

学校給食のための

おさかなメニュー

～全国の学校栄養士さんのアイデアより～

子どもが
喜び



社団法人 大日本水産会

ごあいさつ

成長期にある子どもの食事は基礎的な体格の形成や正しい食習慣の習得などといった面から大変重要な意義を持っており、そうした点からも学校給食の持つ意義とその果たす役割は非常に大きなものがあります。また近年、水産物はEPA（エイコサペンタエンサン）やDHA（ドコサヘキサエンサン）を中心とする栄養面や食教育などの面からも注目されており、成長期の子供たちにもっと食べていただきたい食品のひとつです。

私どもではこのような考え方にに基づき、以前より給食により一層水産物を取り入れていただくため、さまざまな普及活動を展開しております。本年度は、特に学校給食の現場で活動されている全国の学校栄養職員のみなさんから、水産物を使った学校給食向けのアイデアメニューを募集し、コンテストを行いました。

本書は、当コンテストについて多数ご応募いただいた中から、特にみなさんの参考になるようなアイデアの数々を中心に、日頃から水産物に関して抱いておられることやご要望についての情報を取り入れて作成いたしました。

本書を通して学校給食に携わる方々に水産物への理解をより一層深めていただき、日頃の業務の参考としてご活用いただけましたら幸いです。

なお、本書を作成するにあたりご尽力いただきました文部省、学校食事研究会、水産物給食利用推進協議会委員をはじめとする諸先生方に厚く御礼を申し上げます。



子どもが
喜ぶ

おさかなメニュー

目次 CONTENTS

- 2 — 全国から力作が勢ぞろい！
学校給食向け水産物
アイデアメニューコンテスト〈概要〉
- 4 — ずら～りならんだおいしさワールド
学校給食向け水産物アイデアメニューコンテスト入賞作品より
- 17 — 学校給食向け水産物
アイデアメニューコンテスト〈総評〉
- 18 — 入賞作品の作り方および
アイデアのポイント
- 39 — お魚なんでもQ&A
- 47 — こんなに変わった！
最近の学校給食事情
～学校食事研究会～



全国から力作が勢

もっと子どもたちに水産物を!!

「いま、子どもたちに食べてほしい食品は？」という質問を学校栄養職員の方々にたずねると、ほとんどの方から「おさかな」という答えがかえってきます。良質なたんぱく質、不飽和脂肪酸などの栄養面はもとより、学校給食で大切な意義を占める食教育の面からも魚をはじめとする水産物は、なるほど子どもたちにもっと食べてほしい食品の一つです。では具体的に水産物をどうやって、どんな料理で子どもたちに供したらいいのか？全国の学校栄養職員の方々はどんな工夫をしているのか？そんな考えから今回の『学校給食向け水産物アイデアメニューコンテスト』は実施されました。そこでまず各都道府県の教育委員会と学校給食の専門雑誌『学校の食事』を通じて募集を行ったところ、北は北海道から南は沖縄まで日本全国から本当にたくさんの応募をいただきました。使用する水産物も生鮮魚のほか冷凍魚からイカ、タコ、エビ、そして貝類や海草類、さらにレトルトや缶詰、練り製品までさまざまな種類と形態の

ものが取り入れられており、バリエーションに富んだすばらしいメニューが集まりました。本当どのメニューも学校栄養職員の方々のアイデアや工夫が生きた力作ばかり。また郷土料理や郷土の素材をじょうずに取り入れて、郷土色を出した作品もあり、いかにふだんから学校栄養職員の方々が毎日の献立づくりに熱心に取り組んでいるかがうかがえるような作品ばかりでした。

白熱した審査会

入賞作品決定!

応募された作品をまず学校給食の専門である学校食事研究会の協力をいただいて、書類選考を行いました。応募作品はすべて、子どもへの工夫点や調理の上での工夫点など細かく書かれたものばかりで、しかもどれもきれいな料理写真やかわいく色付けされた料理のイラストが書かれており、応募された学校栄養職員の方々の熱意が応募用紙



▲大日本水産会会長賞受賞者へ表彰状の授与。

◀くつろいだ雰囲気の出立パーティー。入賞料理の試食に会話もはずんで……。

ぞろい!

をとおしてじかにこちらの手に伝わってくるようなものばかりでした。

書類選考の次はいよいよ試食審査。平成4年2月13日に行れた試食審査会では、応募用紙の作り方をもとに作品を忠実に再現し、各分野から水産物と学校給食に対して造詣の深い先生方に実際に試食していただき、アイデアや大量調理の適性、味覚などの点から検討していただきました。(審査風景写真16頁参照) さらに参考意見として実際に学校給食を食べる側の代表として、小学生の女子と中学生の男子をそれぞれ1名づつ招き、試食してもらいました。子どもたちがおいしいと選んだ作品の特徴をみると、見た目だけにとらわれず味を重視して選んでいたという傾向がうかがえました。当初、心配されていた審査員である大人と子供の意見も一致し、次第に作品はしぼられていきました。しかし、なんといってもどこの料理もアイデアが光り、甲乙つけ難いものばかり。審査員の方々はひと口ひと口慎重に試食され、半日におよぶ議論の末、入賞作品20点、うち「大日本水産会会長賞」10点が決定しました。

審査結果発表会・授賞式

参加者全員学校給食の重要性を再認識!

試食審査から約1ヶ月後、3月17日には東京・渋谷において『学校給食向け水産物アイデアメニューコンテスト』結果発表会が関係者はじめ、審査員、受賞者、入賞者、多数のマスコミ関係者を招き開催されました。主催者代表として最初にあいさつに立った社団法人大日本水産会会長代理、西村肇氏が今回の事業内容の説明と助賞作品の今



▲(社)大日本水産会の西村氏(左)と審査委員長の鈴木先生(右)



▲大日本水産会会長賞受賞者全員で喜びの記念撮影。(1名欠席のため9名で)

後の普及の大切さを訴えたあと、審査委員長として審査にあられた女子栄養大学教授、鈴木久乃先生が壇上に立ち、審査経過について説明。さらに水産物を学校給食に用いる上での注意点として、材料の吟味や調理効率、適温給食の必要性などのポイントについて述べると、入賞者の中には真剣にメモをとる方もあり印象的でした。

続いていよいよ審査結果発表。大日本水産会会長賞受賞者がひとりひとり壇上に上がると、会場は拍手の連続。それぞれに表彰状と盾、そして副賞としてかわいいおさかなのイラストの入ったオリジナルホワイトボードや食教育資料として活用できる書籍、カセットテープなどがそれぞれ授与されました。後半は立食パーティーとなり、入賞20作品を食べながら意見や情報を交換しあったり、また日頃の給食作りでの悩みなどを話し合ったりと非常に有意義な時間を過ごしました。参加者一同、学校給食の重要性と水産物利用の今後の必要性を再確認。全員なごり惜しさのうちに幕を閉じた発表会でした。

すら〜りならんだ

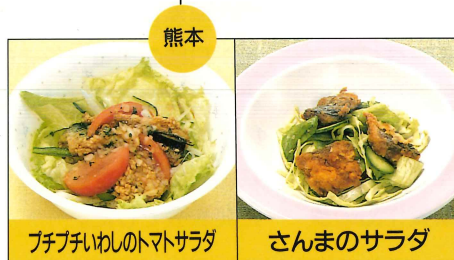
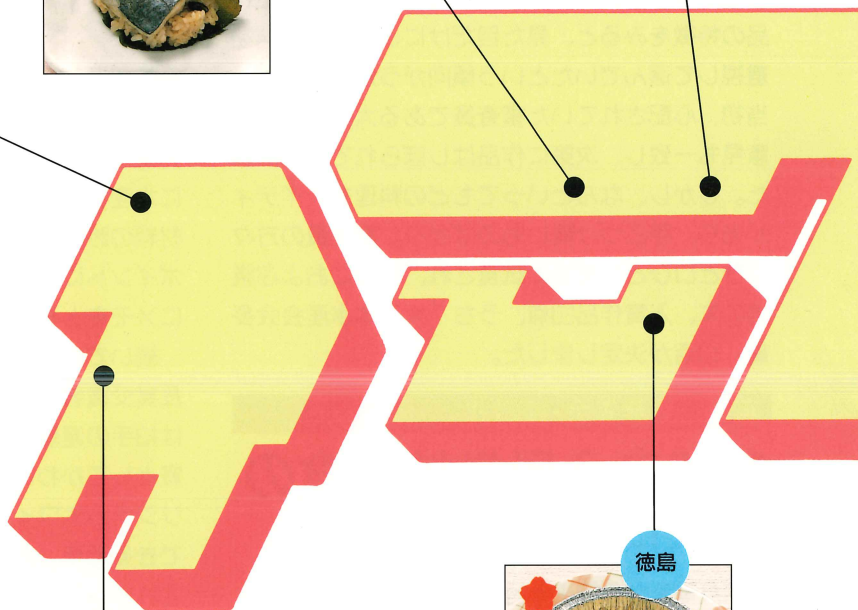
おいしさワールド

学校給食向け水産物アイデアメニューコンテスト

入賞作品より

全国各地からすばらしい自慢メニューがたくさんあつまった、今回の「学校給食向け水産物アイデアメニューコンテスト」。次にご紹介するメニューは、数ある優秀作品の中から選ばれた入賞作品です。どれもこれも、学校栄養職員のみなさんのアイデアが生きた力作ばかり。

ぜひ、毎日の献立づくりの参考
にしてみたいかがでしょうか。
作り方は、18ページ以降に掲載
してあります。



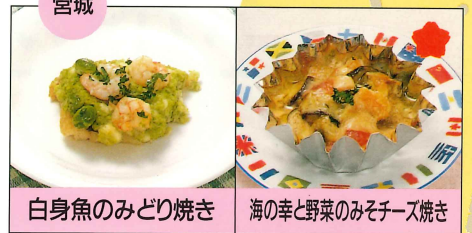
印は大日本水産会会長賞



北海道



富山



海のおともだち

北海道

名寄市
学校給食センター

料理開発プロジェクトチーム

受賞者のコメント

子どもは料理の見た目に左右されることが多いので、子どもが見て楽しいと思うような料理をということが一番気にして考えました。そこですり身というと白が一般的ですが、郷土産品のかぼちゃで天然の色をつけたり、魚の形に型抜きするなどして工夫してみました。

作り方
18
ページ



ポテトとサケのアツアツサラダ

秋田

鹿角市立
花輪小学校

石井睦子



作り方
19
ページ

白身魚のみどり焼き

宮 城

仙台市立
原町小学校

千葉冷子



作り方
20
ページ



海の幸と野菜のみそチーズ焼き

宮 城

古川市立
高倉小学校

梁川千恵子

受賞者のコメント

我校では子どもたちにもっと魚を食べさせようという活動をしています。3年目を迎える今では、みんなが一尾づきの魚を食べられるようになりました。このメニューは、生徒たちが校内菜園で作った野菜と魚を組み合わせたものです。

受賞の知らせを聞いて子どもたちと一緒に喜びました。

作り方
21
ページ



あげ魚と夏野菜の肉みそあんかけ

新潟

新潟市立
新通小学校

ハルミ
宮田青美

受賞者のコメント

魚やレバー、夏野菜など子どもたちが苦手とするような素材をなんとかおいしく食べてもらえるようにと、何年もかけて少しずつ改良しながらできあがったメニューです。郷土産品の丸なすや郷土の味付けを生かして作りました。思いがけず、賞をいただきありがとうございました。

作り方
22
ページ



どさんこ煮

東京

荒川区立
南千住第二中学校

柳田敏子



作り方
23
ページ



さわらのとろろ蒸し

東京

荒川区立
ひぐらし小学校

嶺野光子



作り方
24
ページ

いわしの笹寿司

東京

江戸川区立
篠崎第三小学校

岡野美智子

受賞者のコメント

このメニューはいつも給食に出しているメニューです。いわしは安価な上にEPAなどの栄養価を豊富に含んでいるので、給食でも積極的にとり入れていきたいと考えています。寿司という形に工夫したのは、子どもたちにもっと日本の食文化というものを伝えられたからです。

作り方
25
ページ



ちらしめん

東京

千代田区立
富士見小学校

鈴木映子

受賞者のコメント

千代田区では生涯学習の一環として、子どもたちに自分の健康を自分で管理できるよう教育しています。ですから肉ばかりでなく魚をはじめさまざまな素材を自分で選択して食べていけるよう指導しています。このメニューもそうした考えに基づいて作りました。七夕給食にも活用できると思います。

作り方
26
ページ

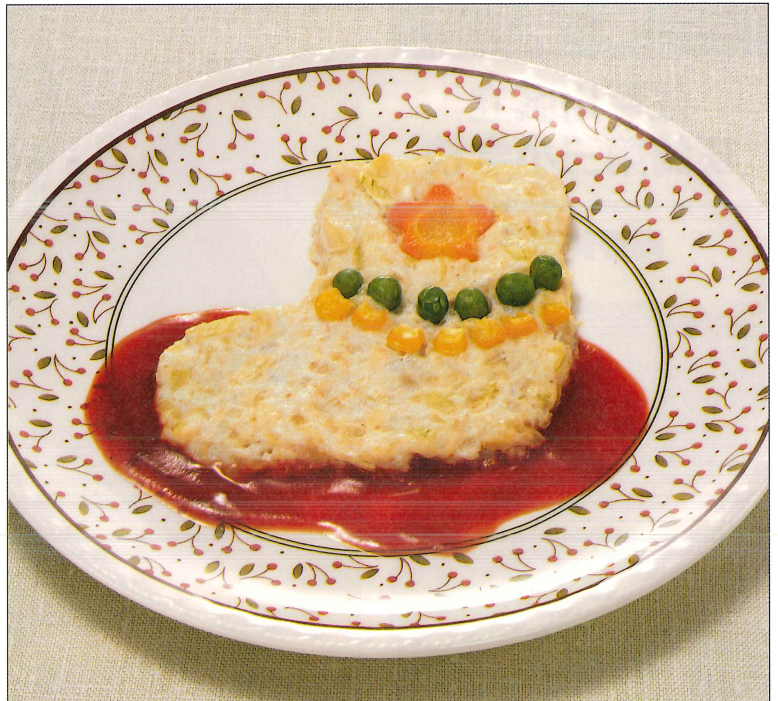


クリスマス・フィッシュ・バーグ

静岡

函南町立
西小学校

河内妙子



作り方
27
ページ

ツナの五色ローフ

富山

庄川町立
庄川小学校

宮田瑞江



作り方
28
ページ

いわしのすり身あげパイ

岐阜

穂積町
学校給食共同調理場

堀口峯子



作り方
29
ページ

ツナのお好み巻き

兵庫

温泉町
学校給食共同調理場

松井絹枝

受賞者のコメント

私たちの地域では新鮮な魚が入手しにくいので、魚の缶詰、特にツナ缶詰を多く使用しています。このメニューやツナ缶詰を使った炊き込みごはんなどは、子どもたちの人気メニューの一つです。カルシウム、鉄分が不足しないよう、海草や貝割れ大根などを取り入れる工夫をしています。

作り方
30
ページ



さばのみそ味ごはん

岡山

美星町
学校給食センター

藤原尚子



作り方
31
ページ

さわらの桜蒸し

岡山

美星町 学校給食センター

藤原尚子

受賞者のコメント

お別れ給食には先生と生徒が合同でバイキング給食を行います。このメニューは卒業式をひかえた最後の給食に出すメニューです。赤飯を作ったり、一つ一つ桜の葉で巻いたり、手間のかかるメニューですが、子どもたちの思い出に残るよう、調理師さんに協力していただいております。

作り方
32
ページ



たらココット

徳島

阿波町 学校給食センター

吉村幸子

受賞者のコメント

今回の受賞にかぎらず、私たちの仕事は毎日の積み重ねが大事だと思っています。学校給食にはいろいろな点で制約がありますが、そうしたことをあまり考えずに、むしろ学校給食が一般の食事のあり方をリードしていく、学校給食から食文化をつくっていくというつもりで頑張りたいと思っています。

作り方
33
ページ



たぬきどんぶり

福 岡

津屋崎町 学校給食センター

井本美喜子

受賞者のコメント

このメニューは校内のアンケートでも3位に入る人気メニューの一つです。本当にいつも子どもたちがこのメニューを楽しみにしてくれていて、出すとごはん粒ひとつ残さずにきれいに食べてくれます。また、お母さんからも作り方を聞かれ、今では家庭でも実際に作られて好評だそうです。

作り方
34
ページ



まぐろの五色揚げ煮

福 岡

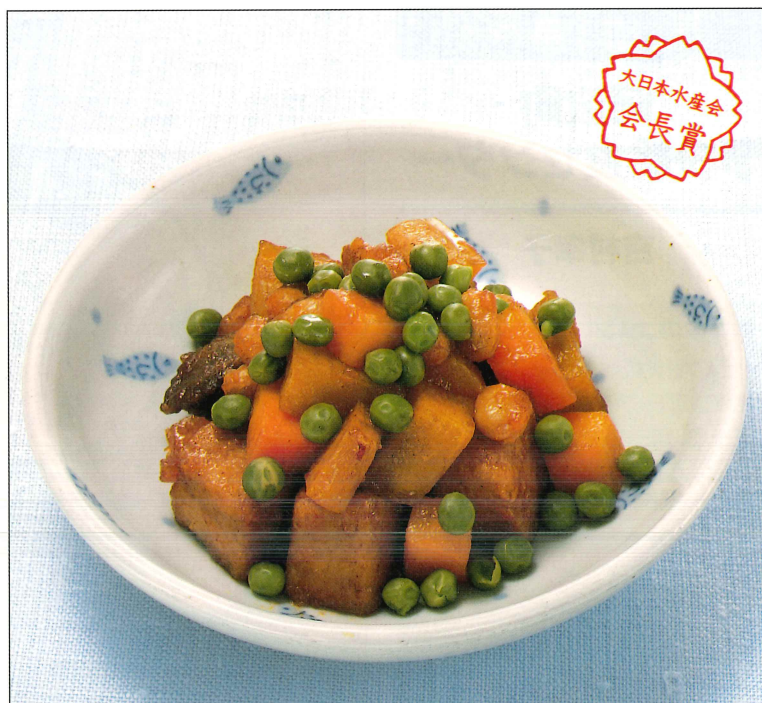
福岡町立 福岡小学校

小石原早苗

受賞者のコメント

全体として、子どもたちは肉を好む傾向がありますが、魚もぜひおいしく食べて好きになってほしいと思い、このメニューを考えました。他にもレバーや野菜類など子どもが敬遠しがちな素材を、揚げてケチャップ味にすることで食べ慣れるように工夫しました。

作り方
35
ページ



プチプチいわしのトマトサラダ

熊本

竜ヶ岳町立
高戸小学校

上村和枝



作り方
36
ページ

さんまのサラダ

熊本

千丁町立
学校給食共同調理場

八代郡学校栄養職員部会



作り方
37
ページ

● 試食審査をお願いした先生方 ● (敬称略)

審査委員長

審査員 (50音順)

鈴木 久乃 (女子栄養大学)

岡 進 (全国給食物資販売協同組合連合会)

国崎 直道 (女子栄養短期大学)

豊岡 弘子 (学校食事研究会)

守屋美郁子 (千葉県シーフード普及促進協議会)

八木澤壽二 (日本体育・学校健康センター)

横山 きよ (杉並区立桃井第四小学校)

※その他、実際に給食を食べる立場にある小学生と中学生の男女児を試食に招き、おいしかったと思われる料理に投票してもらい参考としました。



ひと口づつ慎重に味わう審査員の方々。



試食審査会風景。審査結果をもとにさらに熱心に討論中。

水産物アイデアメニューコンテスト

鈴木久乃 女子栄養大学 教授

学校給食は、供食する食事を通じて、健康にとって望ましい食習慣を育てることが課題です。水産物をテーマにした献立は、課題に挑戦する意欲をかきたて、栄養教育、食事教育としての給食の方向を関係者にアプローチすることのできる素材です。言うまでもなく、魚の脂肪の量と質は、栄養状態を良くするものとして注目されています。また、主食、主菜、副菜に魚を用いると栄養素のバランスがとりやすい献立になり、伝統的な料理を生かすことができます。しかし、子どもたちは一般に魚をあまり好まず、それは、日常食べられていないことと給食の調理条件に魚を美味しく調理できにくい要因が大きな理由と考えられます。

今回の応募献立は、栄養教育に取り組む学校栄養職員が給食の持つさまざまな問題を魚に託して表現されたのでしょう。現状の中で、学校栄養職員の創意と工夫と熱意がうかがわれ、その中から審査するのは難しいことでした。

審査は、次のような経過で致しました。まず、書類審査で20作品を選別し、20作品は、応募書類に基いて作られた料理を見て、味わいながら10作品を選びました。

評価の方法は、7人の審査員が①美味しさ②調理性③アイデア④総合評価の4つの項目をたて、各項目

を5段階尺度で評価し、その総計点で順位を決めました。20作品それぞれの特徴がありました。地域の産物を使った料理、郷土料理のアイデアを生かした料理、魚の持ち味を引き出した料理などで、しかも大量調理の調理性や作業性を充分配慮したものでした。相対的に評価が低くなった料理は、アイデアはよいが、材料の取り合わせや味の付け方にひと工夫欲しいものでした。なお、今回の審査の特徴として2人(小2女子、中1男子)の子どもによる評価を参考にしました。彼らには10枚のカードを渡し、大人たちにわからないように、食べておいしかった料理に投票してもらいました。二人ともがおいしいと感じた料理は6種あり、そのうちの5種は、審査員が推薦した料理にふくまれ、他もどちらかの子どもが投票した料理で、審査員の評価の妥当性を裏付けました。子どもの好んだ料理は、伝統的な味の料理と新しい感覚の料理に分かれ、いずれも、味の調和のとれた料理を選んで子ども味の確かさに、おいしくつくることの重要性を痛感しました。

20作品の収録された本誌は、献立そのままを用いて、またはアイデアや魚の扱い方、調理の方法を参考に多様なメニューづくりに、料理の品質向上に役立つことでしょう。

阿部裕吉 学校食事研究会 事務局長

学校給食向け水産物アイデアメニューコンテストはおかげさまで全国各地から多数の応募をいただいて、応募窓口として事務局をおおせつかった者として感謝の気持ちでいっぱいです。

各献立を見せていただいて、全国の学校栄養職員の皆さんがいかに水産物を給食に取り入れようとしているか、そのチャレンジの様相が手にとるように理解できました。子どもの好きな水産物メニューといえば魚の揚げ物やツナ、蒲焼きなどとほぼ相場が決まっていると思っていた私たちの予想を裏切って、蒸し物や和え物、焼き物、煮物、寿司、麺料理、丼物やサラダまで、とても多彩な調理法を駆使していたのには感心させられました。北海道から沖縄までの皆さんの応募作品を見ているうちに、全国水産物味めぐりをしているような錯覚におちいったものです。これらから大日本水産会会長賞10点、入賞作品10点、合計20点を選ばなけ

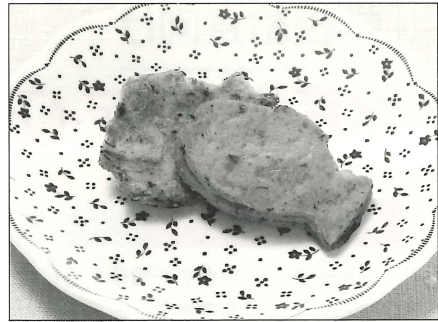
ればならないのですから本当に困り果ててしまいました。なにしろこういうコンテスト作品は、はじめから「ああ、これはダメだ」というふうになくなっていき、そのうち自然に残ってきたものから選んでいくというのが常なのですが、今回の応募作品にはそういう作品が一点もなかったのですから、すっかり困ってしまったのです。それぞれの作品には、子どもに食べてほしい野菜、牛乳、乳製品、芋類、豆類などとのドッキングを考えた新しい発想のものが多く、食品産業サイドが冷凍食品として製品化してしまいたいようなさまざまなアイデアが満ちあふれていました。作品を選んでいるうちに、これに応募してくださった皆さんの意欲がこちらへも伝わってきて本当にうれしくなりました。

おわりに、応募してくださった皆さんと一緒に審査をしてくださった先生方、バックで支えてくださった大日本水産会の皆さんに心から感謝したいと思います。

海のおともだち

名寄市学校給食センター

●所在地／北海道名寄市 ●栄養士／大久保美幸さん 他 ●キャリア／5年 ●給食数／3,800食 ●調理員数／7人 ●米飯／委託 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

〈ひじき入り〉
すけとうだらのすり身 ……35g
乾燥えび (から付き) ……3.5g
(すり身に対して10%)
青のり ……0.035g
(すり身に対して0.1%)
干しひじき ……0.035g
(すり身に対して0.1%)
〈かぼちゃペースト入り〉
すけとうだらのすり身 ……35g
かぼちゃペースト ……7g
(すり身に対して20%)
青のり ……0.035g
(すり身に対して0.1%)

作り方

所要時間／約15分

- ①すり身に材料を練りこみ、型に入れて蒸し上げる。(かまぼこ業者に作業を依頼)
- ②①を魚やいかななどの型で抜き、天板に並べ、250℃のオーブンで10分焼く。
- ③こげめがついたら出来上がり。

豊岡先生 のコメント

地場産物のかぼちゃや青のりをすけとうだらとドッキングさせたアイデア抜群の手作り加工食品。栄養職員が考察した素材をとり合わせ、配合割合を業者に依頼してすり身にしてもらうように学校給食と業者が協力し合うことでできたすばらしいメニューです。また魚介類を型どって5種類の形を作り自由に選んで食べさせています。大きいサイズはそのまま、小さい方はお汁に入れたりして色々な工夫ができます。

ネーミングの由来

かまぼこの形をさかな、かに、いかなどにし、親近感をもたせるよう“おともだち”と名づけました。

献立例

スパゲティミートソース
レーズンパン
ミックスやさい
牛乳

1食分の栄養価

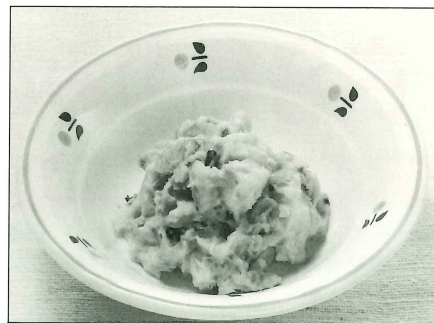
	海のおともだち		献立例合計	
	(ひじき入り)	(かぼちゃ入り)	(ひじき入り)	(かぼちゃ入り)
エネルギー(Kcal)	72	65	673	666
たんぱく質(g)	16.2	14.1	40.1	38
脂 肪(g)	0.4	0.3	15.3	15.2
カルシウム(mg)	127	47	458	378
鉄 分(mg)	0.8	0.7	3.1	3
ビタミンA効力(I.U.)	3	20	994	1,011
ビタミンB ₁ (mg)	0.05	0.04	0.57	0.56
ビタミンB ₂ (mg)	0.04	0.04	0.63	0.63
ビタミンC(mg)	0	1	21	22

※栄養価はすべて応募者が四訂日本食品標準成分表をもとに試算したものです。献立例合計欄には、入賞メニューと左の献立例を組み合わせた場合の1食分の栄養価を記しました。(以下同様)

ポテトとサケの アツアツサラダ

鹿角市立花輪小学校

●所在地／秋田県鹿角市 ●栄養士／石井睦子さん ●キャリア／17年 ●給食数／943食 ●調理員数／5人 ●米飯／委託 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

塩さけ……………20g
じゃがいも……………50g
しその実漬……………3g
マヨネーズ……………15g
醤油……………1g

作り方

所要時間／約30分

- ①じゃがいもは皮をむき2cm角大に切りゆでて粉ふきいもにする。
- ②塩さけはアルミホイルで包んで焼き、皮と骨を取りほぐしておく。
- ③さけの熱いうちに①としその実漬を加える。
- ④マヨネーズに醤油をませ③をあえる。

豊岡先生のコメント

塩さけの塩分がサラダの味を決めるポイントですが、うす塩のサケで作ると一層おいしく、ポテトの量が無理なくとれる料理です。特にさけの生臭みを少量の醤油、しその実を加えたマヨネーズをからめることでまったく感じさせない点がアイデアとなっています。アツアツサラダとなっていますが、冷めてもおいしく、和風、洋風いずれにも組みあわせられることから、色々なバリエーションが考えられるサラダです。

ネーミングの由来

サケとポテトを熱いうちにませ合わせるところからこの名前をつけました。

献立例

アーモンド焼き
かきたまスープ
いちごゼリー

1食分の栄養価

	ポテトとサケのアツアツサラダ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	175	514
たんぱく質(g)	5.9	23.8
脂肪(g)	12.5	35.7
カルシウム(mg)	11	100
鉄分(mg)	0.4	3.1
ビタミンA効力(I.U.)	15	408
ビタミンB ₁ (mg)	0.09	0.25
ビタミンB ₂ (mg)	0.06	0.29
ビタミンC(mg)	12	22

白身魚のみどり焼き

仙台市立原町小学校

●所在地／宮城県仙台市 ●栄養士／千葉冷子さん ●キャリア／15年 ●給食数／1,015食 ●調理員数／4人 ●米飯／委託 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

白身魚(すずき) ……50g
 { 白ワイン ……2g
 ① { 塩 ……0.4g
 こしょう ……0.02g
 むきえび(冷凍) ……15g
 カッテージチーズ ……10g
 えだまめ(冷凍むき身) ……30g
 { コンソメ(乾燥) ……0.1g
 ② { 塩 ……0.15g
 水 ……8g
 パセリ ……0.5g

作り方

所要時間／約40分

- ①白身魚に①で下味をつけておく。むきえび(冷凍)はゆでて冷ます。
- ②えだまめはゆでて冷やす。②を煮たててさまし、えだまめの $\frac{2}{3}$ と一緒にミキサーにかける。(荒めのずんだを作る。)
- ③②のずんだとカッテージチーズ、残りのえだまめをまぜて魚の上のにせる。むきえびをちらして、オーブンで焼く。
- ④焼き上がったら、パセリのみじん切りをちらす。(学校給食にはアルミカップを使用する。)

豊岡先生 のコメント

東北の郷土食である枝豆をすりつぶした「ずんだ」を、洋風の魚料理にアレンジしたアイデアがすばらしいと思います。「白身魚のみどり焼き」というネーミングもちょっとさわやかな感じを与え、子どもたちに喜ばれる焼きもの料理となっています。枝豆を野菜感覚で使い、魚と野菜とチーズのドッキングで郷土食に現代性を与えているところがよいと思います。

献立例

パン
牛乳
トマトとレタスのサラダ
かぼちゃの
クリームスープ

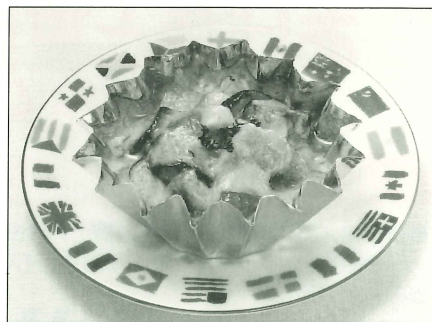
1食分の栄養価

	白身魚のみどり焼き	献立例合計
エネルギー(Kcal)	118	618
たんぱく質(g)	16.5	32.2
脂肪(g)	3.9	22.4
カルシウム(mg)	61	351
鉄分(mg)	2.3	3.6
ビタミンA効力(I.U.)	115	703
ビタミンB ₁ (mg)	0.11	0.61
ビタミンB ₂ (mg)	0.12	0.75
ビタミンC(mg)	5	18

海の幸と野菜のみそチーズ焼き

古川市立高倉小学校

●所在地/宮城県古川市 ●栄養士/梁川千恵子さん ●キャリア/2年 ●給食数/170食 ●調理員数/2人 ●米飯/委託 ●焼き物機の有無/有



材料(一人分)

白身魚 ……………40g(20g×2)
 えび……………10g
 あさり水煮……………10g
 なす……………25g
 トマト……………25g
 パセリ……………0.2g
 チーズ(ミックスチーズ)……………10g
 白ワイン……………2g
 こしょう……………少々

① {
 レモン汁……………2g
 みりん……………1g
 味噌……………6g
 マヨネーズ……………8g
 生クリーム……………6g

作り方

所要時間/約40分

- ①魚介類にこしょう、白ワインをふりかけておく。
- ②なすは輪切り、トマトはざく切りにし、①とあわせる。
- ③①の調味料をあわせる。
- ④アルミカップに①を入れて、③をのせる。チーズ、パセリをのせて250℃のオーブンで10分～12分焼く。

豊岡先生のコメント

白身魚、えび、あさりをメインに夏野菜をたっぷり加えた料理。子どもの好きなグラタン風にして、野菜も食べやすいよう工夫しています。魚にワインで下味をつけ、しかもソース、みそ、レモン汁、マヨネーズ、生クリームなどで風味やマイルドさを加え、魚の臭みが気にならないように配慮しています。また、栄養、色どりなどにもすぐれ、全体にバランスのとれた魚料理となっています。

献立例

ご飯
 牛乳
 かきたま汁
 和風サラダ
 いちご

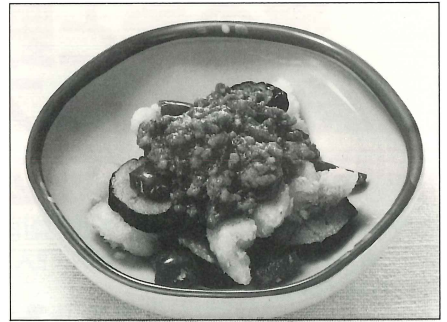
—1食分の栄養価—

	海の幸と野菜のみそチーズ焼き	献立例合計
エネルギー(Kcal)	186	657
たんぱく質(g)	13.3	31.8
脂肪(g)	12.2	24.1
カルシウム(mg)	120	431
鉄分(mg)	1.7	4.4
ビタミンA効力(I.U.)	214	869
ビタミンB ₁ (mg)	0.05	0.52
ビタミンB ₂ (mg)	0.1	0.58
ビタミンC(mg)	5	44

あげ魚と夏野菜の 肉みそあんかけ

新潟市立新通小学校

●所在地／新潟県新潟市 ●栄養士／宮田青美さん ●キャリア／11年 ●給食数／1,024食 ●調理員数／5人 ●米飯／委託 ●焼き物機の有無／無



材料(一人分)

{ くだら(冷凍)50g
 { でんぷん6g
 なす30g
 ピーマン5g
 いんげん5g
 植物油5g
 { 豚挽肉20g
 鶏レバー(すり身)2g
 赤味噌3g
 ④ { 砂糖2g
 みりん2g
 ラーザン0.1g
 水30g
 植物油2g
 おろししょうが0.5g
 ⑤ { でんぷん2g
 水4g

作り方

所要時間／約20分

- ①くだらは20cm角に切り、でんぷんをつけてあげる。
- ②なすは輪切り、ピーマンは1cm弱の角切り、いんげんは1cmの長さになり、それぞれ油で揚げる。
- ③油を熱した鍋で、かるくおろししょうがを炒めて④を加え味をととのえたあと⑤でとろみをつけ肉みそを作る。
- ④全体を③の肉みそであえる。

豊岡先生 のコメント

この料理のアイデアのポイントは「あんかけ」という点とそのあんの味つけの工夫です。つまり、さかなを子どもたちにおいしく食べてもらえるよう子どもたちの好きな肉みそあんをかけて食べやすくしている点です。それによって、一緒に加えた野菜も食べやすくなっています。ちょっぴり辛めの味つけで味にメリハリがあり、とてもおいしく食べられます。また、和・洋・中のいずれのメニューにも組み合わせられるのが魅力です。

献立例

ご飯
 牛乳
 ほうれん草のサラダ
 うすくず汁
 すいか

1食分の栄養価

	あげ魚と夏野菜の肉みそあんかけ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	192	703
たんぱく質(g)	12.9	33.2
脂肪(g)	9.9	20.3
カルシウム(mg)	35	340
鉄分(mg)	0.9	3.9
ビタミンA効力(I.U.)	814	1,972
ビタミンB ₁ (mg)	0.2	0.64
ビタミンB ₂ (mg)	0.18	0.67
ビタミンC(mg)	3	24

どさんこ煮

荒川区立南千住第二中学校

●所在地／東京都荒川区 ●栄養士／柳田敏子さん ●キャリア／19年 ●給食数／370食 ●調理員数／4人 ●米飯／自校 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

さけ……………20g
 たら……………20g
 揚げボール……………40g
 じゃがいも……………80g
 ホールコーン(缶詰)……………30g
 結びこぶ(乾燥)……………5g
 にんじん……………20g
 グリーンアスパラ……………15g
 きりごま……………1g
 塩……………0.8g
 こしょう……………0.04g
 豚骨……………10g
 水……………160g
 バター……………3g

作り方

所要時間／約35分

- ①豚骨でスープをとっておく。
- ②じゃがいも、にんじんは一口大に、アスパラは3cm位に切る。
- ③揚げボールは油抜きし、ホールコーンは汁をきっておく。
- ④釜に分量のスープを入れ、結びこぶ、じゃがいも、にんじん、さけ、たら、揚げボール、の順番に加えて煮、塩、こしょう、で調味する。
- ⑤仕上げ直前にバター、ゆでたアスパラ、きりごまを入れる。

豊岡先生 のコメント

ネーミングは和風煮込みですが、スープ、調味料は洋風です。身だくさんのボリュームのある料理で、味もさけ、たら、じゃがいも、コーン、こんぶ、アスパラなど色々な素材から色々な味わいがでていてとてもおいしくできあがっています。煮物の苦手な子どもたちもコクのある味をきっと喜んで食べてくれるでしょう。特に最後に加えるバターとごまの風味が、まさに北海道の味わいを出しています。

ネーミングの由来

北海道の特産物を主として調理するところから、どさんこ煮としました。

献立例

ご飯
 牛乳
 フルーツ
 ヨーグルトあえ

—1食分の栄養価—

	どさんこ煮	献立例合計
エネルギー(Kcal)	235	885
たんぱく質(g)	16	31.3
脂肪(g)	7.2	16.1
カルシウム(mg)	107	361
鉄分(mg)	2.3	3.6
ビタミンA効力(I.U.)	790	1,088
ビタミンB ₁ (mg)	0.16	0.41
ビタミンB ₂ (mg)	0.12	0.54
ビタミンC(mg)	12	25

さわらのとろろ蒸し

荒川区立ひぐらし小学校

●所在地/東京都荒川区 ●栄養士/嶺野光子さん ●キャリア/14年 ●給食数/327食 ●調理員数/4人 ●米飯/自校 ●焼き物機の有無/有



材料(一人分)

さわら	50g
① {	
みりん	1g
酒	1g
醤油	2g
長いも	26g
たまご	14g
醤油	2g
② {	
みりん	2g
酒	2g
(又は水	1g)
醤油	1g
砂糖	0.5g
でんぷん	0.3g

作り方

所要時間/約60分

- ①さわらは①につけて下味をつける。
- ②長いもは皮をむきすりおろし、溶きたまごと醤油を加えてまぜる。
- ③アルミホイルに①のをのせ、蒸気の上だった蒸し器で10分程蒸す。
- ④いったん③を取り出し、上から②をかけ再び蒸す。
- ⑤③を煮合わせ、水ときでんぷんを加えあんを作り④にかける。

豊岡先生 のコメント

さわらととろろの組み合わせというどちらも子どもがあまり好まない食品を組みあわせた画期的な料理です。成功のポイントは、とろろを甘味のアんかけ風にすることで魚の生臭さをカバーし、口あたりよく仕上げている点です。二度蒸しするなどちょっと調理には手間がかかりそうですが、子どもの立場に立って今後の給食には是非こうした料理にどんどん挑戦してほしいものです。

献立例

ゆかりご飯
牛乳
五目きんぴら
菊花みかん

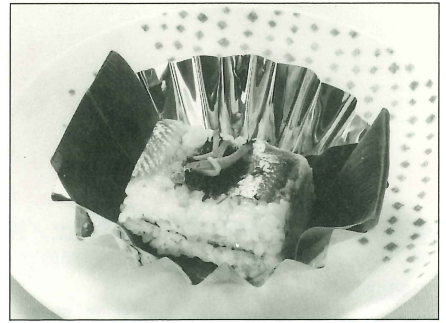
—1食分の栄養価—

	さわらのとろろ蒸し	献立例合計
エネルギー(Kcal)	152	624
たんぱく質(g)	12.8	26
脂肪(g)	6.6	16.7
カルシウム(mg)	19	284
鉄分(mg)	0.8	2.4
ビタミンA効力(I.U.)	88	1,010
ビタミンB ₁ (mg)	0.07	0.29
ビタミンB ₂ (mg)	0.2	0.58
ビタミンC(mg)	1	26

いわしの笹寿司

江戸川区立篠崎第三小学校

●所在地／東京都江戸川区 ●栄養士／岡野美智子さん ●キャリア／12年 ●給食数／340食 ●調理員数／4人 ●米飯／自校 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

いわし ……………30g
 ④ { 酒 ……………2g
 塩 ……………0.1g
 米 ……………75g
 水 ……………90g
 酒 ……………1g
 ⑤ { 酢 ……………8g
 塩 ……………1g
 砂糖 ……………3g
 ⑥ { 酢 ……………2g
 塩 ……………0.2g
 砂糖 ……………1g
 白いりごま ……………1g
 焼きのり ……………0.1g
 青のり ……………1g
 お好み漬け ……………5g
 笹の葉 ……………1枚

作り方

所要時間／約60分

- ①いわしは開いて骨と皮を取り2cm位にそぎ切りにし、④につけておく。
- ②いわしを酒蒸しして、⑤の合わせ酢につけておく。
- ③米をとぎ1.2倍の水と酒で炊く。炊き上がったら⑥の合わせ酢をまぜ、寿司めしを作りごまをまぜておく。
- ④寿司型に下から順にいわし、寿司めし、焼きのり、寿司めしの順番で入れる。
- ⑤寿司型から出して切りわけ、1人づつ笹の葉とアルミホイルで二重に包む。青のり、お好み漬けをつけあわせる。

豊岡先生 のコメント

子どもはお寿司が大好きですが、この料理はやや大人風の笹寿司にしているところが特徴です。特にいわしといえば、普通は生臭さを消すことを優先的に考えてしっかりと味つけや調理をほどこしがちですが、この料理ではあっさり酒蒸しと甘酢つけで処理し、子どもたちに新鮮な魚本来のおいしさを伝えていきます。また、笹の葉を広げて食べるということも子どもたちにはとても刺激的でしょう。

献立例

あさりの茶わん蒸し
 ほうれん草の
 ピーナッツあえ
 すまし汁
 牛乳
 みかん

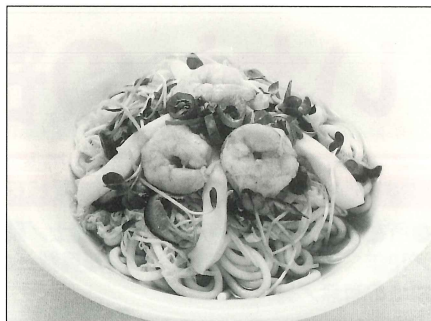
ー1食分の栄養価ー

	いわしの笹寿司	献立例合計
エネルギー(Kcal)	356	648
たんぱく質(g)	11.3	31.3
脂 肪(g)	5.6	19
カルシウム(mg)	48	346
鉄 分(mg)	1.3	4.1
ビタミンA効力(I.U.)	147	1,212
ビタミンB ₁ (mg)	1	1.22
ビタミンB ₂ (mg)	0.15	0.71
ビタミンC(mg)	1	35

ちらしめん

千代田区立富士見小学校

●所在地/東京都千代田区 ●栄養士/鈴木映子さん 他 ●キャリア/15年 ●給食数/400食 ●調理員数/5人 ●米飯/自校 ●焼き物機の有無/有



材料(一人分)

ソフトめん	180g	かいわれ大根	2g
いか	15g	きざみのり	0.5g
えび	15g	糸けすり	0.5g
干しいたけ	2g	ねぎ	15g
水	適量	プチトマト	3粒
④ 醤油	0.5g		
砂糖	0.5g		
たまご	25g		
⑤ 砂糖	1g		
油	1g		
⑥ 水	170g		
けすりぶし	2g		
醤油	13g		
⑦ 砂糖	2.5g		
塩	0.2g		
酒	1g		
⑧ みりん	0.6g		
氷	適量		

作り方 所要時間/約70分

- ①いか、えびとも酒を少々ふり、蒸しておく。
- ②干しいたけはもどしてせん切りにし、④で煮ておく。
- ③たまごは⑥の材料で錦糸たまごにしておく。
- ④かいわれ大根は1/2に切る。
- ⑤ねぎは小口切りにする。
- ⑥⑦でつゆを作りさましておく、
- ⑦ソフトめんの上に具をのせて飾り、最後につゆをそそぐ。

豊岡先生 のコメント

えびやいかなど色とりどりの素材を使ってちらし寿司風のめん料理に仕上げたところがアイデアといえましょう。食欲のなくなりがちな夏にぴったりのメニューで、見た目にも非常にさわやかです。また、食べる際に具をめんの上に盛りつける作業を子どもにさせ、食べる楽しみを一層大きなものとしています。その際に各クラスへの事前指導の連絡を密接にすることが肝要と思われます。

ネーミングの由来

ちらしめしからアイデアをもらい、めんを使用しましたのでこんな名前になりました。

献立例

グリーンポテトサラダ
牛乳
メロン

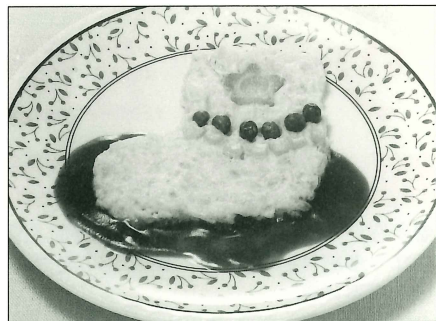
—1食分の栄養価—

	ちらしめん	献立例合計
エネルギー(Kcal)	380	653
たんぱく質(g)	18.6	27.7
脂肪(g)	6.6	30.6
カルシウム(mg)	72	298
鉄分(mg)	2.3	3.8
ビタミンA効力(I.U.)	524	1,120
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.35	0.75
ビタミンC(mg)	5	30

クリスマス・ フィッシュ・バーグ

函南町立西小学校

●所在地／静岡県田方郡 ●栄養士／河内妙子さん ●キャリア／17年 ●給食数／737食 ●調理員数／5人 ●米飯／自校 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

いか(生)	20g
しばえび(生)	20g
メルルーサ(生)	20g
たまねぎ	30g
薄力粉	3g
①パン粉	6g
②たまご	5g
塩	0.2g
こしょう	0.01g
脱脂粉乳	2g
湯	2.5g
にんじん	7g
グリーンピース(冷凍)	5g
ホールコーン(冷凍)	5g
トマトケチャップ	4g
③トマトピューレ	4g
砂糖(上白)	1g
ソース(中濃)	4g
植物油	0.5g

作り方

所要時間／約40分

- ①いか、しばえび、メルルーサはそれぞれミンチにする。たまねぎもみじん切りにする。
- ②①をよくまぜ、長ぐつに作る。
- ③にんじんは星形にくり抜き、グリーンピースは解凍し、②に飾りつけをして200℃のオーブンで15分位焼く。
- ④②でアンダーソースを作り、皿に③と共に盛り付ける。

豊岡先生のコメント

クリスマスの特別献立として、本来ならチキンを使うところを魚介類中心のメニューにしたアイデアがこの献立の特徴です。いか、しばえび、メルルーサをミンチにしてハンバーグの具を作り長ぐつ型にまとめ、トマトケチャップのベースのアンダーソースの上に盛りつけた夢のあるメニューです。子どもたちに夢を与えるこんなメニューは、行事食としてもぜひとりあげたいものです。

ネーミングの由来

クリスマスの行事食としてアレンジし、長ぐつに型どりをしたところから、クリスマス・フィッシュ・バーグとしました。

献立例

二つ折型パン
ブロッコリーサラダ
ワカメスープ
菊花みかん

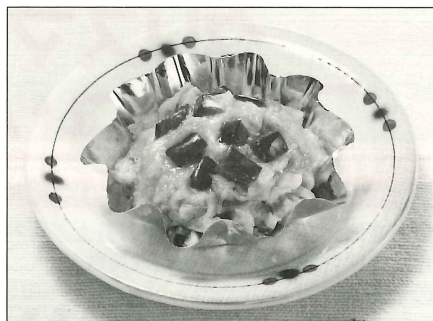
一食分の栄養価一

	クリスマス・フィッシュ・バーグ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	136	470
たんぱく質(g)	12.7	24
脂肪(g)	2.5	11
カルシウム(mg)	71	179
鉄分(mg)	1.2	3.5
ビタミンA効力(I.U.)	303	500
ビタミンB ₁ (mg)	0.06	0.36
ビタミンB ₂ (mg)	0.12	0.4
ビタミンC(mg)	3	41

ツナの五色ローフ

庄川町立庄川小学校

●所在地／富山県東砺波郡 ●栄養士／宮田瑞江さん ●キャリア／18年 ●給食数／522食 ●調理員数／5人 ●米飯／自校 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

ツナ缶詰……………40g
ミックスベジタブル……………20g
ベーコン……………10g
たまねぎ……………8g
チーズ(細の目に切ったもの) ……10g
小麦粉……………3g
パン粉……………2g
たまご……………3g
こしょう……………少々
マヨネーズ……………8g
赤ピーマン……………3g

作り方

所要時間／約20分

- ①ツナは汁をよくきっておく。ベーコンは5mmの角切り、たまねぎもみじん切りにする。
- ②ボールに材料、調味料を全部入れあわせる。赤ピーマンの小さく切ったものは残す。
- ③アルミカップにまぜた材料を入れ、赤ピーマンを上を飾る。
- ④200℃に温めたオーブンに入れ12～13分焼く。

豊岡先生のコメント

ミートローフの発想からヒントを得た料理ですが、さすがにそれにまけずにおいしく工夫されています。ツナがあっさりしていることを考慮して、調味料のとり合わせでコクをだし最後に赤ピーマンの色どりも忘れない心くばりが素敵です。しかも、給食向けに作り方も簡単で、ご飯、パンにも合うところが子どもたちにとっては食べやすいことでしょう。

ネーミングの由来

材料をカラフル(五色)に使い、ミートローフの豚肉をツナにかえてみました。

献立例

えのき茸ちらし
牛乳
大根サラダ
わかめスープ

1食分の栄養価一

	ツナの五色ローフ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	290	884
たんぱく質(g)	15.1	36
脂肪(g)	21	36.5
カルシウム(mg)	74	411
鉄分(mg)	1.1	4.1
ビタミンA効力(I.U.)	353	1,354
ビタミンB1(mg)	0.06	0.56
ビタミンB2(mg)	0.11	0.63
ビタミンC(mg)	4	21

いわしのすり身あげパイ

穂積町学校給食共同調理場



●所在地/岐阜県本巣郡 ●栄養士/堀口峯子さん ●キャリア/31年 ●給食数/4,600食 ●調理員数/19人 ●米飯/自校 ●焼き物機の有無/有

材料(一人分)

いわしのすり身……………50g
 ごぼう……………10g
 黒いりごま……………1g
 にんじん……………5g
 ねぎ……………2g
 しょうが……………1g
 ぎょうざの皮(大判)……………2枚
 たまご……………5g
 味噌……………2g
 ④ { どんぶん……………1g
 パン粉……………2g
 ピーマン……………20g
 トマト……………4切

作り方

所要時間/約20分

- ①ごぼうは粗みじんに切り水にさらし、にんじん、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ②いわしすり身に①と黒いりごまと④を加えてまぜる。
- ③ぎょうざの皮を包んで油で揚げる。
- ④ピーマンは半分に切り、たねを出し焼く。
- ⑤③に④とトマトのうす切りをそえ盛る。

豊岡先生のコメント

ぎょうざの皮をパイ皮に見立て、一見魚料理に思わせない意外性がこの料理のおもしろいところ。子どもたちには「中にどんなものが入っているのかな」と興味をもたせることで気をひくわけです。また、ごま、味噌、醤油、ねぎなどでいわしの生臭みを消し、さらに食物繊維いっぱいのごぼうを入れるなどしてテクスチャをも楽しませるというアイデアがあふれていてすばらしいと思います。

献立例

たまごパン
 カラフルスープ
 大根サラダ
 牛乳
 いちご

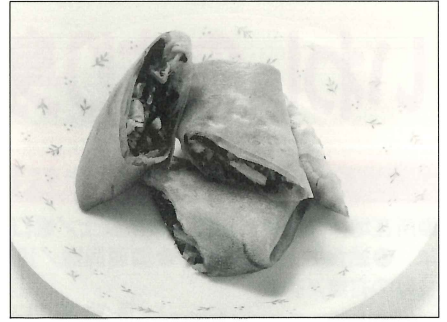
1食分の栄養価

	いわしのすり身あげパイ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	235	793
たんぱく質(g)	14.4	33.9
脂肪(g)	8.7	23.5
カルシウム(mg)	75	375
鉄分(mg)	1.8	4
ビタミンA効力(I.U.)	452	1,390
ビタミンB ₁ (mg)	0.14	0.8
ビタミンB ₂ (mg)	0.2	0.93
ビタミンC(mg)	15	74

ツナのお好み巻き

温泉町学校給食共同調理場

●所在地／兵庫県城崎郡 ●栄養士／松井絹枝さん ●キャリア／20年 ●給食数／1,300食 ●調理員数／8人 ●米飯／自校 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

ツナ缶詰……………40g
 もやし……………30g
 にんじん……………15g
 ほうれん草……………30g
 青ねぎ……………5g
 はるさめ……………3g
 春巻きの皮……………2枚
 小麦粉……………5g
 ごま油……………少々
 塩……………少々
 こしょう……………少々

作り方

所要時間／約40分

- ①ツナは汁をきってほぐす。にんじん、ねぎはせん切りにする。
- ②ほうれん草、はるさめをそれぞれゆでる。
- ③ごま油を熱しにんじん、もやし、ねぎをさっと炒める。塩、こしょうで味をつけ、ほうれん草、はるさめを加える。
- ④春巻きの皮をひろげ③の具を包む。
- ⑤油で揚げ $\frac{1}{2}$ に切る。

豊岡先生のコメント

外見は普通の春巻きと変わりなく見えますが中身の具にツナをとり入れて工夫しています。たっぷりの野菜がツナのマイルドな味わいに包まれて揚げものでありながらあっさり仕上げられている点がおいしさのポイントです。ネーミングも“お好み巻き”となっていますから旬のものや地場産品など色々な素材を具として応用すれば、さらにバリエーションも広がりどの地域でもいつでも使えるメニューとして大変幅広く活用できます。

ネーミングの由来

中身をあっさり味のツナを中心にし、他の具を自分の好みで入れられるところからこの名前をつけました。

献立例

ご飯
 牛乳
 やきポテト
 マーボーとうふ
 キーウイ

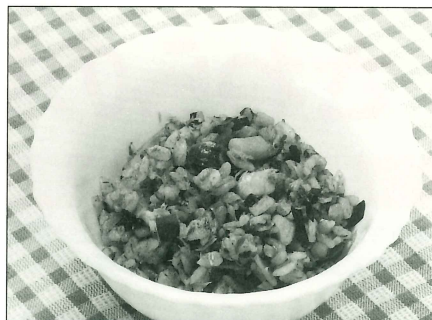
—1食分の栄養価—

	ツナのお好み巻き	献立例合計
エネルギー(Kcal)	185	789
たんぱく質(g)	13.5	35.9
脂 肪(g)	6.2	24.8
カルシウム(mg)	54	413
鉄 分(mg)	2.5	5.2
ビタミンA効力(I.U.)	1,199	1,450
ビタミンB ₁ (mg)	0.15	0.4
ビタミンB ₂ (mg)	0.13	0.7
ビタミンC(mg)	29	92

さばのみそ味ごはん

美星町学校給食センター

●所在地／岡山県小田郡 ●栄養士／藤原尚子さん ●キャリア／22年 ●給食数／840食 ●調理員数／6人 ●米飯／自校 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

さば(缶詰) ……………30g
 米(強化米を含む) ……………60g
 強化麦 ……………6g
 しめじ ……………10g
 にんじん ……………5g
 にら ……………10g
 赤味噌 ……………6g
 みりん ……………1g
 だし汁 ……………1g
 油 ……………1g

作り方

所要時間／約70分

- ①米を洗い強化麦を加えて1.2倍の水で、少しかために炊く。
- ②鍋に油を入れにんじん、しめじを軽く炒める。
- ③さばの缶詰をほぐしながら入れ、だし汁を加えて煮、さらににら、赤味噌、みりんも加える。
- ④①と③をまぜ合わせる。

豊岡先生のコメント

水産物を主食であるご飯と組み合わせる子どもたちの好きなまぜご飯に仕上げた料理です。だし汁や調味料できちんと下味をつけたさばの缶詰は魚臭さがなくなり、しかもそぼろ状にしているので子どもたちにとってはまるででんぶご飯のように食べやすいでしょう。魚の苦手な子どもにも無意識のうちに食べ慣れさせ、おいしさを覚えさせるのに大変有効なメニューといえます。また、野菜の彩りも食欲をそそります。

献立例

かきたま汁
 なます
 牛乳
 柿

—1食分の栄養価—

	さばのみそ味ごはん	献立例合計
エネルギー(Kcal)	358	645
たんぱく質(g)	11.2	23.2
脂肪(g)	9	22.3
カルシウム(mg)	90	410
鉄分(mg)	1.5	3.5
ビタミンA効力(I.U.)	500	1,204
ビタミンB ₁ (mg)	0.31	0.48
ビタミンB ₂ (mg)	0.2	0.63
ビタミンC(mg)	3	31

さわらの桜蒸し

美星町学校給食センター

●所在地／岡山県小田郡 ●栄養士／藤原尚子さん ●キャリア／22年 ●給食数／840食 ●調理員数／6人 ●米飯／自校 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

さわら ……………50g
 ④ { 塩……………少々
 酒……………少々
 もち米……………12g
 小豆 ……………3g
 塩……………少々
 桜の葉(塩漬け) ……………1枚

作り方

所要時間／約70分

- ①もち米は前日洗って水につけ、当日水気をきって30分蒸す。
- ②小豆は塩を加えゆで、ゆで汁と共に、①にませ赤飯を作る。
- ③さわらに④をかけて下味をつけておく。
- ④③のさわらに②の赤飯をのせ、桜の葉で包んで20分蒸す。

豊岡先生のコメント

赤飯のほのかなピンク色と桜の葉の香りが芳しいアイデア抜群の料理です。ちょっと学校給食とは思えないまるで会席料理のような上品な仕上がりになっています。魚につける塩、酒と桜の葉の塩味だけで食べるこのような料理はうす味の味つけが難しいと思いますが、この作品は実によくできていると思います。行事食や季節のお祝いメニューとして供するのにピッタリで子どもたちも大喜びです。

ネーミングの由来

「春を待つ献立」というモットーで春のさかな(さわら)と桜で季節感を出しました。

献立例

わかめご飯
 とうふのお汁
 切り干し大根の
 ハリハリ漬け
 牛乳
 いちご

—1食分の栄養価—

	さわらの桜蒸し	献立例合計
エネルギー(Kcal)	142	622
たんぱく質(g)	11.5	28
脂肪(g)	5.1	15.3
カルシウム(mg)	9	341
鉄分(mg)	0.6	4.1
ビタミンA効力(I.U.)	16	797
ビタミンB ₁ (mg)	0.05	0.47
ビタミンB ₂ (mg)	0.14	0.61
ビタミンC(mg)	—	35

たらココット

阿波町学校給食センター

●所在地／徳島県阿波郡 ●栄養士／吉村幸子さん ●キャリア／25年 ●給食数／1,800食 ●調理員数／10人 ●米飯／自校 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

たら ……………30g
 ④ { 塩 ……………0.1g
 醤油(うす口) ……………1g
 ねぎ ……………2g
 糸かつお ……………2g
 たまご ……………55g
 生クリーム…………20cc
 醤油(こい口) ……………2g

作り方

所要時間／約30分

- ①たらは④をまぶしておく。ねぎは小口切りにしておく。
- ②①をココットカップに入れ上からたまごを割る。
- ③②に生クリームを入れ、糸かつお、ねぎ、醤油(こい口)を入れる。
- ④200℃のオーブンで15分焼く。

豊岡先生のコメント

とてもやわらかなたらの身と上品な生クリームを使った子ども達に喜ばれるメニューです。メニューを作った栄養職員のコメントでは子どもたちはココットと聞いただけで楽しみにしているようで、ここの地域では、ココットがもう子ども達に完全に定着しているメニューとなっているようです。学校給食ではこういう努力がとても大切。きっとそのうち「おさかな大好き！」といってくれるようになることでしょう。

ネーミングの由来

ココットはたまごを入れ材料と一緒にオーブンで焼く料理ですが、比較的小児の好きな料理です。そんなココットにたらを取り入れてみました。

献立例

メキシカンライス
 モザイクサラダ
 牛乳

1食分の栄養価

	たらココット	献立例合計
エネルギー(Kcal)	206	838
たんぱく質(g)	13	32.2
脂肪(g)	15.4	40.9
カルシウム(mg)	53	475
鉄分(mg)	1.2	2.9
ビタミンA効力(I.U.)	1,905	2,935
ビタミンB ₁ (mg)	0.05	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.25	0.72
ビタミンC(mg)	—	7

たぬきどんぶり

津屋崎町学校給食センター

●所在地／福岡県宗像郡 ●栄養士／井本美喜子さん ●キャリア／12年 ●給食数／1,063食 ●調理員数／5人 ●米飯／委託 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

さば(缶詰)20g
 糸こんにゃく20g
 にんじん10g
 グリンピース4g
 白ごま3g
 米75g
 ④ { 砂糖2g
 醤油3.5g

作り方

所要時間／約15分

- ①さばは汁をきりほぐす。糸こんにゃくは1cmの長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- ②①を火にかけ炒め、白ごまはすりごまにして④で煮る。
- ③煮えたらグリンピースを入れる。
- ④米を炊き、③をまぜる。

豊岡先生 のコメント

先のさば缶詰の料理に似ていますがこちらは醤油にごま風味をプラスしています。そのためにとてもあっさりとした味つけで、ご飯の量も結構食べられるのではないのでしょうか。また、ネーミングにも工夫がうかがわれ、子どもたちにも大変喜ばれることでしょう。実際はまぜご飯なのですが丼の器で食べるようにした発想と簡単に調理できる点がよいと思います。

ネーミングの由来

ごまを使ってさばの臭いを消すという点と、昔からたぬきが化けるということをかけ合わせてユニークにこんな名前をつけました。

献立例

千草あえ
味噌汁
牛乳

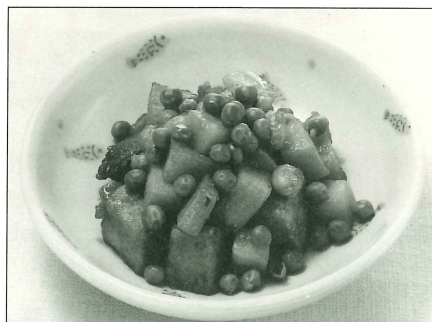
1食分の栄養価

	たぬきどんぶり	献立例合計
エネルギー(Kcal)	340	599
たんぱく質(g)	11	27.3
脂肪(g)	4.7	17.9
カルシウム(mg)	70	459
鉄分(mg)	1.4	4.6
ビタミンA効力(I.U.)	334	1,169
ビタミンB ₁ (mg)	0.26	0.38
ビタミンB ₂ (mg)	0.1	0.46
ビタミンC(mg)	2	20

まぐろの五色揚げ煮

福間町立福間小学校

●所在地/福岡県宗像郡 ●栄養士/小石原早苗さん ●キャリア/9年 ●給食数/805食 ●調理員数/6人 ●米飯/自校 ●焼き物の有無/無



材料(一人分)

まぐろ(角切り)50g
 鶏レバー5g
 大豆(冷凍)7g
 さつまいも30g
 にんじん15g
 グリンピース5g
 でんぷん6g
 ① { 砂糖3.5g
 醤油3.5g
 トマトケチャップ2g
 酒1g
 油6g

作り方

所要時間/約40分

- ①材料はすべて角切りにする。
- ②まぐろ、鶏レバー、大豆はでんぷんをつけて揚げる。
- ③さつまいも、にんじんは素揚げにする。
- ④①で上記材料をからめ、最後にグリンピースをちらす。

豊岡先生のコメント

まぐろ、鶏のレバー、大豆、さつまいも、にんじんなどを揚げて醤油、ケチャップでからめ煮したメニューで、子どもに喜ばれることうけあいです。栄養的にも非常にすぐれており、特にビタミンA、カルシウムがたっぷり含まれたメニューになっています。レバーのように子どもに嫌われがちな食品もまぐろと一緒にこのような調理をすると子どもたちは知らずに食べてくれるようになるでしょう。

献立例

わかめご飯
 すまし汁
 牛乳
 みかん

1食分の栄養価

	まぐろの五色揚げ煮	献立例合計
エネルギー(Kcal)	214	670
たんぱく質(g)	15.5	30.9
脂肪(g)	7.2	16.5
カルシウム(mg)	25	271
鉄分(mg)	1.6	3.1
ビタミンA効力(I.U.)	2,394	2,943
ビタミンB ₁ (mg)	0.09	0.45
ビタミンB ₂ (mg)	0.18	0.6
ビタミンC(mg)	1	25

プチプチいわしの トマトサラダ

竜ヶ岳町立高戸小学校

●所在地／熊本県天草郡 ●栄養士／上村和枝さん ●キャリア／3年 ●給食数／443食 ●調理員数／5人 ●米飯／自校 ●焼き物機の有無／有



材料(一人分)

いわし ……………40g
 しょうが汁 ……………1g
 ④ { 小麦粉 ……………3g
 ごま ……………4g
 大根 ……………8g
 きゅうり ……………15g
 ピーマン ……………3g
 レタス ……………15g
 トマト ……………30g
 揚げ油 ……………3g
 〈ドレッシング〉
 酢 ……………7g
 レモン汁 ……………5g
 サラダ油 ……………2.5g
 塩 ……………0.6g
 砂糖 ……………0.8g
 トマトケチャップ ……………4g
 たまねぎ ……………5g
 パセリ ……………1g

作り方

所要時間／約20分

- ①いわしは腹開きにし、適当な大きさに切り、しょうが汁につけておく。小麦粉、ごまを合わせたものをつけ、油で揚げる。
- ②大根、きゅうり、ピーマンはせん切り、トマトはくし形、レタスは大きく手でちぎっておく。
- ③ドレッシングの材料を合わせておく。
- ④それぞれを盛り付け、上からドレッシングをかける。

豊岡先生のコメント

いわしの下処理に工夫をしているため、それだけで食べてもとてもおいしいサラダです。ただ、あえたらすぐ食べられるようにしないと苦味がでてしまうことがあるので注意が必要です。サラダには新鮮な素材を使うこととなるべく食べる直前にあえることが大切です。大量調理ではなかなか大変なことです。素材の味を知ってもらおう上でも大事なことです。

ネーミングの由来

いわしの衣にごまを使用しますのでプチプチとした食感を楽しめます。

献立例

コッペン
 スイートポテトスープ
 牛乳
 みかんゼリー
 いちごジャム

—1食分の栄養価—

	プチプチいわしのトマトサラダ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	193	655
たんぱく質(g)	9.7	27.2
脂肪(g)	13.2	26.2
カルシウム(mg)	93	387
鉄分(mg)	1.5	3.3
ビタミンA効力(I.U.)	182	707
ビタミンB ₁ (mg)	0.08	0.39
ビタミンB ₂ (mg)	0.15	0.7
ビタミンC(mg)	16	41

さんまのサラダ

千丁町立学校給食共同調理場

●所在地／熊本県八代郡 ●栄養士／西村のぶ子さん 他 ●キャラ
ア／20年 ●給食数／1,070食 ●調理員数／8人 ●米飯／自校 ●
焼き物機の有無／有



材料(一人分)

塩さんま ……………15g
しょうが汁 ……………0.2g
④ { 小麦粉 ……………1.5g
カレー粉 ……………0.02g
揚げ油 ……………1g
キャベツ ……………30g
レタス ……………10g
きゅうり ……………10g
〈フレンチドレッシングソース〉
酢 ……………5g
サラダ油 ……………2g
塩 ……………0.3g
洋こしょう ……………0.03g

作り方

所要時間／約40分

- ①さんまを三枚おろしにして、一口大にきり、しょうが汁をかけておく。
- ②①に④をつけ、油でカリッと揚げる。
- ③野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④フレンチドレッシングソースを作り、さんまのから揚げと野菜をあえる。

豊岡先生 のコメント

小骨の多いさんまにカレー粉、しょうがの下味をつけ、食べやすくし、カラッと揚げて歯ごたえも味わえるように配慮したサラダです。そのため、ドレッシングと野菜をシンプルなものにしているところがポイントです。学校給食では何度も同じメニューを出して習慣づけていくことが大切ですが、このメニューには繰り返し出していきうちに子どもたちが食べ慣れていきやすいという良さがあります。

献立例

コッペパン
ベーコンスープ
オレンジポテト

—1食分の栄養価—

	さんまのサラダ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	67	476
たんぱく質(g)	2.8	14.2
脂 肪(g)	19.4	28.5
カルシウム(mg)	22	104
鉄 分(mg)	0.8	3
ビタミンA効力(I.U.)	31	650
ビタミンB ₁ (mg)	0.03	0.45
ビタミンB ₂ (mg)	0.04	0.32
ビタミンC(mg)	6	24



こんなアイデアで 子どもたちも大よろこび!

たくさんの応募をいただいた今回の『学校給食向けの水産物アイディアメニューコンテスト』。できあがった料理には、どれも子どもたちに給食に対する夢や楽しさ、素材のおいしさなどを伝えるためのいろいろなアイデアがコメントとして添えられていました。丈夫な体づくりとともに心の栄養を子どもたちに与えることも学校給食の大事な役目。そこで、ここではその中からステキなアイデアのいくつかをご紹介します。

見た目や盛り付け、ネーミングなどに工夫を凝らし、夢のある給食づくり。

- すり身を魚介類やきのこなどいろいろな形にカットして、子どもたちに自由に選んで食べさせています。(北海道)
- 配膳の器具をアルミ缶だけでなく、料理によっていろいろ工夫しています。(岡山)
- 笹や桜など天然の素材を使って、給食とは思えないようなメニューの演出を心がけています。(岡山)
- ごまを使った魚料理には、いま子どもたちに人気の「ゴマちゃん」をネーミングに、かつおやわかめを使ったメニューにはまんが「サザエさん一家」をネーミングに使い、子どもたちに親しみをもたせています。(島根)

味付けや調理の工夫で子どもたちのおいしさの世界も広がっていきます。

- 子どもにとって苦手な素材を用いる時は、子どもの口にひと口で入りやすい大きさにカットしています。(新潟)
- 揚げ物や魚料理などのように、あたたかい方がおいしい料理は食前まで保温しておき、適温でおいしさ伝える努力をしています。(東京)
- 給食では油を使うことが多いので、蒸しものという新しい調理法にチャレンジ。目新しさもあって子どもたちにも大好評。(岐阜)
- どうしても、皮を残してしまいがちな魚料理。味噌だれに漬け込んでおけば、味噌の香ばしさで残さず食べてくれます。(香川)

献立の提供だけでなく、素材や食べ方に対する食教育が給食には不可欠。

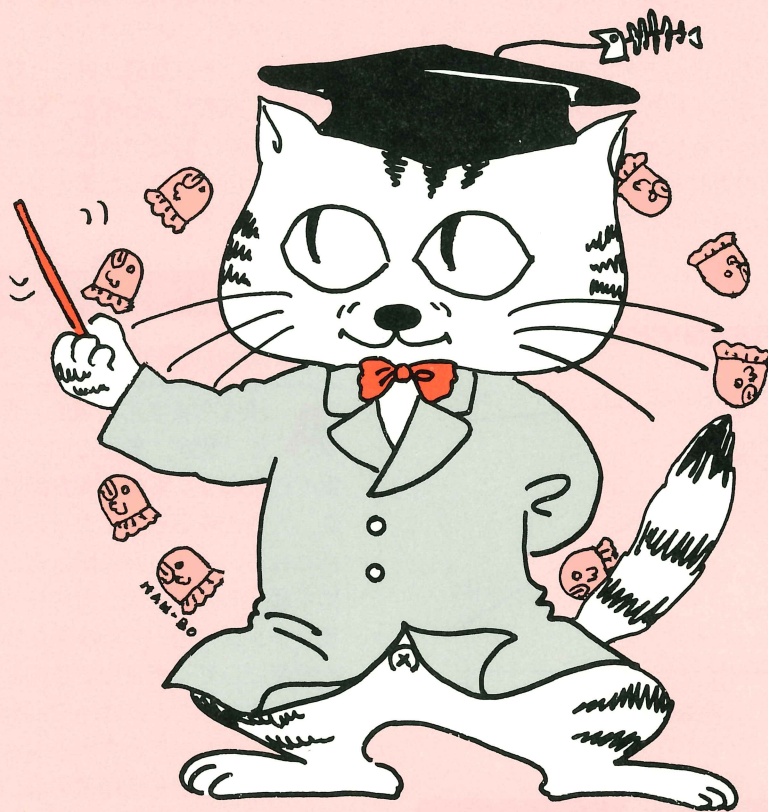
- クイズ形式を使って、水産物の栄養や昔の知恵などを教えています。家庭の協力も得て、子どもたちはどんどん興味を持つようになってきています。(東京)
- 料理は味付けをうすめにつけ、醤油やソースなどの調味料を別出しにし、卓上調味を覚えさせています。(埼玉)
- 夏場に特に食べさせたい酢のものは、揚げ物と組み合わせ食べやすいように指導しています。(静岡)
- 節分の風習であるいわし料理を給食の献立に取り入れ、自然に日本の食文化について学べるようにしています。(島根)

子どもたちにとって楽しみなお昼の時間。食べる楽しさや喜びを伝えるのも学校給食の大事な役目。

- 友好都市を結んでいる宮城県亘理町とお互いの地域の郷土料理を交換しあう交流会を実施したところ、子どもたちも大喜びでした。(青森)
- 月に一度、郷土給食の日を制定。一風変わった料理に子どもたちはワクワクしています。(東京)
- 中身の具を秘密にしたサンドイッチメニュー。「オープン?サンド」と献立表に記入。備考に「ふたを開けて中身をあててみよう」と書きます。(東京)
- 調理に便利なアルミホイル。料理を包んだまま出し、子どもたち自身で開けさせるようにすると、何が入っているのかと子どもたちは興味津々。(静岡)

お魚なんでも

Q&A



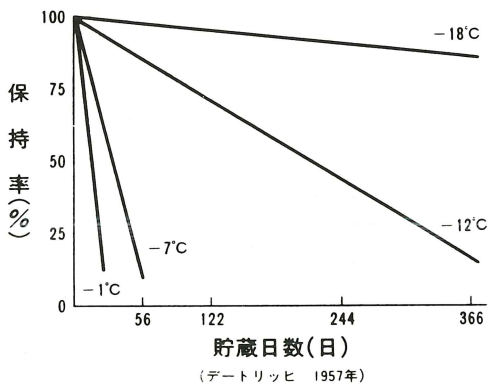
まぐろ、かつお、いわし、いか、えびなどなど、私たちのまわりには海の幸がいっぱい!学校給食でもどんどん活用してほしいものです。でも、あんまり身近にありすぎて意外と水産物について知らないこともたくさんあるのではないのでしょうか。そこで、みなさんが日頃の業務の中で必要になるような水産物の情報あれこれを、Q&A形式でど〜んとまとめてご紹介します。

Q 1

給食ではよく冷凍食品を使いますが、冷凍することで食品の成分が失われることはありませんか。

A 冷凍食品は -30°C 以下の低温で急速冷凍されているので、食品の組織をこわすことはありません。その上、それを -18°C 以下で貯蔵することで、とりたての栄養やうまみをそのまま保つことができるのが冷凍食品の最大の長所です。例えばビタミンCの保有期間を冷凍食品のグリーンピースで調べてみると、 -1°C で保存した場合およそ20日間でそのほとんどが消失し、 -12°C でも1年の間には4分の1になってしまいます。しかし、 -18°C で保存すればビタミンCはほとんど損失しません。旬の素材を急速冷凍する冷凍食品は、栄養面でもたいへん期待できる食品といえます。

●グリーンピース(冷凍食品)のビタミンC保持率



Q 2

冷凍食品には保存料は入っていませんか。

A 冷凍食品には防腐剤などの合成保存料はまったく使われていません。というのは、冷凍食品は工場からみなさんの手もとに届くまで、微生物がまったく活動できないような低温で管理

されているからです。また、野菜の冷凍食品にみられる鮮やかな色も、冷凍前の軽い加熱処理によって引き出された自然の色なのです。

Q 3

冷凍食品の日付が気になっています。賞味期限などについて教えてください。

A 食品の種類によって多少の差はありますが、 -18°C 以下で管理された冷凍食品は製造されてから約1年間は最初の品質が保たれています。貯蔵温度をさらに低くすれば、さらに長期間品質を保つことができます。日付にあまり神経質になることは無意味なことです。逆に温度管理や取扱いが悪かった場合、品質が保たれないことがあるので、製造年月日よりむしろ温度管理や取扱いのしっかりした業者からの購入を心がけることが大切です。

Q 4

冷凍食品の前処理について教えてください。

A 調理冷凍食品の場合、そのまま揚げる、焼く、蒸す、煮るといったかんたんな調理で食べられます。素材冷凍食品は不可食部分の除去や、大きさをそろえてカットするなどの前処理が行われています。野菜類はさらに酵素の働きを止めて最初の品質を保つために8割程度の加熱(ブラッシング)をしていますから、調理は残りの2割程度にしてください。このように冷凍する前に処理してあることによって調理時間を短縮でき、生ゴミもでないことが大きなメリット。大量調理などには、とても活用度の高いものといえます。

Q 5

水産加工品にはいろいろな種類があるようですが、どのようなものがありますか。

A ひとくちに水産加工品といっても、その種類は実に多く、多岐さまざまですが、製法によって分類するのが一般的です。しかし、素材とされている魚介類の種類も大変豊富なことに加えて、ちょっとした加工の仕方や規格サイズなどの差で呼び名も変わってきます。したがってご利用の際は気軽に業者に問い合わせる頂く方が無難です。比較的馴染みのあるものとして、次のようなものがあげられます。

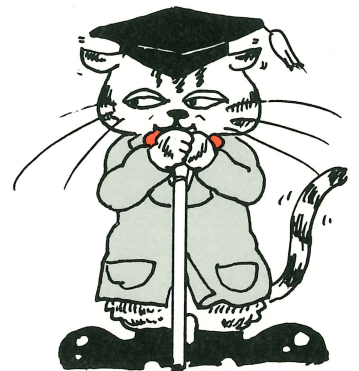
- 素干し品（するめ、みがきにしん、さくらえび、たづくりなど）
- 塩干し品（あじひもの、さんま開き、さば開き、ほっけ開き、いわし丸干しなど）
- 煮干し品（にぼし、しらす干し、ちりめん、さくらえび（煮干し）など）
- 塩蔵品（塩さけ、塩さば、たらこ、かずのこなど）
- くん製品（さけ・ますくん製、いかくん製など）
- 節製品（かつお節、さば節、けずり節、なまり節など）
- ねり製品（ちくわ、かまぼこ、あげかまぼこ、つみれ、魚肉ハム・ソーセージなど）
- 缶・びん詰（まぐろ油漬、いわし味付、さば水煮、さけ水煮、のりびん詰など）
- 冷凍水産物（冷凍すり身など）
- その他（塩辛、切り身漬物、みりん干し、さきいか、佃煮類、からしめんたいこ、各種レトルト食品など）

Q 6

塩分を表示してある食品もみられますが、水産加工品の塩分について教えてください。

A 塩は日本の食文化において大切な調味料また保存材としての役割を果たしており、特に魚介類との関係は昔から密接です。最近では健康上の配慮から塩分についての関心が高くなっていますが、水産加工品についても低温流通手段の発達もあって減塩が進んでいます。参考として、いくつかの水産加工品について塩分量を例示しますが、それぞれの業者の作り方、さらに水分などの関係で品目毎にかなりのバラツキがあります。

あじの干物	1.1~2.7% (平均1.9%)
いわし丸干し	1~3.5%
うるめ丸干し	6~7%
さんま開き	1.3~2.3% (平均1.7%)
さば開き・文化干し	0.8~2.8% (平均1.4%)
たらこ	4.7~10.4% (大多数5~6%)
いか塩辛	4.5~15.2% (大多数5~7%)



Q 7

イカにはたくさんの種類があるようですが、どんなものがありますか。

A イカの種類は世界中でおよそ460種もあるといわれています。それ以外にも深い海に棲息していて名前すらついていないものなど多数あります。大きいものでは、全長17メートルにもおよぶダイオーイカと呼ばれるものがあり、100年程前にニュージーランドの浜辺に打ち上げられました。小さいものでは全長2.5センチのヒメイカと呼ばれるもので、日本沿岸の流れ藻の中によく発見されます。このようにイカの種類や大きさは実にさまざまですが、その中でも私たちに身近なものとしてはスルメイカ、ヤリイカ、アカイカ、コウイカ、マツイカがあげられます。

Q 8

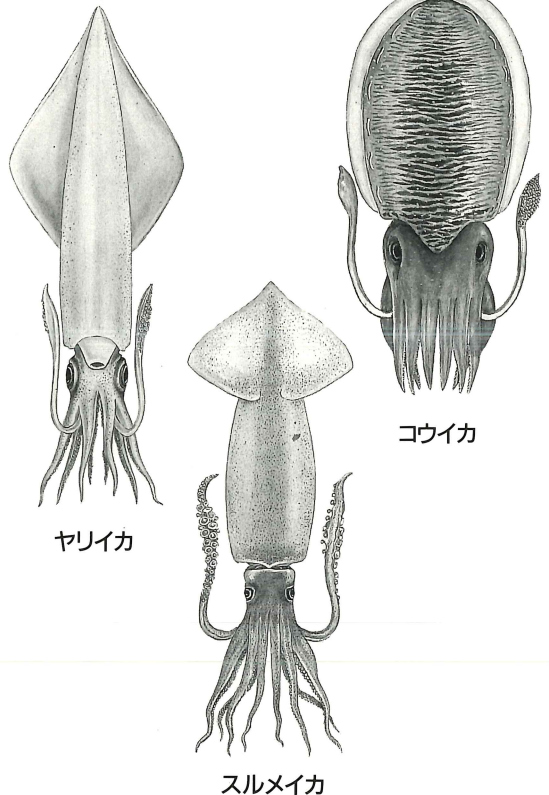
それぞれの種類のイカについて、その特徴を教えてください。

A スルメイカは日本沿岸でとれる代表的な種類で漁獲量も日本で最大。旬は5月から10月。生食のほかにスルメに用いられることで有名です。また手にした時大きさの割に重さを感じるものを選ぶのがよいでしょう。ヤリイカは本州周辺から北海道の各地の沿岸に分布しており、体が極めて細長く外套長40センチ程に成長します。アカイカはムラサキイカとも呼ばれ、外套長50センチくらいまで成長しますが、全体の印象はスルメイカにくらべるとずんぐりしていて、どちらかといえば円筒形に近い感じです。最近では漁獲量が非常に増えてきています。コウイカは東北地方以南に分布し、30センチ弱の大きさに成長します。扁平で楕円形の外套をもった独特の外形で、日本だけでなくアジアの国々で食べられています。この他、アルゼンチン海域で獲れるマツイカは全部が冷凍で持ち込まれますが、大部分は珍味などの加工品に供されます。

Q 9

イカの種類ごとの味の特徴やそれぞれの種類に合った調理法を教えてください。

A イカのうまみ成分はトリンメチルアミノオキサイド、グリシンベタインなどで主成分は良質のたんぱく質になっています。しかも脂肪が少ないので、成長期の子どもたちにはぴったりの食品といえます。スルメイカはスルメにされるほか、「わた」を利用されることが多く、塩辛やわたをだしに使ったイカおでんなどがあります。また煮物や焼きものにも用いられます。また、ヤリイカは身が薄くシコシコしているので、刺身やサラダに用いるのが適しています。コウイカは身が軟らかく厚いため、てんぷら、フライなどによく用いられますが、その他にも炒め物やすし種など幅広い用途に使われます。



Q 10

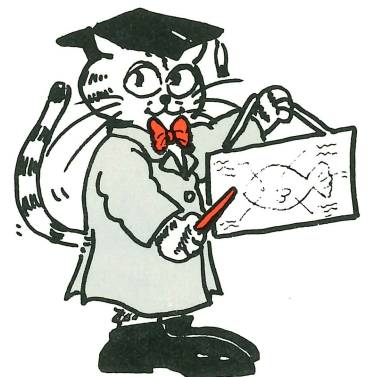
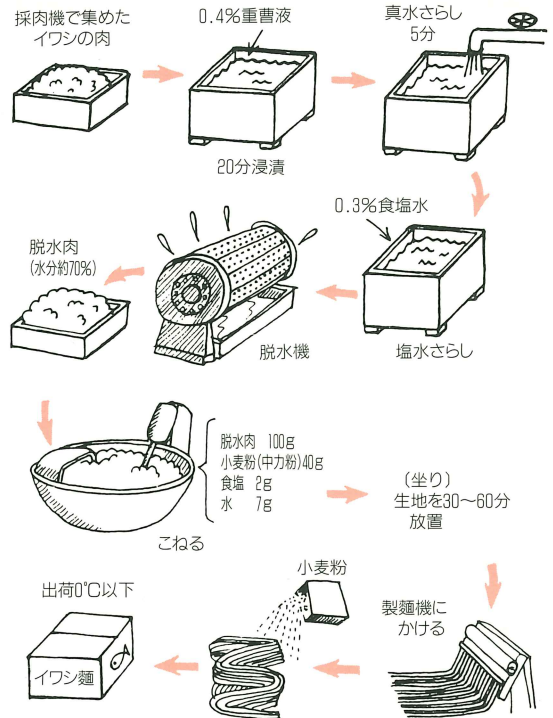
給食ではイワシをよく使用するのですが、もっとバリエーションを広げるために、イワシを使った加工品について教えてください。

A 魚肉に食塩を加えて練り、糊状になったものを成型して加熱により凝固させたものを一般に「練り製品」と称しています。次にイワシを原料とした練り製品の種類を紹介しますので参考にしてください。

- ① **イワシ生すり身**／練り製品の中間製品でつみれなどの調理をするのにも手軽です。山芋や乾燥みそなどを加えてよく混ぜ、急速冷凍したもので、製品としては真空包装になっています。
- ② **イワシ団子**／水分をよく切ったイワシの肉にでんぷんや山芋、野菜などを加え煮熟したものの。店頭では0℃～5℃くらいのチルドで販売されていますが、-25℃位に冷凍貯蔵すれば長期保存もできます。
- ③ **イワシ竹輪**／イワシにタラやタチウオの肉を加え、さらにでんぷんや卵白などを混ぜたものを竹輪型にし、加熱後に焼いたもの。イワシの練り製品の中でも、特にシコシコとした食感が特徴。
- ④ **イワシ麺**／イワシの肉に食塩、水、小麦粉などを加えミキサーでこねたものをねかせて麺状にしたもの。魚臭さがなく、冷やしても温かくしてもおいしく食べられます。また普通の麺よりも高たんぱく質です。

イワシ製品にはイワシがもともと豊富に持っているEPA（不飽和脂肪酸）が含まれているほか、小骨も叩いて製品に入っているので食べやすくカルシウムの摂取という点で優れています。魚臭さも少なくなっていますが、気になる方はシソの葉で巻いたり、水にさらしたオニオンスライスとともにあえて食べるとおいしくいただけます。

● **イワシ麺の作り方**



Q 11

まぐろにはどんな種類があるのでしょうか。

A 一般にはクロマグロ、ミナミマグロ、メバチ、キハダ、ビンナガの6種類が知られています。クロマグロはホンマグロ、シビとも呼ばれ、日本近海、北大西洋、地中海に棲み、もっとも大型です。ミナミマグロはオーストラリア、ニュージーランド、南アフリカ沖に棲み、別名インドマグロ。大トロがとれ寿司屋でよく利用される魚です。メバチ、キハダは中型のまぐろで、関東以北ではメバチが、中部地方ではキハダがよく出回っています。ビンナガはまぐろの中でも一番小型で、ほとんどが缶詰用として利用されています。

Q 12

まぐろの部位について教えてください。

A まぐろは魚でありながら、肉のように部位別に取り引きされるめずらしい魚です。大きくは「大トロ」「中トロ」「赤身」「ブツ（刺身用にサク取りできない部分）」に分けられ、販売され

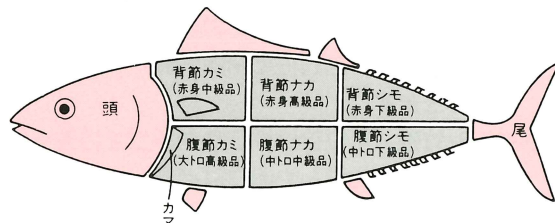
るときもこの4つに分類されます。しかし、実際はもう少し細かく分類されています。下図はまぐろを横から見た部位ですが、腹節、背節ともに頭側から「カミ」「ナカ」「シモ」と3つに分けられます。腹節から主に取るのは、「トロ」で肉質は「シモ」「ナカ」「カミ」の順で上級化し、背節は「赤身」で「ナカ」「カミ」「シモ」の順で上級化します。

Q 13

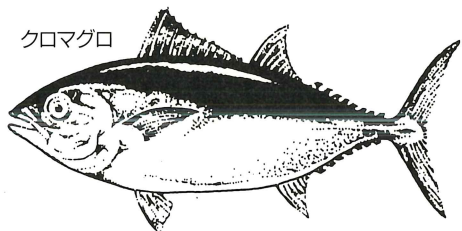
良いまぐろの選び方を教えてください。

A 「サク」の状態で販売されている場合には、サクの表面の筋目で見分けるようにします。筋目が狭いもの、半円状のものは避け、なるべく筋目が平行にはしっているものを選ぶようにするとよいでしょう。

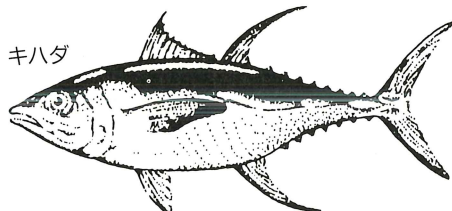
●まぐろの部位



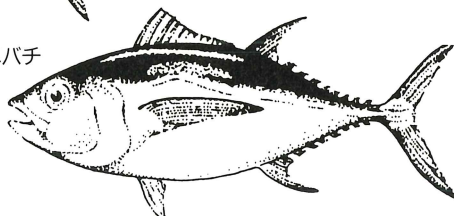
クロマグロ



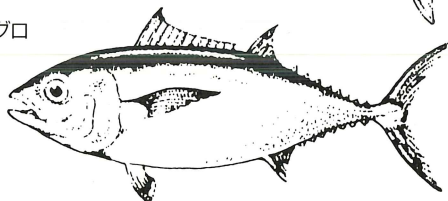
キハダ



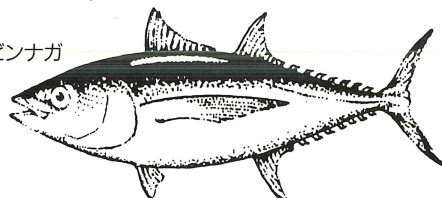
メバチ



ミナマグロ



ビンナガ



Q 14

ツナ缶詰は給食でも子どもたちに人気の高い素材のひとつですが、ツナ缶詰の中身はどんな魚が使われているのですか。

A ツナ (TUNA) とはマグロ類およびカツオを意味する言葉で、ひと口にツナといってもその種類はいろいろ。主に使われる魚の種類によって以下のように分類されます。

- ホホワイトミートツナ/ピンナガマグロを使った缶詰。
- ライトミートツナ/キハダマグロ、メバチマグロ、カツオを使った缶詰。

Q 15

ツナ缶詰には身がほぐれているものなどありますが、他にどんなものがありますか。

A ツナ缶詰は中身の身の形状によって次の3つの種類に分かれています。料理の種類に合わせて使いやすいものをお選び下さい。

- ソリッド(ファンシー)
魚肉を缶の高さに合わせて輪切りにし、詰めたもの。ポリウムあるメニューにぴったりです。



- チャンク
ソリッドとフレークの間々の大きさで、調理や味付けもしやすいカットです。ほぐしてから詰めたものもあり、サラダなどにピッタリです。



- フレーク
小さいお子さんにも食べやすいように、細かくほぐして詰めたもの。御飯に混ぜたり丸めて調理するときなど、大変便利です。



Q 16

給食のような大量調理の場合、素材の納品のサイズが気になります。ツナ缶のサイズの種類を教えてください。

A ツナ缶には一食分位の非常に小さなサイズから大きなサイズのものまで、バリエーションがたくさんありますが、ここでは特に給食で必要となるような缶のサイズを下表に示したので参考にしてください。

身の種類	缶 型	内容総量 (g)
ソリッド (ファンシー)	ツナ2号缶	200
	ツナ1号缶	370
	ツナ2キロ缶	1880
チャンク	ツナ2号缶	185
	ツナ1号缶	340
	ツナ2キロ缶	1705
フレーク	ツナ2号缶	185
	ツナ1号缶	340
	ツナ2キロ缶	1705

Q 17

ツナ缶にはツナの身といっしょに油が入っていますが、なんの油ですか。

A ツナは油づけすることによって、とてもまろやかな味わいになります。油づけのツナ缶の中に入っている油は、ごく上質の植物性サラダオイル。ですから、リノール酸の効果で血中のコレステロールを下げるなどとてもヘルシー。サラダのドレッシング用として使うのも便利です。また、油づけの他にも水煮、味付け、たまねぎなどの野菜を入れドレッシング漬けにしたもの、野菜スープやカレー、トマト、香辛料などで調味したもの、またペースト状のものなど、いろいろな種類の製品があります。

Q 18

蒲鉾は日本独特の食文化として給食にもっと取り入れていきたい素材ですが、蒲鉾の歴史や由来について教えてください。

A 蒲鉾の歴史はたいへん古く、すでに平安時代（永久3年）の文献に「蒲鉾」の名が登場しています。当時の蒲鉾はすりつぶした魚肉を竹に塗り付けて焼いたもので、その姿が蒲の穂に似ていることから「蒲鉾」の名がついたといわれています。それが時代を経るにしたがって現在のような板付きの形に変化していき、本来「蒲鉾」と呼ばれていたものは「竹輪」と呼ばれるようになったのです。また、「蒲鉾」の名が初めて文献に登場した永久3年が西暦1115年にあたること、むかし七五三には紅白の蒲鉾で子どもの成長を祝ったことから現在11月15日は「蒲鉾の日」とされています。ぜひ七五三の行事献立には蒲鉾を試してみたいはいかがでしょうか。

Q 19

蒲鉾を給食に使うと、子どもたちから材料や製造法などを聞かれることがあります。素材教育のためにもぜひ正確に教えたいと思うのですが……。

A 蒲鉾の素材にはエソ、グチ、八モ、スケトウダラをはじめ、アジ、タチウオ、ヒラメなどさまざまな魚が使われます。特に最近ではイ

ワシやサバの栄養が注目され、それらを原料にしたものも作られています。作り方としては、大きく次のような手順で製造されていきます。

- ①新鮮な魚を厳選する。
- ②魚の頭、内臓などを取って水洗いし、魚肉だけをとりだします。
- ③とりだした魚肉をよく水にさらして不要なものを取り除いた後、脱水します。
- ④脱水した魚肉をミンチします。
(最近、この過程で冷凍すり身を多く使っています。)
- ⑤ミンチした魚肉に食塩や調味料などを加えてよく練り上げます。
- ⑥練った魚肉を形成し加熱します。(このときの方法によっていろいろな種類の蒲鉾製品ができます。)

Q 20

蒲鉾製品の保存について教えてください。

A 蒲鉾製品の種類や包装形態別の保存期間の目安は以下のとおりです。ただし、いずれにしても季節や流通段階での製品管理の仕方によって、日持ちの期間が多少違ってきますからあくまで目安としてください。また、特殊包装蒲鉾類にはどのメーカーの製品にも品名・原材料・たんぱく含有率・内容量・製造年月日・保存方法・製造者、販売者名などを表示することが義務づけられています。製品を購入される時にお確かめください。

●保存の目安 (季節や流通段階の管理状態によっても違ってきますから、一応の目安にしてください。)

種類	容器・包装等	開 封 前			開 封 後
		保存場所	温 度	期 間	
かまぼこ	ケーシング詰 (高温殺菌製品)	直射日光の当たらない温度の低いところ	常温	約1ヵ月	どんなかまぼこでも保存性は非常に低下します。冷蔵庫で10℃以下で保存し、大体2日位で食べきるようにしましょう。
	ケーシング詰 (低温流通製品)			約15日	
	リテーナ成形 (低温流通製品)			約15日	
	真空包装			約15日	
ちくわ	簡易包装	冷蔵庫	10℃以下	約7日	
	真空包装			約15日	
	簡易包装			約7日	
さつまあげ	真空包装			約15日	
	簡易包装			約7日	
はんぺん	真空包装			約7日	
	簡易包装	約5日			

※「ケーシング詰」
主に合成樹脂フィルムにすり身を充填し、密封した後加熱したもの。両端をアルミの金具で止めてあります。
「リテーナ成形」
板付かまぼこをフィルムでくるみ、金属性の型枠にはめこんで蒸気で加熱したものです。

画一化から多様化へ

いまから20年前の学校給食は、どこの学校へいっても同じスタイルだった。パンとミルクとおかず、そのおかずもカレーシチューやボルシチのようなもの、和風の煮込みものなど、一つの器にこった煮がついて、先割れスプーンでそれを食べるといった具合であり、現在のように給食に“彩り”はなかった。しかし米飯給食の導入とともにだんだんと献立は主菜・副菜・デザートといった組み合わせに変化し、食器も箸の使用、プラスチックや木製食器などに変化してきた。また、食べる場所も教室の代わりに工夫を凝らしたランチルームが各地に輩出してきた。こうした変化の中で最も顕著なのはメニューの多様化である。特にこれまで子どもたちに敬遠されがちだった魚や水産物を学校給食が積極的に取り入れてきたことは注目すべきことである。

当会が20年前から実施してきた子どもの好きな献立調査によると、当時子どもたちの好きな献立に、魚のメニューは見当らなかった。ところが昨年調査では「さばの味噌煮」、「さんまのかば焼」などがランキングに登場してきた。他にも「えびのクリーム煮」、「いかのチリソース」、「魚のアングレーズ」、「魚のマヨネーズ焼き」、「魚の南蛮漬」、「魚の照り焼き」、「ますの味噌焼き」、「魚のタルタルソース」、「いわしのかば焼き」、「さけのマリネ」、「さばの揚げ煮」、「いわしの揚げ浸し」などがある。さらに「わかめご飯」、「ひじきご飯」、「さけわかめご飯」、「さけご飯」、「いかめし」、「ツナピラフ」、「もずく雑炊」など魚以外の水産物の利用や主菜以外への水産物の活用が目立ってきている。その他第一位のカレーライスや第二位のハンバーグに

最近の学校給食事情



～学校食事研究会～

もシーフードカレーやシーフードハンバーグなど素材として水産物を使ったものも多く、これらと魚料理のポイントをあわせると堂々第三位にランクされ、スパゲティ、やきそばを追い抜く勢いなのである。以上の結果から、水産物を工夫しながら何とか子どもたちに食べてもらおうとしている学校栄養職員の方々の努力が伝わってき、また子どもたち自身が水産物を好きになってきているという嗜好の変化の様相が理解できる。

つまり今日の「メニューの多様化」のひとつの大きな要因として水産物利用による「メニュー開発」ということがあるのではないだろうか。このところ本当に多く水産物を利用したメニューが開発され、その中から子どもに喜ばれるメニューが続々と出てきている。各地の郷土食をアレンジしたものや、わが国の伝統的な料理を取り入れているもの、またツナのさば缶詰のようにもともと子どもたちに好まれている水産物を利用したメニューも多い。今回この「学校給食向け水産物アイデアメニューコンテスト」にもそういった学校栄養職員の皆さんの意気込みが伝わってくる作品が多々あった。しかし、「メニュー開発」となると、ややもすると子どもの好みにより左右されがちだが、大切なことは開発メニューにどうしてそのメニューを子どもに供するのかというきちんとした目的があるかということである。つまり、メニュー開発の目的と栄養指導が連動し、その意義をきちんと保護者の方々及び子どもたちに伝えられなければ子どもたちに強い影響を及ぼすことはできないということである。たくさん水産物利用料理が開発されている現在、素材を生かした調理法や子どもの嗜好への対応もさることながら、メニュー開発の真の目的と学校での栄養指導を連動させていくことがこれからの大切な課題ではないだろうか。

学校給食で子どもの好きな献立、20年の推移

順位	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1991年 パネル362	カレーライス	ハンバーグ	スパゲティ	やきそば	五目ごはん等 ませごはん	とりのからあげ	フルーツポンチ等	シチュー等	どんぶり等	ちらし寿し	手巻き寿司	ピザ・サンドイッチ	メン類	ビラフ・チャーハン	さんまのみそ煮等 さんまのかば焼き	わかめごはん	ラーメン	うどん	スープ等	肉じゃが	グラタン
%	78.1	23.5	16.0	15.7	11.0	9.1	8.8	8.8	8.0	8.0	7.5	7.2	6.6	6.6	6.3	6.1	4.7	3.6	3.6	3.3	
1981年 パネル403	カレーライス	やきそば	ハンバーグ	スパゲティ	ミートナポリタン	カレーシチュー	とりのからあげ	ラーメン	コーンシチュー	シチュー	コロッケ	コーンポタージュ	煮込みハンバーグ	スパゲティナポリタン	サラダ	クリームシチュー	フルーツポンチ	麻婆豆腐	オロヲ鯨		
%	45.9	34.7	26.3	24.8	10.9	6.9	4.2	4.2	4.2	3.9	3.2	3.0	2.5	2.5	2.5	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	
1971年 パネル646	カレーシチュー	サラダ	やきそば	スパゲティ	ミートナポリタン	カレーライス	おでん	フライ	メン類	ぜんざい(おしろこ)	みつ豆	あげもの	ラーメン								
%	49.0	48.1	28.2	14.2	9.3	4.3	4.3	4.3	3.7	3.1	2.9	2.5									

水産物給食利用推進協議会委員 [アイウエオ順]

- 阿 部 裕 吉 [学校食事研究会 事務局長]
今 井 章 一 [全国まき網漁業協会 専務理事]
川 戸 喜美枝 [文部省学校健康教育課 調査官]
国 崎 直 道 [女子栄養短期大学 教授]
鈴 木 久 乃 [女子栄養大学 教授]
田 井 扶養夫 [全国給食物資販売協同組合連合会 専務理事]
高 坂 道 男 [日本鮪罐詰輸出水産業組合 専務理事]
谷 口 定 利 [全国大型いかつり漁業協会 専務理事]
土 屋 和 [日本鯔鮪漁業協同組合連合会 販売部企画開発課副調査役]
中 根 義 秋 [全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会 専務理事]
中 村 昌 久 [全国水産加工業協同組合連合会 指導部長]
比 佐 勤 [日本冷凍食品協会 常務理事]
福 島 輝 男 [全国水産物卸組合連合会 専務理事]
宮 台 信 一 [学校給食物資開発流通研究協会 専務理事]
三 浦 義 明 [全国漁業協同組合連合会 中央シーフードセンター所長]
守 屋 美郁子 [千葉県シーフード普及促進協議会]
八木澤 壽 二 [日本体育・学校健康センター 物資課長]

協 力

- 豊 岡 弘 子 [学校食事研究会 主任栄養士]
横 山 さ よ [杉並区立桃井第四小学校 栄養士]

学校給食のための 子どもが喜ぶおさかなメニュー

～全国の学校栄養士さんのアイデアより～

平成4年3月発行

監修 ● 水産物給食利用推進協議会委員

発行 ● 社団法人 大日本水産会 事業部

東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル TEL.03[3585]6684

