

## 《学校給食について》

### ◆学校給食の役割について

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、「食に関する指導」を効果的に進めるための重要な教材として、給食の時間はもとより各教科等において活用されています。

給食の時間では、正しい手洗い、配膳方法、食事のマナーなど望ましい食習慣を身に付けさせることができ、さらには人々への感謝の気持ちや好ましい人間関係を育てることができます。

また、給食の献立からは食品の産地や栄養的な特徴、郷土食や行事食などの食文化を学ぶことができます。加えて、地場産物を使用することで、地域の自然や食文化、産業、食品の流通、環境問題についても考える機会となります。



### ◆学校と家庭が連携した食育について

子供が食に関する理解を深め、日常生活に生かしていくことができるようになるためには、学校で学んだことを家庭の食生活につなげていくことが大切です。学校でどのような給食が出され、どのような食育の取組が行われているのか、関心をもつことから始めてみませんか。

例えば、学校から配布される献立表や給食だよりにはバランスの良いメニューをはじめ様々な食に関する情報が掲載されています。それらを家庭の話題に取りあげてみてください。

また、家庭で食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ること（共食）は、食育の原点であるといわれています。家庭での共食の機会を増やすなどして、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていくための基礎作りをしましょう。

一日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べよう！



### ◆安全安心な学校給食について

学校給食は、「学校給食衛生管理基準」（平成21年文部科学省告示）に基づき、衛生管理の徹底を図っています。

例えば、調理従事員は毎日作業前に健康状態に問題がないか、衛生的な服装をしているか、正しい手洗い・消毒をしたかなどのチェックを行います。また、料理の出来上がりには、食品が確実に加熱されているかを食品の中心部の温度を計測して確認しています。

食品についても、いろいろな立場の学校給食関係者が食品選定のための委員会などで、安全性、品質、規格、産地などを確認し選定するようになっています。



◆◇◆学校給食おすすめ献立◆◇◆

《福岡地区》

レシピ提供：糸島市立前原中学校  
栄養教諭 茅嶋 快枝



- 1 麦ごはん
- 2 まぐろのかりんとがらめ
- 3 小松菜のおひたし
- 4 根菜のごま風味汁
- 5 牛乳

主菜に魚を使用し、鉄の摂取を意識した献立を紹介します。

魚はまぐろを使用していますが、かつおやぶりなど他の魚でもおいしく作ることができます。

魚は良質なたんぱく質や脂質、ミネラル、ビタミン類を豊富に含んだ食材です。また、魚の油には、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれていて、脳細胞を活性化させたり、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らして血流をよくする働きがあるといわれています。成長期に丈夫な体をつくるためにも積極的に食べてほしい食材です。

※献立一人分の量は、中学生用です。

1 麦ごはん

麦を加えることで不足しがちな食物繊維をとることができます。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
米	85 g	340 g	① 米をとぎ、麦を加え分量の水を入れる。 ② 炊飯する。
麦	15 g	60 g	
水	140 g	560 g	

2 まぐろのかりんとがらめ

まぐろに甘辛だれを合わせ、ごはんのすすむ味付けにしています。更にアーモンドの食感をアクセントにし、子供たちが食べやすくなるように工夫しています。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
まぐろ(角切)	60 g	240 g	① まぐろは、すりおろしたしょうがとAで下味をつけておく。 ② ①にでん粉をつけて、180℃の油で揚げる。 ③ 鍋にBを入れて、ひと煮立ちさせた中に、②とアーモンドを入れてからめる。
しょうが	2 g	8 g	
A濃口しょうゆ	2 g	8 g (小さじ1・1/3)	
酒	1.5 g	6 g (小さじ1強)	
でん粉	6 g	24 g (大さじ3弱)	
揚げ油	適量	適量	
酒	2 g	8 g (小さじ1・1/2)	
B砂糖	4 g	16 g (大さじ2弱)	
濃口しょうゆ	3 g	12 g (小さじ2)	
本みりん	1 g	4 g (小さじ2/3)	
ローストアーモンド(八つ割)	7 g	28 g	



### 3 小松菜のおひたし

カルシウムや鉄など、ミネラル豊富な小松菜を使っています。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
こまつな	30 g	120 g	① こまつなは2cmくらいの長さに切り、ゆでて水冷した後、水気を絞る。 ② もやしは、ゆでて水冷した後、水気を絞る。 ③ こまつなともやしをしょうゆとかつお節で和える。
もやし	30 g	120 g	
かつお節	2 g	8 g	
濃口しょうゆ	2 g	8 g (小さじ1・1/2)	

### 4 根菜のごま風味汁

根菜をたっぷりつかい、ごまの風味を生かしたみそ汁です。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方	
だいこん	20 g	80 g	① いりこでだしをとる。 ア いりこを水に30分以上つけておく。 イ 中火にかけ、沸騰したら弱火で5分煮て火を止め、いりこを取り出す。 ② だいこん、にんじん、れんこんは5mm幅のいちょう切りにする。ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。 ③ 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。 ④ だし汁でねぎ以外の野菜を煮る。 ⑤ 油揚げを加え、火が通ったらみそを溶き入れる。 ⑥ ねぎとすりごまを加え、火を止める。	
にんじん	10 g	40 g		
れんこん	10 g	40 g		
ごぼう	10 g	40 g		
ねぎ	5 g	20 g		
油揚げ	5 g	20 g		
すりごま	2 g	8 g (大きじ1/2)	③ 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。	
みそ	13 g	52 g (大きじ3弱)		④ だし汁でねぎ以外の野菜を煮る。
「いりこ	4 g	16 g		
「水	170 g	680 g (3.5カップ弱)	⑥ ねぎとすりごまを加え、火を止める。	
(だし汁できあがり分量)	150 g	600 g (3カップ)		

1人分の栄養価	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	V.A μgRAE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	亜鉛 mg
麦ごはん	357	6.2	1.1	7	23	0.9	0	0.09	0.03	0	1.7	0.0	1.4
牛乳	138	6.8	7.8	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.8
まぐろのかりんとがらめ	200	16.6	9.4	24	48	1.6	1	0.10	0.14	22	0.6	0.8	0.6
小松菜のおひたし	17	2.8	0.1	57	10	1.2	78	0.05	0.07	15	1.0	0.4	0.3
根菜のごま風味汁	83	3.5	3.5	60	32	0.9	78	0.04	0.04	10	2.6	1.1	0.5
合計 (総エネルギー量に対する割合)	795	35.9 18%	21.9 25%	375	134	4.6	235	0.36	0.59	49	5.9	2.5	3.6

生徒(12歳-14歳)一人一回 当たりの学校給食摂取基準	830	13-20%	20-30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満	3
---------------------------------	-----	--------	--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	-----	-------	---

※亜鉛については参考値

◆◇◆学校給食おすすめ献立◆◇◆

《北九州地区》

レシピ提供：中間市立中間南小学校  
栄養教諭 白尾 雅子

- 1 麦ご飯
- 2 鶏肉とレバーのバーベキューソースがらめ
- 3 野菜のピーナッツ和え
- 4 中華スープ
- 5 牛乳



子供たちに人気のあるメニューで、レバーを使った料理をメインに紹介します。  
レバーは、成長期の子供たちに必要な栄養素がたくさん含まれていて、中でもビタミンAや鉄が豊富で貧血予防に効果的です。下処理を丁寧に行い、調理方法や味付けを工夫すると、おいしくいただくことができます。レシピを参考にして、家庭でも積極的に食べていただきたい食材です。

※献立一人分の量は、小学生(8歳-9歳)用です。

1 麦ご飯

麦を加えることで、不足しがちな食物繊維をとることができます。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
米	65 g	260 g	① 米をとぎ、麦を加え、分量の水を入れる。 ② 炊飯する。
麦	10 g	40 g	
水	98 g	392 g (2カップ)	

2 鶏肉とレバーのバーベキューソースがらめ

油で揚げて、甘酸っぱいバーベキューソースでからめることで、レバーが苦手な子供も残さず食べています！ソースは、家庭でそろそろ材料で作ることができ、焼いたお肉にもよく合います。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
鶏むね肉2cm角	30 g	120 g	① 鶏肉に塩、こしょうをする。 ② レバーは、くさみをとるために沸騰した湯に入れ下ゆでをし、まわりが白っぽくなったらザルにあげる。 ③ りんご、しょうが、にんにくをすりおろす。 ④ 鶏肉とレバーにでん粉をまぶして、180℃の油で完全に火が通るまで揚げる。 ⑤ Aを合わせて煮立たせた中に、④を入れてからめる。
塩	0.15 g	0.6 g	
こしょう	0.01 g	0.04 g	
鶏レバー2cm角	30 g	120 g	
でん粉	8 g	32 g (大さじ4弱)	
揚げ油	適量	適量	
りんご	6 g	24 g	
しょうが	0.3 g	1.2 g	
にんにく	0.1 g	0.4 g	
A レモン汁	1 g	4 g (小さじ1弱)	
濃口しょうゆ	3 g	12 g (小さじ2)	
料理酒	2 g	8 g (大さじ1/2)	
砂糖	1.2 g	4.8 g (大さじ1/2強)	
水	2 g	8 g (大さじ1/2強)	

レバーは、下ゆで以外にも、牛乳に20~30分つけこむことで、臭みが取れます。



ピーナッツバターの香りとピーナッツの歯ごたえによって、野菜をぱくぱく食べてしまう和え物です。ピーナッツは軽く煎ることで香ばしさが増します。

### 3 野菜のピーナッツ和え

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
にんじん	5 g	20 g	① にんじんは3~4cm長さのせん切り、こまつなは2cm幅に切り、もやしは、食べやすい長さになるようにざく切りにし、それぞれゆでて、水冷した後、水気を絞る。 ② ピーナッツは煎って冷ましておく。 ③ Aの調味料を合わせる。 ④ ①の材料を③の調味料で和え、最後に②を加えて和える。
こまつな	10 g	40 g	
もやし	35 g	140 g	
ピーナッツ(八つ割)	2 g	8 g	
ピーナッツバター(無糖)	1.3 g	5.2 g	
A 濃口しょうゆ	2 g	8 g (小さじ1強)	
砂糖	0.4 g	1.6 g (小さじ1/2)	

野菜のうまみを生かした優しい味の中華スープです。他にももやしや春雨など好きな具材を組み合わせて、いろいろな中華スープをつくってみてください。

### 4 中華スープ

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
豚ももスライス	10 g	40 g	① チンゲンサイは2cm幅、にんじんは3mm幅のいちょう切り、たまねぎ、たけのこは5mm幅のうす切りにする。 ② きくらげは、水で戻して細切りにする。 ③ 豆腐は、1.5cm角のさいの目切りにする。 ④ 豚肉は2cm幅に切る。 ⑤ しょうがと白ねぎは、みじん切りにする。 ⑥ 鍋に分量の水と鶏がらスープを入れ、加熱する。 ⑦ ⑥が煮立ったら豚肉、しょうが、白ねぎを入れて加熱し、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげを入れて煮る。 ⑧ ⑦に火が通ったら、豆腐を入れる。 ⑨ 豆腐に火が通ったら、Aの調味料を入れる。 ⑩ ひと煮立したら、チンゲンサイを入れ火を通し、ごま油を加え、仕上げる。
豆腐	30 g	120 g	
チンゲンサイ	10 g	40 g	
にんじん	8 g	32 g	
たけのこ水煮	10 g	40 g	
たまねぎ	20 g	80 g	
きくらげ(乾)	0.5 g	2 g	
しょうが	0.3 g	1.2 g	
白ねぎ	0.3 g	1.2 g	
濃口しょうゆ	1 g	4 g (小さじ2/3)	
A 淡口しょうゆ	0.5 g	2 g (小さじ1/3)	
料理酒	1 g	4 g (小さじ1弱)	
塩	0.9 g	3.6 g (小さじ2/3)	
こしょう	0.02 g	0.08 g	
鶏がらスープ(無塩)	5 g	20 g	
水	110 g	440 g (2カップ強)	
ごま油	0.3 g	1.2 g (小さじ1/3)	

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩相当量	亜鉛
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	mg
麦ごはん	267	4.6	0.7	5	17	0.6	0	0.06	0.02	0	1.3	0.0	1.0
牛乳	138	6.8	7.8	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.8
鶏肉とレバーのバーベキューソースがらめ	170	12.3	8.7	5	17	2.9	4205	0.14	0.58	7	0.1	0.7	1.2
野菜のピーナッツ和え	32	1.9	1.7	26	13	0.5	62	0.04	0.04	8	1.1	0.3	0.3
中華スープ	61	5.0	2.7	48	49	0.8	75	0.13	0.08	5	1.3	1.2	0.5
合計 (総エネルギー量に対する割合)	668	30.6 19%	21.6 21%	311	117	4.9	4420	0.45	1.03	22	3.8	2.3	3.8

児童(8歳~9歳)一人一回 当たりの学校給食摂取基準	650	13~20%	20~30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満	2
-------------------------------	-----	--------	--------	-----	----	---	-----	-----	-----	----	-------	-----	---

※亜鉛については参考値

◆◇◆学校給食おすすめ献立◆◇◆

《南筑後地区》

レシピ提供：大牟田市立羽山台小学校  
栄養教諭 竹下 理恵子

- 1 枝豆ごはん
- 2 牛肉とじゃがいものきんぴら煮
- 3 のり酢和え
- 4 すまし汁
- 5 牛乳



大牟田市で子供たちに人気のメニューです。彩りや食感にポイントを置き、食材のもつ旨味を生かしています。

学校給食では、減塩を意識して、少量の塩やしょうゆなどの調味料でも塩分を感じ、おいしく食べることができるように削り節や昆布で丁寧にだし汁をとっています。さらに「枝豆ごはん」のしらす干しや「のり酢和え」のきざみのりなど、風味が出る食材を使うことで減塩につなげることができます。現在、塩分のとりすぎが高血圧や動脈硬化、腎臓病など健康において問題になっていますので、ご家庭での減塩の参考になれば・・・と思います。

※献立一人分の量は、小学生(8歳~9歳)用です。

1 枝豆ごはん

米に枝豆としらす干しを入れて炊くだけの簡単な炊き込みごはんです。ビタミンとミネラルがとれて、おすすめです！

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
米	75 g	300 g (2合)	① 昆布でだしをとり冷ます。 ア 分量の水に昆布をつける。(30分以上) イ 弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ② 米をとぎ、分量のだし汁に浸けておく。 ③ 浸水した米に枝豆、しらす干し、酒を入れて炊く。 (参考)だし汁を使う方法とは別に、濡れペーパーで汚れをふき取った昆布を炊飯器に入れて炊いてもよい。 この場合の水分量は、炊飯器の目盛にあわせてよい。
枝豆むき身	10 g	40 g	
しらす干し	2 g	8 g	
酒	1 g	4 g (小さじ1)	
だし昆布	1 g	2 g	
水	110 g	440 g (2カップ強)	
(だし汁できあがり分量)	90 g	360 g (米の1.2倍)	



2 牛肉とじゃがいものきんぴら煮

ポイントはじゃがいもを揚げることです。調味料を入れた後は、あまり水分を飛ばさずに残しておく、仕上がりがとてもおいしいです！

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
牛肉(薄切り)	35 g	140 g	① じゃがいもは1cm幅の拍子木切り、にんじんは5mm幅のせん切り、ごぼうはさがき、いんげんは2cmの斜め切り、糸こんにゃくは5cm長さに切り下ゆでをする。 ② 牛肉にしょうゆ・みりんで下味を付ける。 ③ じゃがいもは揚げ油で揚げる。(180℃ 3分くらい) ④ フライパンにサラダ油を熱し、ごぼう・牛肉・にんじん・こんにゃく・いんげんの順に炒める。 ⑤ 火が通ったら弱火にし、Aの調味料で味を付ける。 ⑥ ③といりごまを入れ、からめる。
濃口しょうゆ	1 g	4 g (小さじ2/3)	
みりん	1 g	4 g (小さじ2/3)	
じゃがいも	50 g	200 g	
揚げ油	適量	適量	
にんじん	10 g	40 g	
ごぼう	15 g	60 g	
いんげん	3 g	12 g	
糸こんにゃく	20 g	80 g	
いりごま	2 g	8 g (大さじ1弱)	
砂糖	3 g	12 g (大さじ1・1/3)	
濃口しょうゆ	5 g	20 g (大さじ1強)	
A みりん	1 g	4 g (小さじ2/3)	
塩	0.1 g	0.4 g	
一味(七味)唐辛子	0.01 g	0.04 g	
サラダ油	1 g	4 g (小さじ1)	

鉄、カルシウムなどミネラル豊富な小松菜を使っています。  
 地元の有明海でとれたのりと錦糸卵を入れ、野菜のうま味と卵の甘み・  
 磯の香りが合わさり、とてもおいしい和え物です。

### 3 のり酢和え

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
こまつな	35 g	140 g	① こまつなは2cm幅に切り、にんじんは3mm幅のせん切りにする。 ② 野菜は各々ゆでて水冷した後、水気を絞る。 ③ フライパンに油をひき、Aで調味した溶き卵を流し入れ、薄く焼き、細く切り、錦糸卵を作る。 ④ Bの調味料を合わせておく。 ⑤ ②と③を④の合わせ調味料で和え、きざみのりを混ぜ合わせる。
もやし	15 g	60 g	
にんじん	5 g	20 g	
卵	8 g	32 g	
A 砂糖	0.1 g	0.4 g	
塩	0.1 g	0.4 g	
油	0.8 g	3 g	
きざみのり	1 g	4 g	
酢	1 g	4 g (小さじ1)	
B 淡口しょうゆ	3 g	12 g (小さじ2)	
砂糖	1 g	4 g (小さじ1強)	



### 4 すまし汁

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
麩	2 g	8 g	① 削り節でだしをとる。 ア 分量の水を強火にかけ、沸騰したら削り節を入れる。 イ 再沸騰したら火を弱め、3分煮出す。(アクが出たら取る) ウ 火をとめたら2分ほど待ち、目の細かい網でこす。 ② たまねぎと水戻した干しいたけは3mm幅のせん切り、小ねぎは小口切りにする。 ③ だし汁にたまねぎ・干しいたけを入れて火が通ったら淡口しょうゆ・塩で味をつけて麩・小ねぎを入れて火を通す。
たまねぎ	5 g	20 g	
干しいたけ	0.5 g	2 g	
小ねぎ	2 g	8 g	
淡口しょうゆ	2.5 g	10 g (小さじ2弱)	
塩	0.2 g	0.8 g (小さじ1/8)	
削り節	3 g	12 g	
水	180 g	720 g (3.6カップ)	
(だし汁できあがり分量)	150 g	600 g (3カップ)	

1人分の栄養価	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	V.A μgRAE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	亜鉛 mg
枝豆ごはん	290	6.7	1.5	26	30	0.9	7	0.38	0.05	3	1.3	0.2	1.3
牛乳	138	6.8	7.8	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.8
牛肉とじゃがいものきんぴら煮	182	9.5	8.0	49	40	1.1	80	0.10	0.12	19	2.5	1.0	1.9
のり酢和え	25	2.0	0.7	68	10	1.3	149	0.05	0.10	17	1.3	0.5	0.2
すまし汁	23	3.1	0.2	30	9	0.4	4	0.02	0.04	1	0.4	0.5	0.4
合計 (総エネルギー量に対する割合)	658	28.1 17%	18.2 25%	400	110	3.7	318	0.63	0.62	42	5.5	2.4	4.6

児童(8歳-9歳)一人一回 当たりの学校給食摂取基準	650	13-20%	20-30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満	2
-------------------------------	-----	--------	--------	-----	----	---	-----	-----	-----	----	-------	-----	---

※亜鉛については参考値