3	
なたねぎ	15	
トウバンジャン	0.2	
テンメンジャン	0.2	
B トマトケチャップ	20	
紹興酒	0.5	
B 砂糖	1.3	
こいくちしょうゆ	0.5	
中華スープストック	0.15	
ごま油	0.3	
でんぷん	1	
水	44	
剣えびの吹き寄せ	15	①さつまいもは厚さ2mmのいちょう切りにし、水にさらす。冷凍ゆで大豆は解凍する。 ②さつまいもは水気をよくきり素揚げにし、大豆はでんぷんをまぶして揚げる。さつまいもと大豆に塩で味をつける。 ③剣えびを揚げて、②のさつまいもと大豆を合わせる。
剣えびから揚げ	15	
さつまいも	15	
冷凍ゆで大豆	15	
でんぷん	1	
なたね油	2	
塩	0.1	
じゃことこんぶのサラダ	20	①こまつなは2cmに切る。キャベツは1cmの短冊切り、にんじんは千切りにする。 にんじん、こまつなは茹でる。 ②ちりめんじゃこはさつとゆがく。 ③①②の材料を合わせて火を通し、Aを加えて味をととのえたらごまを加える。
こまつな	25	
キャベツ	5	
にんじん	5	
冷凍ちりめんじゃこ	4	
白いりごま	2	
塩こんぶ減塩	1	
白しょうゆ	2	
ごま油	1	
A 砂糖	0.2	
こしょう	0.01	
ラー油	0.02	
ちばのお米のムースみかんソース	35	
牛乳	206	
<b>&lt;献立のねらい及び児童の反応&gt;</b>		
鶏肉と大根のチリソースは、市原特産の姉崎大根を活かした献立です。剣えびの吹き寄せは、千葉県産のさつまいもの黄色と皮の赤紫、剣えびの赤、大豆の白を落ち葉に見立てました。スナック感覚で子どもでも食べやすい一品です。給食の時間に冬に最盛期を迎える姉崎大根の生産の様子を動画で紹介しました。子ども達は、地元特産の大根に関心を持ち、味わって食べていました。		
実施日 令和3年11月12日 調理場 市原第二学校給食共同調理場 (職・氏名) 上席専門員 永野 幸枝		

献立名	千葉県産さつまいものパン・豆乳スープ・鶏肉の塩こうじ焼き・ほうれん草とツナのサラダ・ミルク用ココア・牛乳	
材料名	重量g	作り方
千葉県産さつまいもパン	50	①たまねぎは半分に切りスライス、にんじんは千切りにする。かぶはくし切りにする。かぶの葉は2cmに切り、さつと茹でて水にとり、色止めをする。 ②冷凍チンピイオンは解凍する。Bのベシメルソースと湯をミキサーにかけておく。 ③湯をわかし、ベーコン、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、冷凍生揚げを順に入れる。 ④③にAとBを入れる。 ⑤かぶを入れて味をととのえ、かぶの葉を入れる。
豆乳スープ	5	
ベーコン大アレルゲン不使用	40	
たまねぎ	10	
にんじん	10	
ぶなしめじ(カット)	25	
かぶ	5	
かぶ葉	15	
冷凍生揚げ(ミニ)	1	
A コンソメ	5	
冷凍チンピイオン	0.5	
塩	0.03	
白こしょう	20	
B 調整豆乳	20	
牛乳	3	
B ベシメルソース	3	
湯	66	
水	66	
鶏肉の塩こうじ焼き	50	①しょうがはみじん切り、こねぎは2cmに切る。 ②①と調味料をすべて合わせて鶏肉に下味をつける。 ③オーブンで焼く。
鶏むね切り身	3.8	
塩こうじ	0.2	
しょうが	1.6	
清酒	0.8	
こねぎ	0.8	
ほうれん草とツナのサラダ	10	①まぐろ油漬は汁を切り、あらくほぐす。 ②ほうれん草は2cmに切り、茹でて冷まし、水気をきる。 もやしは茹でて冷ます。にんじんは千切りにして、茹でて冷ます。 ③①②の材料を合わせて、Aと白いりごまを入れて和える。
まぐろ油漬フレーク	30	
ほうれん草	10	
もやし	5	
にんじん	1	
白いりごま	0.1	
塩	1.5	
A こいくちしょうゆ	1	
本みりん	0.3	
レモン汁	12.5	
ミルク用ココア	206	
牛乳	206	
<b>&lt;献立のねらい及び児童の反応&gt;</b>		
千葉県と市原市の食材を活かした献立です。千葉県産は、牛乳、パンに使われているさつまいも、鶏肉、にんじん、かぶ、市原産は、地元の味噌屋さんが仕込んだ塩こうじです。千葉県と市原市の食材の豊かさを感じられるようになりました。豆乳スープは、ベーコンのうまみと生揚げでコクを出した寒い時期にぴったりのスープです。子ども達は、初めて登場したさつまいもパンを楽しんで食べていました。		
実施日 令和3年11月5日 調理場 市原第二学校給食共同調理場 (職・氏名) 上席専門員 永野 幸枝		

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分相当量
						レチノール当量	B1	B2	C		
単位	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
米飯献立	680	28.8	18.6	554	4.0	257	0.63	0.44	36	6.1	2.0
パン献立	693	32.6	24.1	398	2.9	382	0.29	0.59	24	4.7	2.9

# 給食会の物資を使用したメニューの提案

## 献立名 鯛のチーズ焼



特定原材料等

乳

材料名	分量 (g)	切り方等	作り方
*鯛 レトルト	1尾		<b>【トマトソースを作る】</b> ①釜又は鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で香りが出てくるまで炒める。 ②たまねぎを加え、色が変わるまで炒める。Aを加え色が鮮紅色から少しくすみ、とろみが出て、するどい酸味を感じなくなるまで加熱する。 <b>【仕上げ】</b> ①ベーキングトレイに鯛をのせ、トマトソース、チーズの順にのせる。 ②200℃ 15分を目安に焼く。
*オリーブオイル	0.3		
*にんにく	0.5	みじん切	
*たまねぎ	15	粗みじん切	
*トマト 水煮	70	つぶす	
*料理酒	2		
*スープストック	0.2		
*塩	0.4	A	
*こしょう	0.01		
*ローリエ 粉	0.01		
*バジル 粉	0.02		
*ピザ用チーズ	10		
*ベーキングトレイ小判C	1枚		

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
125	11	6.7	188	25	1.2	1.1	33	0.09	0.2	8	0.5	1.2

## 献立名 まめポテサラダ



特定原材料等

材料名	分量 (g)	切り方等	作り方
じゃがいも	25	いちよう切	①じゃがいもは皮をむき、適度に切って蒸し、冷ます。 ②さつま芋は袋のまま茹でて、冷ます。 ③ハム、きゅうりもそれぞれ茹でて、冷ます。 ④①から③と調味料をあわせ混ぜる。
*さつま芋 白花	25		
*ハム 千切	7.8		
きゅうり	20	小口切	
*塩	0.15		
*こしょう	0.01		
*エッグケア	6		

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
96	3.4	5.2	14	21	0.7	0.4	6	0.1	0.02	14	0.5	4.4

## 献立名 米粉ときなこのケーキ



特定原材料等

大豆

材料名	分量 (g)	切り方等	作り方
*米粉	7.2		<b>【茹で小豆を作る】</b> ①小豆は分量の水を入れ茹でる。Aの調味料を加え、なるべく水分を残さないように仕上げる。(既製の茹で小豆を使用する場合は一人13g程度とする。) <b>【仕上げ】</b> ①茹で小豆をベーキングトレイの底面に広げておく。 ②Bをあわせてふるっておく。 ③②に豆乳とサラダ油を加え良く混ぜる。 ④①の上に③を分け入れ、蒸す。(焼きも可能)
*きなこ	5		
*三温糖	7	B	
*ベーキングパウダー	0.4		
*豆乳	13		
*サラダ油	1.8		
*小豆	7		
*三温糖	2.5		
*塩	0.01	A	
水	10		
*ベーキングトレイ 丸A	1枚		

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
130	3.9	3.4	30	22	0.9	0.5	0	0.08	0.03	0	0.1	2.6

\*は給食会取扱い物資です。安全・安心な食材ですので、メニュー作成の際にはご利用ください。

**編集後記** 2022年、健やかに新しい年明けをお迎えのこと存じます。今年は寅年、この干支の方は一般的に何事にもチャレンジする気質があり逆境に強く、興味を持つと目標を達成するためのパワーを発揮するそうです。子供たちは新たな気持ちで、次の学年に向けて今年度のまとめの準備をすすめていることと思います。昨年、コロナ禍で安全・安心な学校給食を提供するために、学校や学校給食センターでも様々な御苦労があったことと思います。そのような状況にもかかわらず、関係者の皆様に御協力いただき「学校給食」の様子や「食育」の取組情報を伝えることができました。これもひとえに皆様の御理解・御協力の賜物と感謝申し上げます。今後もわかりやすい紙面づくりを心掛けてまいります。最後になりましたが、本号の発刊に際して御多用にもかかわらず、原稿及び資料を提供いただいた皆様に重ねて感謝申し上げます。(山口)

