

おいしい給食 自慢献立 香取地区学校栄養士会

米飯献立

香取市立栗源小学校
(1食単価 323円)



献立名

- ・ごはん
- ・さば照焼き
- ・呉汁
- ・にんじんしりしり
- ・牛乳

実施日 令和 6 年 5 月 30 日
調理場 香取市学校給食センター
職・氏名 栄養教諭 宮崎 優子

材 料 名	重量 g	作 り 方
ごはん ・精米 ・水	75 90	①米は洗米し、炊く。
さば照焼き ・さば照焼き漬	40	①鉄板に、さば照焼きを並べ、オーブンで焼く。
呉汁 ・なたね油 ・にんじん ・だいこん ・冷凍カット里芋 ・こんにゃくカット ・水 ・冷凍豆腐 ・冷凍だいず ・無調整豆乳 ・和風だし ・白みそ ・冷凍ほうれん草 ・長ねぎ	0.3 15 40 10 15 90 25 8 12 0.53 8.4 10 3.8	①にんじん、だいこんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。 ②こんにゃくは、あくぬきをする。 ③冷凍大豆は解凍し、ミキサーにかけ粗みじんにする。 ④白みそもミキサーにかけ、溶いておく。 ⑤鍋または釜に、なたね油を熱し、にんじん、だいこん、こんにゃくを炒める。 ⑥水、冷凍里芋、冷凍豆腐を加え煮る。 ⑦ミキサーにかけた冷凍大豆を加える。 ⑧和風だし、無調整豆乳を加える。 ⑨冷凍ほうれん草、長ねぎを加える。
にんじんしりしり ・にんじん ・にら ・豚もも 挽肉 ・いり卵 (冷凍) A { ・鶏がらスープ丸鶏パウダー ・こいくちしょうゆ ・なたね油	28 6 20 13 0.4 1.2 0.7	①にんじんに千切り、にらは2cmの長さに切る。 ②いり卵はボイルする。 ③鍋または釜に、なたね油を熱し、豚もも挽肉を炒める。 ④にんじんも加え炒め、油が回ったら、Aの調味料を加えさらに炒める。 ⑤にらを加え炒め、いり卵を混ぜ入れる。
牛乳	206	

< 献立のねらい及び生徒の反応 >

香取市は千葉県の北東部に位置し、広大な田畑が広がる農業が盛んな地域です。米や芋、根菜類、葉もの野菜、果物など、さまざまな農産物が生産され、香取市の食材だけで一食分の給食ができるほど恵まれています。今回は「恋うさぎ」という品種の春夏にんじんを使い「にんじんしりしり」を作りました。甘みのあるにんじんに、香取市産のにら、いり卵を加え彩りよく仕上げました。地元産の食材を積極的に活用するだけでなく、子どもたちがより地域の食材に興味・関心をもてるよう生産者を訪ね、畑の様子や生育状況、生産者の声や思いなどを取材し掲示物を作成、登校してすぐに目につく昇降口に実物野菜と共に展示しています。立ち止まって掲示物を読んだり、新鮮な野菜を手にとり大きさや重さ、匂いを嗅いだり自由に観察しています。食材展示を行った日は食べ残しも少ないことから、今後も地場産物を積極的に活用し本物に触れる機会を大切にしていきたいと思っております。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
単 位	kcal	%エネルギー	%エネルギー	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
米飯献立	669	28.4	26	2	352	93	3.8	474	0.45	0.6	14	4

おいしい給食 自慢献立 香取地区学校栄養士会

パン献立

神崎町立神崎小学校
(1食単価 335 円)



献立名

- ・食パン
- ・チョコパテ
- ・鶏肉のネギ塩焼き
- ・れんこんの焦がししょうゆソテー
- ・さつまいもの米粉クリームシチュー
- ・牛乳

実施日 令和6年10月17日
調理場 神崎町給食センター
職・氏名 栄養教諭・箕輪あつき

材 料 名	重量 g	作 り 方
食パン	50	
チョコパテ	15	
鶏肉のネギ塩焼き ・鶏むね肉 切身（皮つき） ・長ねぎ ・塩こうじ ・清酒 ・ごま油	50 5 3.5 1.5 0.8	①鶏肉にみじん切りにした長ねぎと調味料を一緒に漬け込む。 ②天板に並べ、180℃、18分焼く。
れんこんの焦がししょうゆソテー ・れんこん ・ぶたもも肉小間 ・白こしょう ・キャベツ ・冷凍ホールコーン ・にんにく ・サラダ油 ・こいくちしょうゆ ・食塩	20 5 0.01 20 5 0.3 0.5 1.7 0.07	①釜にサラダ油とすりおろしたにんにくを入れ、香りがでるまで加熱する。 ②豚肉を加え、こしょうをふり入れ、よく炒める。 ③1cm幅のざく切りにしたキャベツ、コーン、3mm幅いちょう切りにしたれんこんを順に加え、さらに炒める。 ④しょうゆを鍋肌から回し入れ、塩で味をととのえる。
さつまいもの米粉クリームシチュー ・ベーコン ・たまねぎ ・にんじん ・さつまいも ・マッシュルームスライス水煮 ・有塩バター ・白ワイン ・冷凍チキンピヨン ・牛乳 ・白いんげん豆ピューレ ・脱脂粉乳 ・コンソメ ・食塩 ・白こしょう ・生クリーム ・米粉 ・水	10 40 10 35 5 1.2 1 15 30 5 3 0.2 0.3 0.05 5 5 30	①玉ねぎは1cm短冊切り、にんじんは5mmいちょう切り、さつまいもとマッシュルームを加えて煮る。 ②釜にバターを入れベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじんを順に炒める。 ③水を加えて煮る。 ④にんじんが煮えたら、白ワインとチキンピヨンを加えてひと混ぜし、さつまいもとマッシュルームを加えて煮る。 ⑤白いんげん豆ピューレと脱脂粉乳と牛乳をよく混ぜておく。 ⑥さつまいもに火が通ったら、⑤を加え、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえ、生クリームを加える。 ⑦米粉を水で溶き、とろみをつけて仕上げる。
牛乳	206	

<献立のねらい及び児童の反応>

神崎町は千葉県の北部、利根川に面し、豊かな水と肥沃な土地に恵まれた自然と、日本のふるさと文化が生きる町です。食材のれんこんやさつまいもは神崎町で収穫されたものを使用しました。神崎町は古くから発酵のまちとして親しまれ、今も残る老舗の醸造会社から提供される酒やしょうゆ、塩こうじを給食の調味料として取り入れています。シチューのとろみ付けには、減農薬で作られた神崎町産コシヒカリの米粉を使用しています。神崎町産れんこんはとてもみずみずしく、食感がシャキシャキとしており、煮物だけでなくサラダやソテーなど、色々な料理に合います。れんこんがシャキシャキでおいしいと、子どもたちにも好評でした。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
単 位	kcal	%エネルギー	%エネルギー	g	mg	mg	mg	μ g RAE	mg	mg	mg	g
米飯献立	688	18.0	32.3	2.5	369	87	2.9	195	0.4	0.65	42	4.8