

学校給食のための
子どもが喜ぶ

おさかなが 好きになる メニュー

全国の学校栄養士さんの
アイディアより



ごあいさつ

成長期にある子どもにとって、学校における食事＝給食は基礎的な体格を形成するためばかりか、正しい食生活を習得していくなど大変重要な意義を持っています。私どもは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ると考えています。

近年、水産物は良質なたんぱく質や、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)といった不飽和脂肪酸を中心とする栄養面から注目されています。また、箸の使い方等食文化や地域産物意識等食教育の面からも注目されており、成長期の子どもたちにもっと食べたい食材の一つです。

私どもではこのような考え方に基づき、学校給食によりいっそう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います。その一環として昨年度より、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アイディアメニューを募集し、水産物を使った学校給食向けのコンテストを行っています。本書は、本年度の当コンテストに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ィアの数々をご紹介しています。また、子どもが料理することで食べ物に親しみ、食べることに関心をもってもらうことを狙って、子どものためのクッキングページを加えました。

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いっそう深めていただき、給食だよりなどにご活用くださるなど現場の方が日頃の業務の参考としてお役立てくださいましたら幸いです。

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申し上げます。

学校給食のための

子どもが喜ぶ

おさかなが 好きになる メニュー



CONTENTS

目 次

大集合！ おさかなグルメの達人たち!!

P.2

第2回学校給食向け水産物アイディアメニューコンテスト(概要)

元気印！ おさかなグルメ・ランド

P.4

〈入賞20作品紹介〉

審査経過

P.8

入賞作品の作り方および

アイディアのポイント

P.9

こどもおさかなクッキング

P.42

大集合!

おさかなグルメの達人たち!!

ますます充実! 第2回学校給食向け水産物アイディアメニューコンテスト



大日本水産会会長賞受賞者全員で喜びの記念撮影(本間紀美子さんのみ代理の方で撮影)

「切り身の魚が海を泳いでいる」と信じている子どもがいるってご存じですか。びっくりするようなことですが、実はこれ、ホントの話。最近、いろいろな面から見直されてきた水産物ですが、まだまだ苦手とする子どもは多いようです。

こんな子どもたちに、もっと水産物を身近なものとさせるには、そして何よりおいしく食べてもうにはどうしたらいいのでしょうか……。

入賞枠拡大、12作品が決定!

大日本水産会会長賞

今回、第2回を迎えた「学校給食水産物アイディアメニューコンテスト」。全国各地から多くのすばらしいアイディアメニューが集まりました。しかも、前回に引き続いて応募してくださった方も多く、本当にうれしいかぎりでした。応募用紙を何度も慎重に吟味し、数ある優秀作の中から書類審査でなんとか20作品に絞り込み、いよいよ試食審査。今回は特に、応募者の方を実際に試食審査会場に招いて、試食作品を調理していただきました。ところがここで審査はますます難行。点数評価だけでは決定できず、激しいディスカッションの末、なんと入賞枠を拡大しての12作品という大日本水産会会長賞が決定されたのです。(審査経過については、詳しくは8頁をご参照ください。)

表彰式開催

学校給食で魚食文化の継承を…

3月4日には東京・赤坂において表彰式を開催。会場には関係者をはじめ、審査員、入賞者、多数のマスコミ関係者が詰めかけ、華やかにとり行なわれました。主催者代表として社団法人大日本水産会の大曾根義克氏から簡単な事業説明があったあと、来賓として挨拶に立たれた水産庁水産流通課の田口博人氏が最近のDHAの研究について触れるとともに、魚食文化を継承することの大切さを訴えました。次に今回、応募窓口から書類審査、試食審査とご協力いただいた学校食事研究会の阿部裕吉先生が今回の応募作品全体の特徴として、次のような点を指摘されました。

- ①ベテラン栄養士の方による実用性の高い作品多かった
- ②使用している水産物が非常に多彩だった
- ③水産物と組み合わせている素材が多彩で、独創的だった
- ④食物繊維などの栄養に配慮し、時代を先取りした作品多かった



総評を語る学校食事研究会の阿部裕吉先生

引き続き、大日本水産会会長賞の表彰が行われ、受賞者がひとりひとり壇上に上がり、賞状と盾が授与されました。「この受賞は、子どもたちと一緒にいたいたいものと思って、これからも頑張ります。」と受賞者が語ると、会場からは大きな拍手がおこりました。



大日本水産会会長賞受賞者へ賞状の授与



挨拶に立つ水産庁
田口氏

後半は、いっそうくつろいで入賞作品の試食と懇談。華やかに飾られた入賞作品を前に、「これが給食メニュー？」と驚きの声も上がるほど…。試食の度に感想を述べったり、情報交換をしたり、また中にはマスコミのインタビューを受ける方もあり、大いに盛り上がり、参加者全員楽しいひとときを過ごしました。コンテストとして単なる結果に止まることなく、こうした多くの給食関係者の方々と交流の場を持てたことは、非常に有意義なことでした。

今話題のEPAやDHAをはじめとした優れた栄養がいっぱいの水産物。また、古くから日本の貴重な資源として、その食文化を担ってきた水産物は、給食への使用にぴったりの「バックグラウンド」を持っています。人間の基本的要素である「食事」。子どもの頃に、「おいしい!」という喜びをたくさん経験するということは、とても大事なことです。関係者一同、今後も学校給食の充実と水産物の普及に努めていきたいと考えています。



くつろいだ雰囲気で入賞料理の試食



喜びの声を語る受賞者

おさかなグルメ・ランド

北は北海道から南は沖縄まで、日本全国からあつまつた水産物アイデア・メニューの数々。中でも、次に紹介するのは、「みだ」と入賞に輝いた秀作ばかり。さあ、一緒に日本縦断、おやかなグルメツアーハの旅にでかけましょう。(作り方は10ページ以降に掲載してあります。)

IDEA MENU CONTEST

元気印!



北海道

あさりとイカのオレンジソース和え
俱知安町学校給食センター
(後志学校給食研究協議会栄養部会)
小野幸子さん



青森

ほたてのピザ風
南部町立学校給食センター
佐々木キミさん

大日本水産会
会長賞



秋田

いわしのナットウマヨネーズ焼き
若美町学校給食センター
佐藤悦子さん

大日本水産会
会長賞



秋田

鱈のムニエルオレンジソース
鹿角市南学校給食センター
石井睦子さん



東京

マクラルバーグ オーロラソースかけ
中野区立第九中学校
原田啓子さん



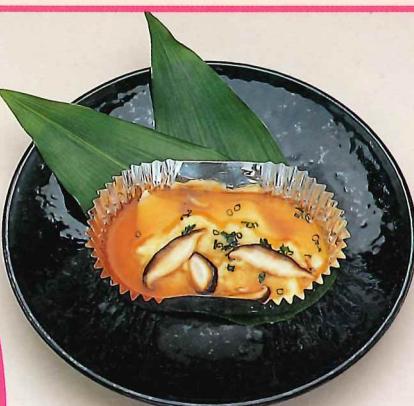
山形

鮭とちんげん菜のミルク煮
温海町学校給食共同調理場
本間紀美子さん



長野

いわしのポテトフライ
真田町立真田中学校
春日としこさん



東京

メルルーサのおろし蒸し
荒川区立南千住第二中学校
柳田敏子さん



新潟

まぐろのころころサラダ
黒崎町学校給食センター
田巻佳子さん

IDEA MENU CONTEST

石川

宝蒸し

小松市立芦城中学校(小松市栄養士会)
三田文子さん



静岡

とろろ汁

吉田榛原学校給食共同調理場
山崎節子さん、鈎持加代子さん



静岡

おこのみ団子と野菜の炒め煮

浜松市立曳馬中学校
山本ひとみさん



愛知

かくれんぼフライのトマト・ごまみそソース、いんげん添え

豊根村立豊根中学校
加藤和代さん



三重

サワラのオレンジ蒸し

鳥羽市学校給食答志共同調理場
佐藤智恵子さん





大日本水産会
会長賞

滋賀

ブラックバスのココナッツ
フライ、フルーツおろし添え
山東町学校給食共同調理場
米澤貴美さん



高知

しいらの変り衣あげ
夜須町学校給食共同調理場
大崎勝子さん



大日本水産会
会長賞

岡山

いかのたたき団子の中華あんかけ
早島町立早島小学校
赤木亥久子さん



熊本

いわしのミートローフ
竜ヶ岳町立高戸小学校
上村和枝さん



大日本水産会
会長賞

愛媛

ちりめんじやこの花ちらし
宇和町学校給食センター
安藤求美さん



沖縄

おきちゃんパン
浦添市立学校給食経塚調理場
棚原増美さん

『学校給食向け水産物アイディアメニューコンテスト』

審査経過

書類審査

平成4年12月、学校給食全般に精通されている「学校食事研究会」に、110の全応募作品を対象として、その応募用紙をもとに、素材の選び方、大量調理への適性、子どもへの配慮やアイディアなど専門的な視点から検討し、最終的に20作品を入賞作品として厳選していただきました。

まず、各地域の教育委員会や学校関係者向けの給食専門誌『学校の食事』を通じて、平成4年6月から応募作品の募集を開始。締め切りの11月までには、なんと第1回を大きく上回る110作品が寄せられました。そして、この110作品の中から、次のような経過により栄えある大日本水産会会長賞12作品、入賞8作品が決定されたのです。



試食審査



▲試食風景。

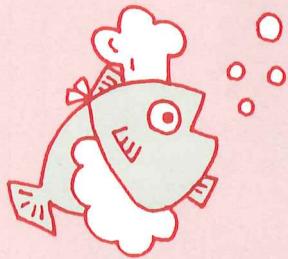


日 時●平成5年1月14日
 会 場●東京都内のクッキングスクール
 審査対象●書類審査通過の入賞20作品
 審査員●水産物給食利用推進協議会委員
 小学生の児童 男女1名ずつ計
 2名
 審査方法●実際に応募者本人に会場にて調理していただいた応募作品を試食し、各作品7つの審査のポイントごとに5段階評価で記入していただきました。
 さらに、この得点をもとにディスカッションを行い、大日本水産会会長賞12作品を選出しました。なお、子ども審査員にはそれぞれおいしかったと思われるメニュー10作品を選出してもらい、参考としました。

►ディスカッション風景
 みな真剣な表情で……。

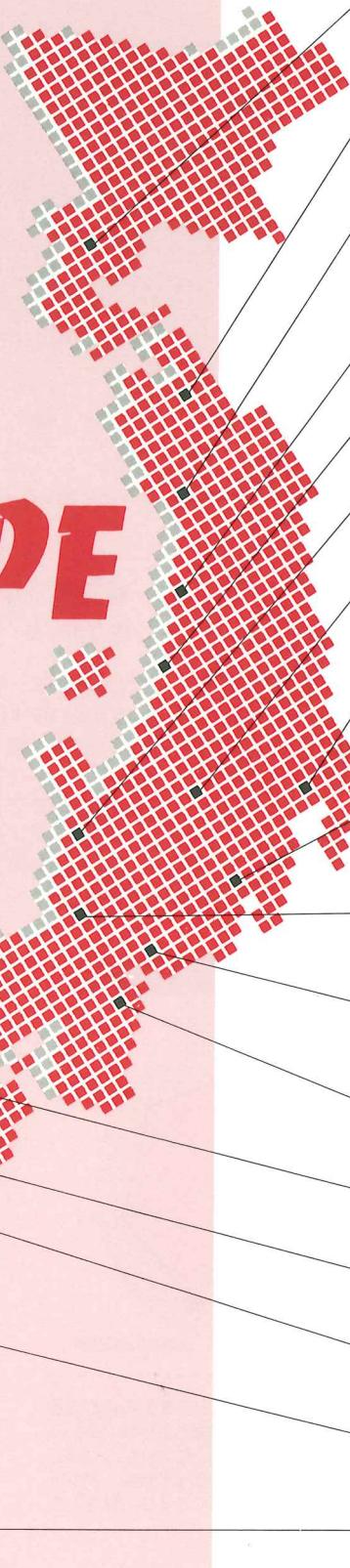


**IDEA
MENU
CONTEST**



20 MENU RECIPE

Let's challenge!



- 北海道 34
あさりとイカのオレンジソース和え
- 青森 10
ほたてのピザ風
- 秋田 12
いわしのナットウマヨネーズ焼き
- 秋田 35
鱈のムニエルオレンジソース
- 山形 14
鮭とちんげん菜のミルク煮
- 新潟 37
まぐろのころころサラダ
- 石川 20
宝蒸し
- 長野 18
いわしのポテトフライ
- 東京 36
メルルーサのおろし蒸し
- 東京 16
マクラルバーグオーロラソースかけ
- 静岡 38
おこのみ団子と野菜の炒め煮
- 静岡 39
とろろ汁
- 滋賀 24
ブラックバスのココナッツフライ、フルーツおろし添え
- 愛知 22
かくれんぼフライのトマト・ごまみそソース、いんげん添え
- 三重 40
サワラのオレンジ蒸し
- 岡山 26
いかのたたき団子の中華あんかけ
- 高知 41
しいらの変り衣あげ
- 愛媛 28
ちりめんじやこの花ちらし
- 熊本 30
いわしのミートローフ
- 沖縄 32
おきちゃんパン

ほたてのピザ風

PROFILE

- 所在地／青森県三戸郡
- 栄養士名／佐々木キミさん
- キャリア／25年
- 給食数／835食
- 調理員数／4人
- 米飯／委託
- 焼き物機の有無／有

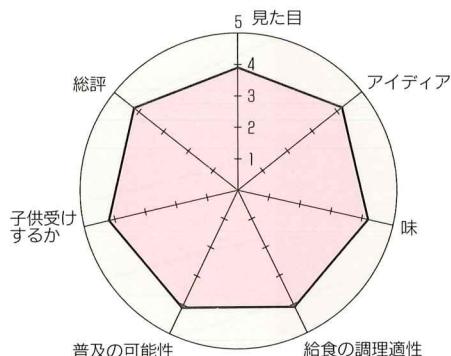
●受賞のコメント
佐々木キミ

思いがけない受賞に少しとまどっています。給食には多くの制約がありますが、焼き物機の購入によってメニューの幅が広がってきました。この受賞を機に、サケやタラなど郷土で獲れる魚を工夫しながら、もっともっと子どもたちに魚を好きになってもらえればと思っています。本当にありがとうございました。



評価のバランス

※各審査員の方々に記入していただいた項目ごとの評価をもとに平均値を算出し、グラフにまとめました。



子どもたちに人気の高いピザにホタテを組み合わせるというアイディアがすばらしく、味もうず味でおいしく仕上がっています。子どもたちにも大いにうけることでしょう。特にパン給食にピッタリですね。バターを少し加えると、いっそうおいしくなるのではないかという意見もありました。



材料（一人分）

ホタテ（ボイル）……………40g
 にんじん……………4g
 たまねぎ……………8g
 ピーマン……………3g
 マッシュルーム……………4g
 ベーコン……………4g
 チーズ（ピザ用）……………8g
 ピザソース……………8g
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 炒め油……………適宜

作り方

- ①にんじんはせん切り、たまねぎはうすいくし形に切る。
- ②①とうす切りにしたマッシュルーム、ベーコンを炒め、塩、こしょうで味つけする。
- ③アルミカップの中に塩、こしょうをふったホタテを入れ、その上に②を入れる。
- ④③にチーズ、ピザソースをのせ、さらにうす切りにしたピーマンをのせてオーブンで8分程焼く。

◆素材のポイント

ホタテは青森県を代表する特産物のひとつ。地元の産物を取り入れることで、子どもたちの興味をそそるとともに、素材教育のきっかけにも…。また、貝類は鉄分などの栄養にもすぐれていてGood!

◆調理のポイント

いつもは大抵、煮付けにして給食に出されているホタテを、ちょっと目先を変えてピザ風にアレンジ。水産物はごはん給食の時だけと限られがちですが、これならパンにもピッタリです。

▶この料理の所要時間／20分



焼き物機の導入をきっかけに、魚がたくさん使用できるようになりました。冷めてからの魚のにおいに敬遠しがちだった子どもたちも、このメニューでは大喜び。子どもたちの好きなピザ味で彩りもあざやかなせいでしょう。特に、子どもたちにとっては、ひとりずつアルミカップに入れた盛り付けがお気に入りのようです。調理する側にとっては、多少手間のかかる作業ですが、かえって作る楽しみが増すようだと、みんなはりきっています。

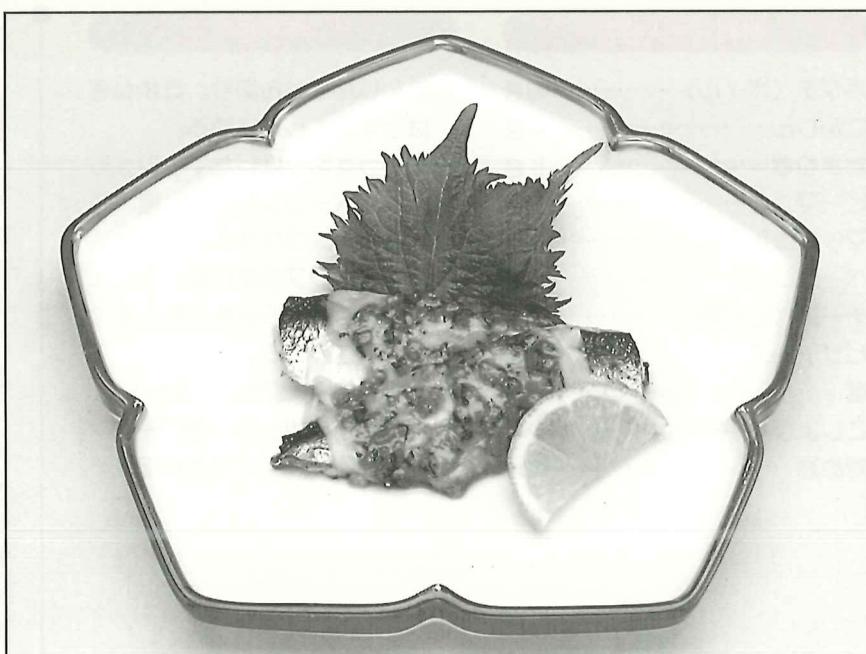


献立例

ほたてのピザ風
 黒パン 牛乳
 コーンポタージュ
 野菜サラダ
 パイナップル

栄養価(一食分)	ほたてのピザ風	献立例合計
エネルギー(Kcal)	91	731
たんぱく質(g)	9.7	29.4
脂肪(g)	4.6	25.3
カルシウム(mg)	84	500
鉄分(mg)	2.3	5.3
ビタミンA効力(I.U.)	226	1122
ビタミンB ₁ (mg)	0.04	0.54
ビタミンB ₂ (mg)	0.11	0.76
ビタミンC(mg)	3	31

いわしのナットウマヨネーズ焼き



PROFILE

- 所在地／秋田県南秋田郡
- 栄養士名／佐藤悦子さん
- キャリア／23年
- 給食数／1110食
- 調理員数／8人
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

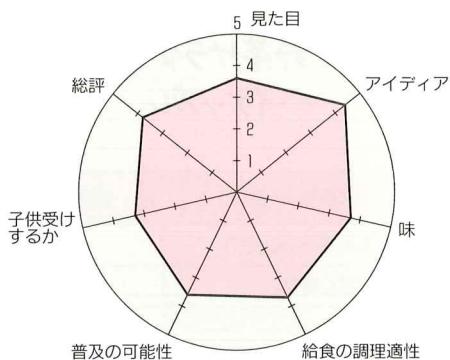
●受賞のコメント

佐藤悦子

子どもの嗜好調査をみると、魚と納豆はどちらも苦手とされがちな食品です。そこで、いっそこの2つを組み合わせたらどうなるだろうかと思い試作してみたところ、魚と納豆のにおいがマヨネーズの風味でカバーされ、案外おいしいことができました。思いがけず賞を頂き、たいへん嬉しく思います。



評価のバランス



どちらにもおいの強いイワシと納豆を組み合わせ、しかもマヨネーズ味にすることでおいのマスキングに成功しており、素材の組み合わせの発想が非常に評価できます。栄養価でも優れており、普及を期待する声が多く出ました。また、審査員の「子供受け」の評に反し、試食審査にあたった子どもたちの「おいしい」の声にも注目。

こ～んな
工夫が
Good!

材料（一人分）

イワシ	40g
納豆（ひきわり）	10g
チーズ（スライスタイプ）	3g
大葉	1g
マヨネーズ	8g
からし	0.01g
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①イワシは3枚におろし、塩、こしょうをふっておく。
- ②納豆、マヨネーズ、みじん切りした大葉、からしをまぜ合わせる。
- ③①の上にチーズをのせ、さらにその上に②をのせる。
- ④③を天板にならべ、オーブンで約10分程焼く。

◆素材のポイント

子どもの成人病予防のためにも、P/S比の高いイワシを利用することは大切なことです。とはいっても、納豆との組み合わせにはビックリ。とても自由な発想ですね。組み合わせのテクニックによって、ぐっと食べやすくなっています。

◆調理のポイント

ちょっとぴり、からしを使った味付けがきいています。和風・洋風どちらにも合うメニューですから、献立の幅もぐっと広がりそうです。

▶この料理の所要時間／20分



週4回の米飯給食に伴って、水産物も週2回は確実に取り入れています。他にも若美町では学童の成人病予防のひとつとして、親子料理教室を実施しており、イワシの手開きなど実際に子どもたちにやらせていました。最初はどうなることかと心配でしたが、確かに魚に手をふれしていくうちに結構上手にできるようになりました。このメニューは、近々保育園で実施する予定ですが、きっと喜んでもらえるのではないかと期待しています。

献立例

いわしのナットウマヨネーズ焼き
ご飯 牛乳
なめこみそ汁
かぼちゃ甘辛煮
和風サラダ
みかん

栄養価(一食分)	いわしのナットウマヨネーズ焼き	献立例合計
エネルギー(Kcal)	171	709
たんぱく質(g)	10.2	28.2
脂肪(g)	13.3	24.7
カルシウム(mg)	59	351
鉄分(mg)	1.0	3.2
ビタミンA効力(I.U.)	90	612
ビタミンB ₁ (mg)	0.02	2.06
ビタミンB ₂ (mg)	0.21	0.70
ビタミンC(mg)	0.08	45

鮭とちんげん菜のミルク煮

PROFILE

- 所在地／山形県西田川郡
- 栄養士名／本間紀美子さん
- キャリア／23年
- 給食数／1070食
- 調理員数／8人
- 米飯／委託
- 焼き物機の有無／無

●受賞のコメント

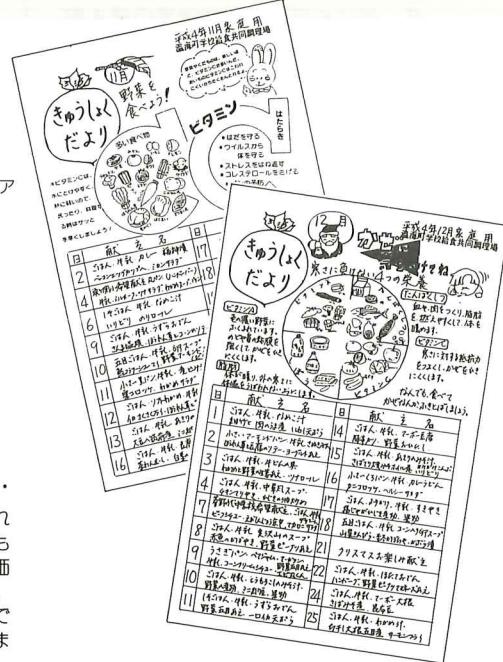
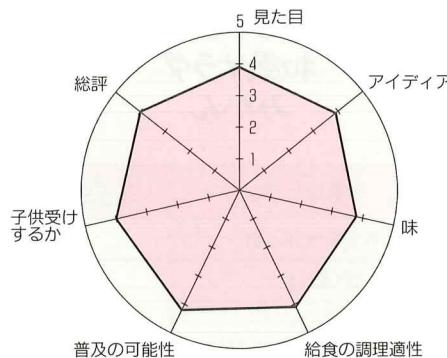
本間紀美子

温海町の四季折り折りの郷土

料理を、子どもたちに伝えたいと願っています。このメニューは、特産物のサケを利用し、給食での調理特性や子どもの嗜好を考慮して考えました。大日本水産会長賞に選ばれ、たいへん嬉しく思います。このメニューを参考として、さらにアレンジやアイディアを加えて頂ければ幸いです。



評価のバランス



いかにもレストランで出てきそうな、とてもおしゃれなメニューに仕上がっています。実用性や現実性にもあふれており、今後の普及可能性という点で高い評価を得ました。いろいろな野菜も取り入れられていて、彩りも美しくできていますが、ミルク煮というだけではなく味付けにもうひと工夫欲しいという意見もありました。

こ～んな 工夫が *Good!*

材料(一人分)

サケ(角切り)	30g
小麦粉	6g
サラダ油	1.2g
ちんげん菜	12g
マッシュルーム(缶詰)	10g
にんじん	10g
牛乳	30g
スープの素	0.6g
塩	0.8g
こしょう	0.05g

作り方

- ①ちんげん菜は2cm位に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②サケに小麦粉をまぶして炒め、塩、こしょうする。
- ③①とマッシュルームを別鍋で炒め、牛乳を加える。
- ④③にスープの素を加え、塩、こしょうで味つけし、煮る。
- ⑤④に②をあわせて、さらに味をととのえ仕上げる。

◆素材のポイント

郷土で獲れる秋の味覚、サケ。子どもたちに季節感や旬の味を伝えるには、もってこいですね。野菜と組み合わせて、ビタミンやカルシウムが豊富にとれる工夫がgood!

◆調理のポイント

魚を使った煮物では、特に煮くずれが心配。ここではサケの角切りに小麦粉をまぶし、いったん炒めてから煮ているので、形がくずれず、きれいに仕上がっています。

▶この料理の所要時間／90分



米飯給食が導入され、魚料理の頻度も多くなりました。現在では週4回の米飯給食、1回のパン給食を実施しています。このメニューは、パン給食の時に実施したもので、子どもたちはシチューに似ていると喜んで、とてもよく食べてくれています。どうやら子どもたちの好みに合うようです。このメニューなら牛乳の苦手な子も、食べてくれるのではないかでしょうか。

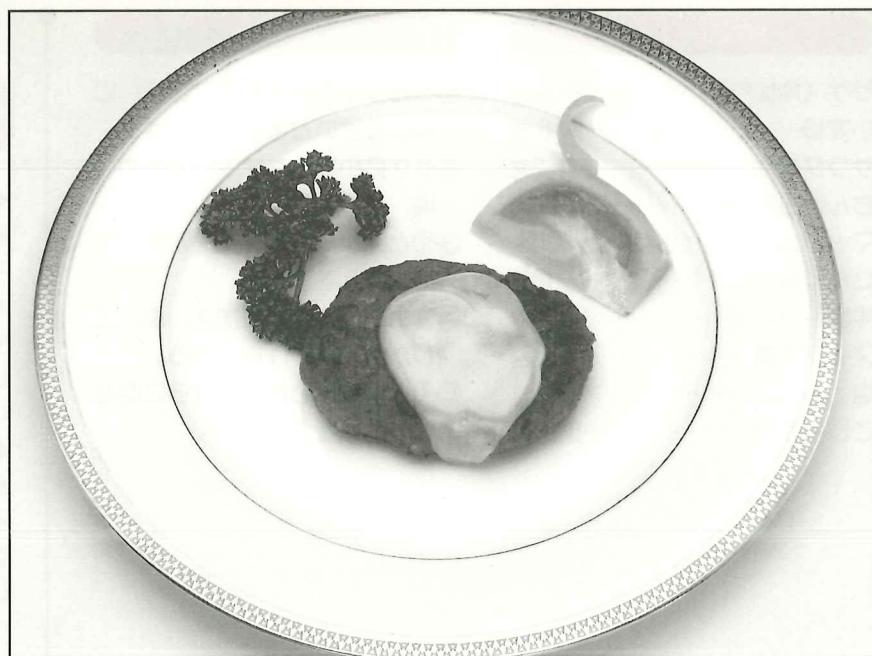
献立例

鮭とちんげん菜のミルク煮
パン
牛乳
五目うどん
柿



栄養価(一食分)	鮭とちんげん菜のミルク煮	献立例合計
エネルギー(Kcal)	106	757
たんぱく質(g)	8.2	32.8
脂肪(g)	4.8	15.0
カルシウム(mg)	56	400
鉄分(mg)	0.6	3.2
ビタミンA効力(I.U.)	482	1038
ビタミンB ₁ (mg)	0.06	0.49
ビタミンB ₂ (mg)	0.09	0.63
ビタミンC(mg)	3	61

マクラルバーグ オーロラソースかけ



PROFILE

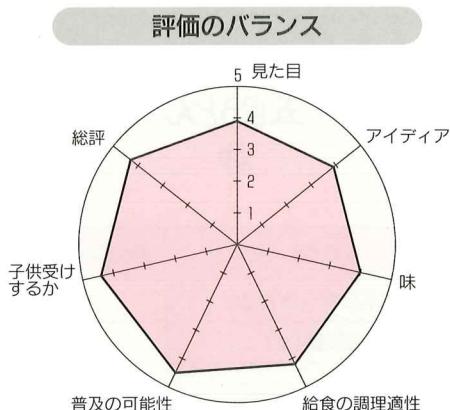
- 所在地／東京都中野区
- 栄養士名／原田啓子さん
- キャリア／11年
- 給食数／590食
- 調理員数／5人
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

●受賞のコメント

原田啓子



「えっ、受賞したんですか？」
というおどろきが第一声でした。このメニューは、ハンバーグという形や名前から想像のつかない具を使っているという意外性の他には、それほど見栄えのするものでもないと思っていたからです。これからも子どもたちに魚を残さず食べるよう指導していきたいと思います。



ハンバーグにサバの水煮を取り入れるというアイディアは、意外性があつてとてもすてきです。サバのにあいもなく、おいしくでき上がっており、子どもたちにも充分好まれそうです。子どもにサバを普及させるには、とても適したメニューといえるでしょう。ただソースをアンダーソースにした方が、見た目に美しくなるかもしれません。

こ～んな
工夫が
Good!

材料（一人分）

サバ（水煮缶詰）	50g
④	しょうが汁 1g
酒 2g	
しょうゆ 0.5g	
鶏挽肉 30g	
バター 2g	
たまねぎ 20g	
生しいたけ 5g	
にんじん 5g	
塩 0.5g	
こしょう 0.02g	
赤味噌 2g	
⑤ たまご 8g	
生パン粉 12g	
牛乳 6g	
チーズ（ピザ用） 10g	
サラダ油 3g	
マヨネーズ 10g	
⑥ ケチャップ 3g	
白ワイン 1g	

作り方

- ①サバの汁はすて、水気を切る。
- ②サバに④をかけ臭みを抜いてあく。
- ③たまねぎ、生しいたけ、にんじんはみじん切りにし、バターで炒め、塩、こしょうで下味をつけ冷ましておく。
- ④②、③に鶏挽肉、⑤の材料を全て加えてよく混ぜ、形をととのえてから6分位焼く。
- ⑤⑥を混ぜ合わせ、オーロラソースを作り④の上からかける。

▶この料理の所要時間／60分



ハンバーグの具に何を使っているかを子どもたちに聞いたところ、なんと「ツナ缶詰」と答える子どもがほとんどでした。魚を使用していることは敏感に察したものの、「サバの水煮缶」を使用しているということはわからなかつたようです。「口の中に入れると、お肉とツナのハモニーがドッキングされて、ヘルシーな味がして死ぬほどうまい！」という子どももあり、どうやらすっかりツナ缶だと信じ込んでいるようです。



献立例

マクラルバーグオーロラソースかけ
きび入り菜めし
牛乳
和風サラダ
みかん

◆素材のポイント

数々の栄養素はもとより、EPA・DHAの摂取にも効果的な水産物。その栄養的なすばらしさは缶詰もかわりません。手軽に使って、しかも骨ごと食べられるサバの水煮缶詰を利用するなんて、目の付けどころがgood!

◆調理のポイント

サバの臭いをしょうが汁と赤味噌でマスキング。味のアクセントにもなっています。またチーズをいっしょに混ぜ込んでいるので、舌ざわりもとってもまろやか。

◆ネーミングの工夫

サバの英語名は「マクラル」。「サバ」という言葉に先入観をもっている子どもも、こんなネーミングなら、「なんだろう？」と新鮮な興味を抱いてくれます。アイディアメニューにふさわしいネーミングですね。

栄養価(一食分)	マ克拉ルバーグ オーロラソースかけ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	423	1027
たんぱく質(g)	20.4	41.5
脂肪(g)	31.7	44.3
カルシウム(mg)	111	440
鉄分(mg)	1.6	4.1
ビタミンA効力(I.U.)	407	1106
ビタミンB ₁ (mg)	0.09	0.72
ビタミンB ₂ (mg)	0.28	0.75
ビタミンC(mg)	1	18

いわしのポテトフライ

PROFILE

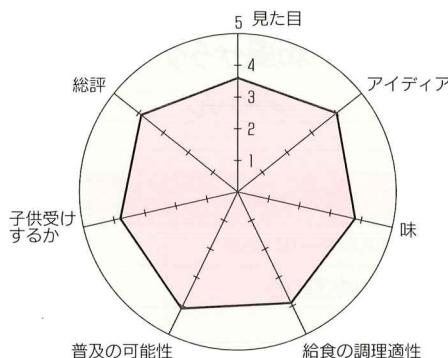
- 所在地／長野県小県郡
- 栄養士名／春日とし子さん
- キャリア／16年
- 給食数／443食
- 調理員数／4人
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

●受賞のコメント
春日とし子

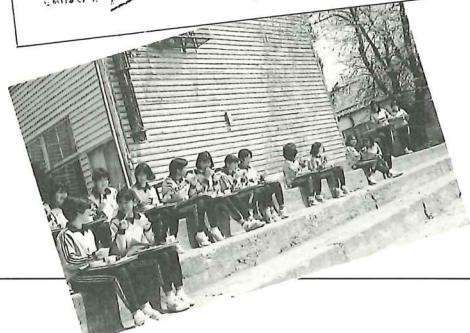
魚は現代の子どもたちに、もっと食べさせたい食材ですから、いろいろに工夫しています。このメニューも、魚のフライの残菜が比較的多かったことから考えたもので、子どもたちにも好評です。今回、思いがけず賞を頂くことになり、給食室一同とても嬉しく思っておりました。ありがとうございました。



評価のバランス



イワシとポテトという組み合わせは、非常に評価でき、その配合にも工夫がみられます。しかし、尻尾のついたフライ形式であること、小骨が少々残ることなど、同時に細かな食指導を行うことが、子どもたちに受け入れられるには大切だと思われます。子どもたちへの青身魚の普及のためにも、こうしたメニューの実施が期待されます。



材料（一人分）

イワシ	50g
④ 塩	0.6g
こしょう	0.04g
ガーリック(パウダー)	0.03g
じゃがいも	40g
バセリ	1g
粉チーズ	5g
たまご(a)	8g
小麦粉	5g
たまご(b)	7g
パン粉	10g
揚げ油	適宜

作り方

- ①イワシは開き、④で下味をつけておく。
- ②じゃがいもはゆでてつぶし、みじん切りしたバセリ、粉チーズ、たまご(a)をよく混ぜ合わせる。
- ③①に②を均一にのせる。
- ④③を小麦粉、たまご(b)、パン粉の順につけ170℃～180℃の油で揚げる。

◆素材のポイント

代表的な大衆魚、イワシは栄養面からもコスト面からも給食にピッタリ！

しかもポテト、粉チーズ、たまごを加えて、中学生向けらしくボリューム満点です。

◆調理のポイント

子どもたちに苦手とされる魚のフライに、あえて挑戦！ポテトをのせてコロッケ風に。イワシもポテトもお口の中でいっしょに味わえるようになっているのが決め手です。

▶この料理の所要時間／30分



魚の苦手な子どもも、ポテトとドッキングされているので、コロッケのような感じがするのでしょうか。とてもよく食べてくれます。

「魚はあまり好きではないけれど、コロッケは好きなのでおいしい。」

「魚の臭みが、あまり気にならない。」

「給食の先生たち、作るのが大変でしょ？」



献立例

いわしのポテトフライ (せんせりキャベツ、プチトマト付)

レーズンパン

牛乳

春雨サラダ

栄養価(一食分)	いわしのポテトフライ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	250	957
たんぱく質(g)	16.3	38.9
脂肪(g)	10.9	33.3
カルシウム(mg)	91	474
鉄分(mg)	1.9	4.4
ビタミンA効力(I.U.)	326	757
ビタミンB ₁ (mg)	0.08	0.68
ビタミンB ₂ (mg)	0.22	0.94
ビタミンC(mg)	6	22

宝蒸し



PROFILE

- 所在地／石川県小松市
- 栄養士名／三田文子さん
- キャリア／22年
- 給食数／633食
- 調理員数／5人
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／無

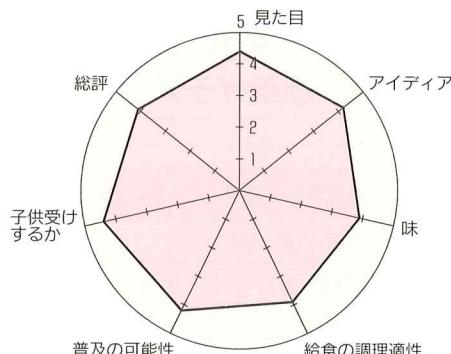
●受賞のコメント

三田文子



私たちの地域では、夏になる
とトビウオが多く出回ります。そこでまず、この
トビウオを使って何かできないかと考えました。
しかも子どもたちが興味を持てるようなものにし
たいと考え、中身が見えないようにし、宝が出て
くるような夢のあるものとしました。宝で賞が頂
けるなんて本当に夢のようです。

評価のバランス



魚介類をはじめ、いろいろな素材が豊富に使われてお
り、栄養的にも優れています。宝さがしをイメージさ
せるネーミングなど、夢のあるアイディアにあふれて
おり、子どもたちもきっと楽しみながら食べててくれる
ことでしょう。ただし、コスト面や魚の身くずれなど
の調理面を心配する意見もありました。

こ～んな
工夫が

Good!

材料（一人分）

トビウオ	30g
イカ	10g
ムキエビ	10g
ベーコン	5g
かぼちゃ	20g
しめじ	10g
むき枝豆（冷凍）	3g
酒	2g
塩	少々
こしょう	少々
牛乳	30g
パセリ	1g
チーズ（スライスタイプ）	20g
スープの素	1g

作り方

- ①3cm位のひと口大に切ったトビウオ、3cm位の短冊切りにしたイカ、ムキエビに、酒、塩、こしょうをふっておく。
- ②ベーコンは2cm位に切り、かぼちやは幅2cm位のいちょう切りにする。しめじはほぐしておく。
- ③器に①と②、さらに枝豆を入れ、そこにスープの素をとかし入れた牛乳をそそぐ。
- ④あたためた蒸し器に③を入れ、約15分蒸す。
- ⑤蒸し上がつたらチーズをのせ、みじん切りにしたパセリをふる。
- ⑥再び蒸し器に入れ、チーズがとろける程度に軽く蒸す。

▶この料理の所要時間／30分



いつもと違い、今日の献立は「宝蒸し」です。給食で宝物が出るのでドキドキしました。宝の箱を見つけました。あけてみると、白いペールに包まれた白・赤・黄・緑の宝石が出てきました。白い宝石はトビウオとイカです。赤はエビとベーコン、黄はかぼちゃで緑は枝豆でした。牛乳のスープといっしょに口に入れてみると幸せな気分になりました。また作ってね、「宝蒸し」！

～子どもの感想文より～

献立例

宝蒸し
炒り豆腐ご飯
トマトとブロッコリーのごま酢かけ
牛乳
果物

栄養価(一食分)	宝蒸し	献立例合計
エネルギー(Kcal)	174	778
たんぱく質(g)	15.7	35.5
脂肪(g)	9.6	25.7
カルシウム(mg)	177	507
鉄分(mg)	1.1	4.1
ビタミンA効力(I.U.)	333	1292
ビタミンB ₁ (mg)	0.06	0.50
ビタミンB ₂ (mg)	0.25	0.68
ビタミンC(mg)	7	43

かくれんぼフライのトマトソースじんげん添え



PROFILE

- 所在地／愛知県北設楽郡
- 栄養士名／加藤和代さん
- キャリア／21年
- 給食数／80食
- 調理員数／2人
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／無

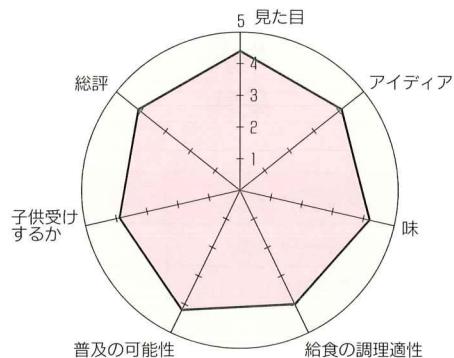
●受賞のコメント

加藤和代

メニューも盛りつけの工夫に、日頃から知恵をしぼっていますが、成功あり、失敗あり。そのたびに喜んだり、落ち込んだり。そんな中から生まれたこのメニューで受賞できたことは、大きな励みです。ありがとうございました。これからも、食べる側に立った給食づくりをしていきたいと思っています。



評価のバランス



ネーミングが都会的で、ハンパンの使い方にもアイデアを感じられます。エビの尻尾を出したり、アンダーソースを敷いたりと彩りや見た目も美しく仕上がりっています。ゴマの風味が子どもたちに受け入れられるだろうかという心配の声もありましたが、ハンパンの中身やソースのバリエーションなど、いろいろな工夫の可能性に富んだメニューだと思います。



こ～んな 工夫が Good!

材料（一人分）

ハンパン	50g(1/2枚)
小エビ	40g(2尾)
たまご	10g
小麦粉	5g
パン粉	6g
いんげん	20g
塩	少々
トマトソース(缶詰)	40g
赤味噌	5g
牛乳	20g
水	10g
砂糖	2g
④生クリーム	5g
赤ワイン	5g
すりごま	3g
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適宜

作り方

- ①1/2にしたハンパンをさらに2等分し、縦面に切り込みを入れる。
- ②エビは背わたをとり、尾を残して殻をむく。
- ③ハンパンの切り込みに小麦粉をうすくまぶし、その中に尾が外に出るようにエビを入れる。
- ④⑤に小麦粉、溶きたまご、パン粉の順につけて揚げる。
- ⑥⑦を合わせよく混ぜて火にかけ、一煮立ちさせる。
- ⑧を皿にひいた上に⑦をのせ塩ゆでしたいんげんを添える。

▶この料理の所要時間／40分



「中途半端なマシュマロみたいで、歯ごたえがなくて、おいしくない」「病人や老人の食べ物でしょ」と子どもたちに評判の悪かったハンパン。このハンパンに衣をつけて、カリッと香ばしく変身！すると「おいしい甘さが出てきて好き」「エビが入っているなんておもしろい！」とすっかり子どもたちのお気に入り。アンダーソースもつけて、フランス料理風に…。今では子どもたちにも好評で、とてもよく食べられています。

献立例

かくれんぼフライのトマ・
ごまみそソース、いんげん添え
パン
牛乳
野菜のスープ煮

栄養価(一食分)	かくれんぼフライのトマ・ ごまみそソース、いんげん添え	献立例合計
エネルギー(Kcal)	284	825
たんぱく質(g)	20.7	38.7
脂肪(g)	18.4	30.5
カルシウム(mg)	155	509
鉄分(mg)	3.2	5.4
ビタミンA効力(I.U.)	351	1079
ビタミンB ₁ (mg)	0.50	0.90
ビタミンB ₂ (mg)	0.42	1.31
ビタミンC(mg)	11	37

ブリックバスのマッシュドライ、フルーツおひし添え

PROFILE

- 所在地／滋賀県坂田郡
- 栄養士名／米澤貴美さん
- キャリア／20年
- 給食数／1836食
- 調理員数／10人
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

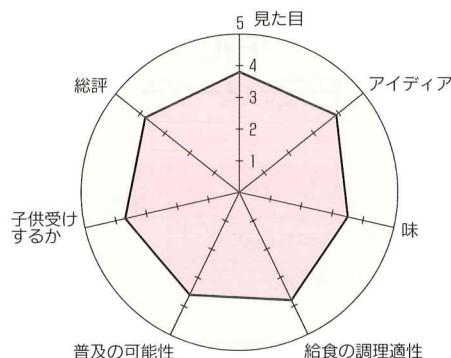
●受賞のコメント

米澤貴美

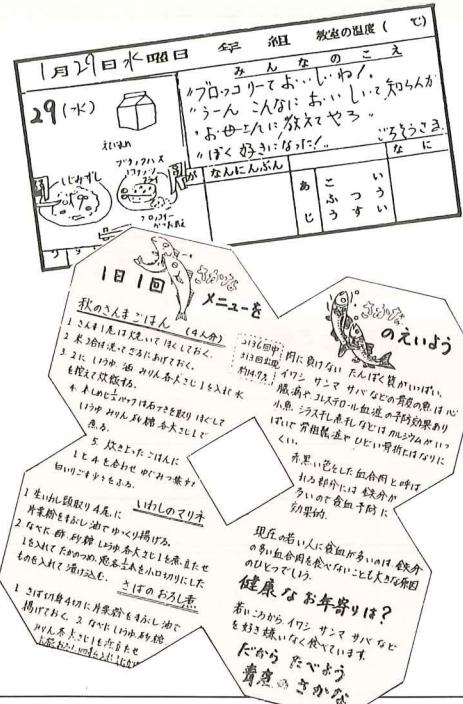
滋賀県の特産物であるブラックバスを使った料理で入賞できたことは、子どもたち共々たいへん嬉しく思っています。魚の栄養指導でも、EPA、DHA、タウリンなどの効果について話をしています。この受賞を機に、さらにおいしい魚の食べ方を研究し、学校給食の充実発展などに努めていきたいと思っています。



評価のバランス



まず、ブラックバスを利用している点が注目されます。地域の魚を普及させたり、新しい郷土料理として位置づけていくメニューとして非常に興味がわきました。冷めてもおいしく食べられ、またフルーツおろしはとても上品な味わいでした。試食にあたった子どもたちにも人気の高かった作品です。



こ～んな
工夫が

Good!

材料（一人分）

ブラックバス（切身）	45g
④ 塩	0.25g
④ こしょう	0.05g
ナツメグ	0.05g
たまご	5g
牛乳	10g
脱脂粉乳	1g
小麦粉	6g
ココナッツ（刻んだもの）	3g
生パン粉	9g
大根	30g
⑤ みかん（缶詰）	10g
③ パイナップル（生）	20g
シロップ（みかん缶）	少々
パセリ	1g
揚げ油	適宜

作り方

- ①ブラックバスの切身に④をふりかけ、しばらくおく。
- ②パセリはみじん切りにし、水にさらしておく。
- ③溶いたたまごに牛乳を加え、あらかじめふるっておいた小麦粉、脱脂粉乳をさらに加える。
- ④①を③の液につけたのちココナッツ、パン粉をつけて揚げ、よくしぼって水気をとったパセリをふる。
- ⑤大根は皮をむきすりあろしてざるにあげ、水気を切っておく。
- ⑥パイナップルは5mm角程度に切っておく。
- ⑦⑤と⑥を合わせ④に添える。

▶この料理の所要時間／40分



ブラックバスは琵琶湖の特産で、子どもたちも関心のあった魚。ナツメグやココナッツ、フルーツおろしなどでファッショナブルな料理に工夫してみると、給食連絡ノートには次のような子どもたちのうれしい声が…。

「こんなにおいしいて知らんかった。
お母さんに教えてたよ。」

「今日の中では、一番おいしかつたと
みんな言つたよ。」

「フライが
おいしい」

「好きになつた」



献立例

ブラックバスのココナッツフライ、
フルーツおろし添え
しじみ寿司
牛乳
野菜スープ

栄養価(一食分)	ブラックバスのココナッツフライ、フルーツおろし添え	献立例合計
エネルギー(Kcal)	255	789
たんぱく質(g)	11.4	29.3
脂肪(g)	14.8	24.6
カルシウム(mg)	46	358
鉄分(mg)	1.9	5.5
ビタミンA効力(I.U.)	175	861
ビタミンB ₁ (mg)	0.13	0.56
ビタミンB ₂ (mg)	0.12	0.67
ビタミンC(mg)	11	24

いかのたたき団子の中華あんかけ



PROFILE

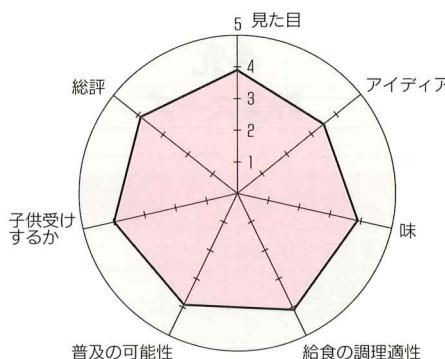
- 所在地／岡山県都窪郡
- 栄養士名／赤木亥久子さん
- キャリア／37年
- 給食数／885食
- 調理員数／5人
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

●受賞のコメント 赤木亥久子

このたびは、名誉ある賞を頂き御礼申し上げます。日本型の食事の減少や加工食品の普及など、食事管理が疎かになっていくなか、学校給食が、健康教育の中心的役割を果たしていかなければと思っています。今回の受賞を大きな励みとし、これからも一層精進したいと思っております。



評価のバランス



給食のメニューとしての目新しさには、多少欠ける気がしますが、中華風のあんかけは子どもたちにいかにも受けそうです。また他の魚種への応用も高く、実用性に富んでいると思います。いろいろな具を用いて、見た目もきれいです。またイカの団子にすり身だけではなくみじん切りを加え、歯ごたえをよくしているアイディアが評価されました。



材料（一人分）

イカ	15g
れんこん	10g
イカ（すり身）	25g
タラ（すり身）	30g
たまご	12g
塩	0.3g
でんぶん(a)	1g
ピーマン	12g
にんじん	15g
干しいたけ	1.5g
たけのこ	13g
たまねぎ	20g
パイナップル(缶詰)	15g
酢	6g
砂糖	5g
Ⓐ ケチャップ	12g
しょうゆ	3g
スープ	10g
でんぶん(b)	1.5g
炒め油	2g

*このメニューは、小・中学校の共通献立として実施されていますが、表示した分量は中学生用の分量です。

作り方

- ①れんこんはすりおろし、イカは5mm角の粗みじんに切る。
- ②①にイカ、タラのすり身、たまご、塩、でんぶん(a)を合わせ、よく混ぜる。
- ③②を団子状にまとめ、熱湯の中に入れる。浮いてきたら網ですくいあげる。
- ④ピーマン、にんじん、たけのこは乱切り、たまねぎはくし切りにし、干しいたけは水でもどし、いちょう切りにする。にんじん、ピーマンはゆでておく。
- ⑤④の野菜類を炒め、さらに③の団子を合わせて炒める。
- ⑥⑦に一口大に切ったパイナップルを和える。
- ⑧⑨を火にかけ水ときでんぶん(b)を加えて甘酢あんを作り、⑩に加える。

▶この料理の所要時間／35分



甘酢あんの料理は、学校によって人気の差の大きい料理です。私たちの学校では、適当な歯ごたえを残し、彩りよく、味もうす味に徹底してみました。このメニューのイカ団子は揚げていないので、あっさりしています。子どもたちは「タコ焼きみたいだけど、タコ焼きよりもおいしい！」と大喜び。大好評です。



献立例

いかのたたき団子の中華あんかけ
黒米ご飯
牛乳
ぎょうざスープ
みかん

栄養価(一食分)	いかのたたき団子の中華あんかけ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	134	833
たんぱく質(g)	14.1	35.5
脂肪(g)	4.0	22.4
カルシウム(mg)	43	402
鉄分(mg)	1.1	5.2
ビタミンA効力(I.U.)	615	960
ビタミンB ₁ (mg)	0.08	0.6
ビタミンB ₂ (mg)	0.14	0.57
ビタミンC(mg)	8	43

ちらめんじやこの花ちらし

PROFILE

- 所在地／愛媛県東宇和郡
- 栄養士名／安藤求美さん
- キャリア／24年
- 給食数／2100食
- 調理員数／11人
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

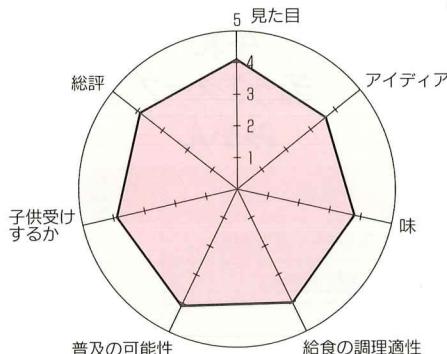
●受賞のコメント

安藤求美

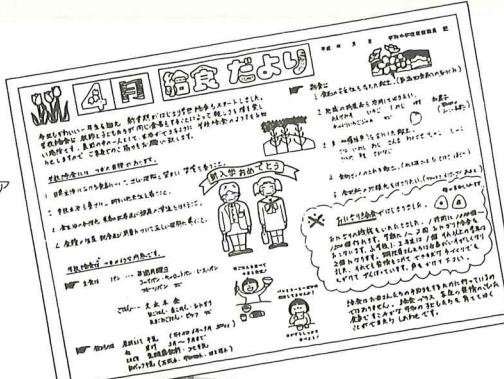


学校給食では、子どもたちに選択権はなく、出されたものをいやなに食べなければなりません。献立面でもいろいろと工夫していますが、献立作成、調理に携わる我々がいかに大切な仕事なのか、改めて実感しました。今後も子どもたちに楽しまれる学校給食にしたいと思います。ありがとうございました。

評価のバランス



アイディア自体は比較的オーソドックスですが、このメニューの特徴は何といっても見た目の美しさです。チーズやイチゴなど一風変わった具を使った、きめ細かな飾りつけが子どもの目をひきそうです。カルシウムをはじめ栄養面でも優れています。また、このようにちらし寿司と組み合せれば、水産物を手軽に給食に取り入れられるでしょう。



材料（一人分）

チリメンジャコ	15g
米	95g
だし昆布	0.5g
④ 醋	9g
④ 砂糖	5g
④ 塩	1.5g
④ 砂糖	3g
④ しょうゆ	2g
④ しょうが汁	0.5g
高菜漬け	15g
④ 砂糖	1g
④ しょうゆ	2g
たまご	10g
④ 塩	0.1g
④ 砂糖	0.5g
にんじん	8g
チーズ（星型タイプ）	6g
いちご	1個
バセリ	少々
炒め油	適宜

作り方

- ①米は洗ってだし昆布を入れて固めに炊き、炊き上がつたら④ですし飯を作る。
- ②にんじんは飾り用に花形にくり抜き、塩ゆでにする。（残りはみじん切りにする。）
- ③チリメンジャコはみじん切りにしたにんじんとともによく空いりした後④で味つけする。
- ④高菜漬けはよく水気を絞って油で炒め④で味をつける。
- ⑤たまごは④を加え、いりたまごにする。
- ⑥すし飯に③、④、⑤を混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛り、花形にんじん、星形チーズ、いちご、バセリを飾る。

▶この料理の所要時間／50分



「私はチーズが好きではないけれど、全体の味はとてもおいしかった」

「おいしかったです。とても栄養がありそうで、時々給食にして下さい」

「まさか、ごはんの中にちりめんじゃこ？それにつけても、食べてみるとおいしくて、ほつべが落ちそうでした。また給食にして下さい」

魚を頭から食べられるように、取り出して残せないようにとちらし寿司に混ぜました。どうやら思った以上に好評だったようですね。

献立例

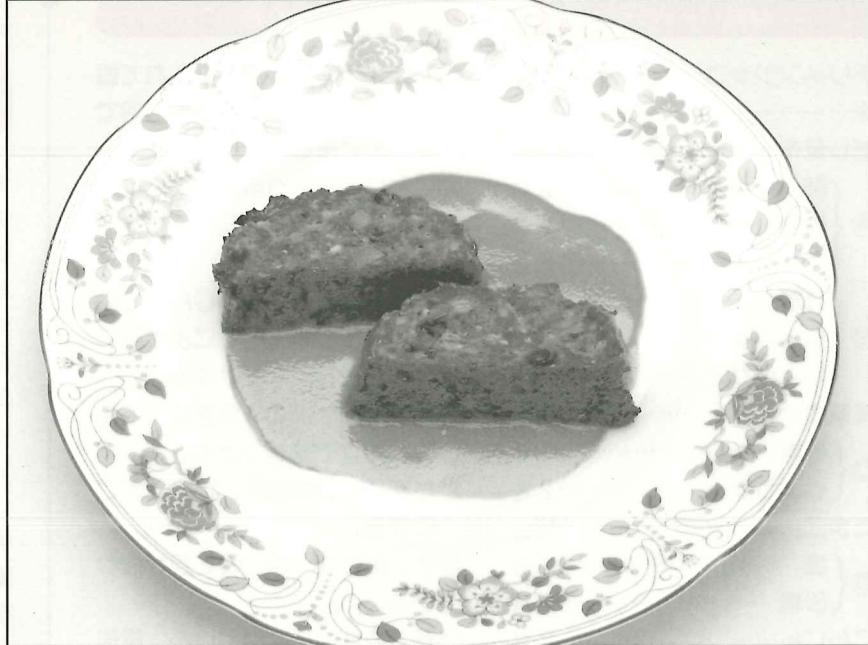
ちりめんじゃこの花ちらし
牛乳
高野豆腐と昆布のたき合わせ
あおさ汁
ポンカン

栄養価(一食分)	ちりめんじゃこの花ちらし	献立例合計
エネルギー(Kcal)	467	785
たんぱく質(g)	15.9	39.7
脂肪(g)	5.2	18.9
カルシウム(mg)	163	722
鉄分(mg)	1.9	6.3
ビタミンA効力(I.U.)	494	795
ビタミンB ₁ (mg)	0.11	0.23
ビタミンB ₂ (mg)	0.12	0.44
ビタミンC(mg)	16	46

いわしのミートローフ

PROFILE

- 所在地／熊本県天草郡
- 栄養士名／上村和枝さん
- キャリア／4年
- 給食数／417食
- 調理員数／5人
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有



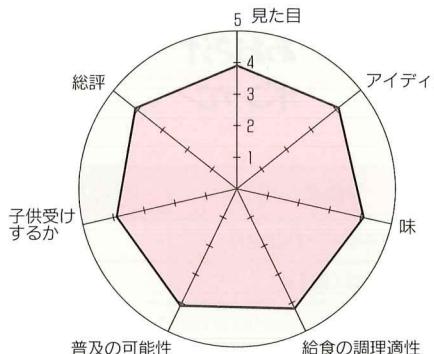
●受賞のコメント

上村和枝

試食審査会で調理するという、貴重な経験をさせて頂けただけでなく、会長賞まで頂きたいへん嬉しく思います。学校給食は、子どもたちの未来をきずくものだと思っています。私自身それを手伝う者として、今よりももっと給食を大切にし、学校栄養士としてますます努力していきたいと思います。



評価のバランス



イワシの良さをよくひき出しているメニューです。コストも50円と安い上に、調理法や調理時間も大量調理に適しています。また、子どもたちへの見た目を配慮して、出来上がりを半円型にするなど、アイディアを感じます。青身魚の使用は難しい点もありますが、このようなメニューなら普及も可能だと思います。



こ～んな
工夫が
Good!

材料（一人分）

Ⓐ	イワシ（すり身）	30g
	牛挽肉	20g
	たまねぎ	15g
	たまご	10g
	パン粉	4 g
	牛乳	4 g
	小麦粉	3 g
	塩	0.5g
	マヨネーズ	4 g
	にんじん	10g
	グリンピース	5 g
Ⓑ	ケチャップ	15g
	生クリーム	6 g
	味噌	3 g
	水	8 g

作り方

- ①たまねぎは粗みじん、にんじんは小さい角切りにする。
- ②Ⓐの材料をすべて合わせ、よくませる。
- ③Ⓑをかまぼこ形にととのえ180℃のオーブンで約25分焼く。
- ④Ⓑを火にかけソースを作る。
- ⑤器に④のソースをひき、その上に③を切り分け盛りつける。

▶この料理の所要時間／30分



私たちの町、天草は水産物の豊富なところ。水産関係に従事する家庭の子も多く、みんな舌がこえています。ですからかえって給食の方は大変。新鮮なお刺身を食べ慣れた子どもたちは、小骨のついたイワシは苦手なんです。それでも何とか少しづつ、食べ慣れていくて欲しいと、お肉や野菜とドッキング。ケチャップ味にして、見た目もちょっぴりアレンジ。こういう感じのお料理なら、みんな結構食べちゃうんじゃないかな。

献立例

いわしのミートローフ
コッペパン 牛乳
マセドアンサラダ
ベーコンのスープ
オレンジ

◆素材のポイント

肉か魚かという選択で、子どもたちの嗜好を変えることはなかなか難しいことです。しかし地元の新鮮なイワシと牛肉と合わせたら、魚料理でも肉料理でもない新しいメニューができあがりました。イワシは骨ごとすり身にして、カルシウムをたくさんとれるようにしてあります。

◆調理のポイント

手間や時間の限られた大量調理。かまぼこ形にしてから焼き、人数分に切り分ける作り方は、まさに大量調理にピッタリ。にんじんやグリンピースの彩りで、切り口もとてもきれいで。

栄養価(一食分)	いわしのミートローフ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	234	715
たんぱく質(g)	13.0	28.5
脂肪(g)	13.2	29.2
カルシウム(mg)	48	318
鉄分(mg)	1.6	3.3
ビタミンA効力(I.U.)	566	1038
ビタミンB ₁ (mg)	0.07	0.64
ビタミンB ₂ (mg)	0.25	0.95
ビタミンC(mg)	2	27

おきちゃんパン

PROFILE

- 所在地／沖縄県浦添市
- 栄養士名／棚原増美さん
- キャリア／22年
- 給食数／7600食
- 調理員数／48人
- 米飯／委託
- 焼き物機の有無／無

●受賞のコメント

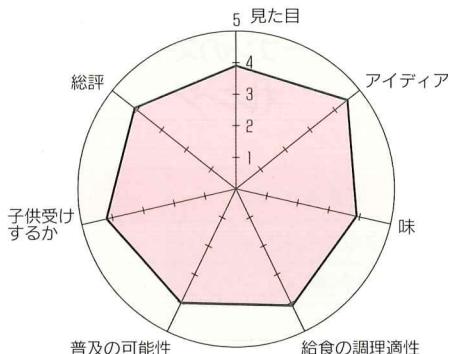
棚原増美

給食でたこやきが食べたい！

という子どもたちの意見を受け、大量調理に合うように、子どもたちと一緒に考え出したメニューがこれでした。今回の受賞は、子どもたち一人一人のものであると受けとめ、今後も子どもたちのために頑張っていきたいと思います。このたびは、本当にありがとうございました。



評価のバランス



ネーミング、調理法、素材への着目の仕方など、どれも発想がユニークで、全体的に楽しい作品に仕上がっています。カルシウムなど栄養的にも優れており、子どもたちもとても喜んでくれそうです。オキアミの特性をアイディアによって上手に生かし、まるで新しいオキアミ食品として製品化できそうなすばらしいメニューです。



とんび
みつけたよ
パンのじんと
みずくじい

★當間弘子さんの川柳です。
「とんび」はパンネーム。

こ～んな 工夫が *Good!*

材料（一人分）

オキアミ（冷凍）	20g
[乾物の場合]	8g
ホットケーキの素	11.5g
強力粉	11.5g
たまご	10g
ほうれん草	10g
にんじん	3g
牛乳	34g
④	
サラダ油	少々
塩	少々
みりん	少々

※ジャム、またはクリームチーズなどをつけて供します。



おきあみは海の幸

私は、「おきちゃんパン」を一口食べた時、おきあみが入っているからだと思いますが、海の幸の感じがしました。私は、おきあみという物を知らなかったけど、この「おきちゃんパン」を食べて、小さなエビの事だとわかりました。「おきちゃんパン」は他に、にんじんとほうれん草が入っています。海の食品と畑の食品が混ざって、かわった味がします。他のパンどちがっているところが、私はとても気に入りました。どういう事かというと、ふつうのパンは茶色で、ほしぶどうやチョコがまぜてあるけど、このパンは、カップに入っていてケーキみたいです。私は、こんなにめずらしいパン、「おきちゃんパン」を世界の人に知ってもらいたいです。

浦添市立港川小学校
4年4組 當間弘子

作り方

- ①オキアミは沸騰した湯に④を入れ、さっとゆでた後、ざるに上げて水気を切る。さらに厚手の鍋で軽くいり、さめてからミキサーにかける。
- ②ほうれん草はゆでてみじん切り、にんじんは生のままみじん切りにする。
- ③ポールに卵黄を割りほぐし、牛乳、ホットケーキの素、強力粉を加えさつくり混ぜ合わせる。上からふきんをかぶせて10分位発酵させ、この中に①、②を入れ、さらに別に泡立てた卵白を入れてざっくり混ぜる。
- ④アルミカップに③を8分目位まで入れ、あたためたオーブンで17分位焼く。

▶この料理の所要時間／25分

献立例

おきちゃんパン
スペゲッティトマトソース
コールスローサラダ
牛乳
みかん

◆調理のポイント

おきあみを湯通したり、ミキサーにかけたりと、下ごしらえをしっかりしていることがおいしさのポイント。一見、ケーキのように仕上がっていません。ジャム、はちみつ、クリームチーズ、時にはタコ焼きソースでいただきます。生地が泡立ちにくい場合には、ベーキングパウダーをいれるといいでしょう。(6人分で小さじ1杯を目安として下さい)

◆ネーミングの工夫

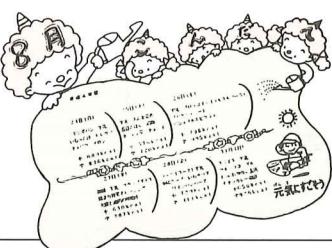
沖縄県海洋センターにいるイルカ“おきちゃん”は子どもたちの人気もの。いつも元気な“おきちゃん”にちなんでつけられたこのパン。「おきちゃんパン」と聞くだけで大好きな“おきちゃん”を思い出し、給食の時間が楽しくなりそうです。

栄養価(一食分)	おきちゃんパン	献立例合計
エネルギー(Kcal)	151	695
たんぱく質(g)	8.1	22.6
脂肪(g)	3.3	15.7
カルシウム(mg)	121	611
鉄分(mg)	0.9	4.4
ビタミンA効力(I.U.)	395	735
ビタミンB ₁ (mg)	0.17	0.41
ビタミンB ₂ (mg)	0.23	0.81
ビタミンC(mg)	4	44

あさりとイカのオレンジソース和え



このメニューが配膳された時、子どもたちはすばやく“あっ”という表情。どうやら苦手なセロリを見つけたようす。ところが食べてみると、「オレンジソースがさっぱりしてて、おいしい。」「いろんな海の食品が入っていておいしかった。」など嬉しい感想がいっぱい。すっかり気にいつてくれました。



栄養価（一食分）	あさりとイカのオレンジソース和え	献立例合計
エネルギー (Kcal)	121	689
たんぱく質 (g)	11.5	35.9
脂肪 (g)	0.93	24.9
カルシウム (mg)	85	387
鉄分 (mg)	1.88	4.57
ビタミンA効力 (I.U.)	330	1017
ビタミンB ₁ (mg)	0.13	0.74
ビタミンB ₂ (mg)	0.19	0.88
ビタミンC (mg)	72.7	137.3

献立例

あさりとイカの
オレンジソース和え
ハンバーグ（ケチャップ付）
ブロッコリー
(マヨネーズ)

PROFILE

- 所在地／北海道虻田郡
- 栄養士名／小野幸子さん
- キャリア／25年
- 給食数／2270食
- 調理員数／13人
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

材料（一人分）

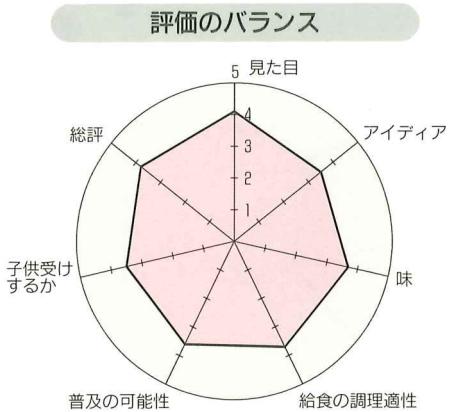
ヤリイカ	53g
アサリ（殻つき）	18g
オレンジ	100g
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	20g
水	200g
セロリ	40g
みかん果汁	15g
レモン汁	8g
④ サラダ油	10g
塩	0.7g
こしょう	少々
乾燥わかめ（もどしたもの）	30g

作り方

- ①イカはわたを抜いて皮をむき足は2cm、胴は1cm位の輪切りにする。
- ②①を鍋に入れて塩、こしょうをし、白ワイン、水の各々半量で蒸し煮にしたあと、ポールにあけて冷ましておく。
- ③砂をはかせきれいに洗ったアサリを鍋に入れ、残り半量の白ワインと水で蒸し煮にし、冷ましておく。
- ④セロリはうす切り、オレンジは皮をむき1cm位の輪切りにし、いちょう切りにする。ワカメはもどし、ひとくち大に切る。
- ⑤ポールに④を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥汁を切つた②、③、セロリ、オレンジ、ワカメを⑤で和える。

▶この料理の所要時間／45分

鱈のムニエルオレンジソース



◆パンにソースをつけて食べたらおいしい。
◆マスって焼いて食べるんじゃないの?
◆マスの魚って、タテに切るとこんなたちをしているの?
◆はじめて、こんなレストランみたいなあかずを食べたよ。

ムニエルにオレンジソース……子どもたちは、このメニューでいろいろな新しい発見をしたようです。

栄養価(一食分)	鱈のムニエル オレンジソース	献立例合計
エネルギー(Kcal)	277	758
たんぱく質(g)	15.9	37.3
脂肪(g)	13.1	24.7
カルシウム(mg)	54	361
鉄分(mg)	1.8	4.5
ビタミンA効力(I.U.)	160	1210
ビタミンB ₁ (mg)	0.21	0.75
ビタミンD ₂ (mg)	0.20	0.70
ビタミンC(mg)	23	41

献立例

鱈のムニエル
オレンジソース
パン 牛乳
チップスサラダ
かきたまスープ

PROFILE

- 所在地／秋田県鹿角市
- 栄養士名／石井睦子さん
- キャリア／18年
- 給食数／840食
- 調理員数／5人
- 米飯／委託
- 焼き物機の有無／有

材料 (一人分)

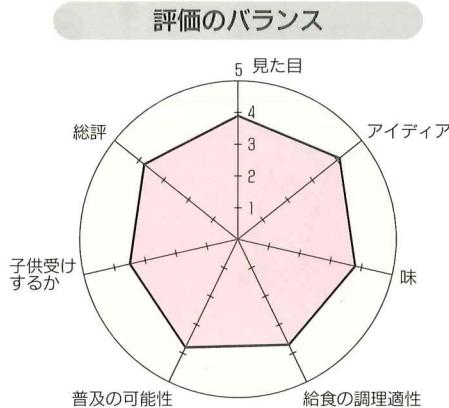
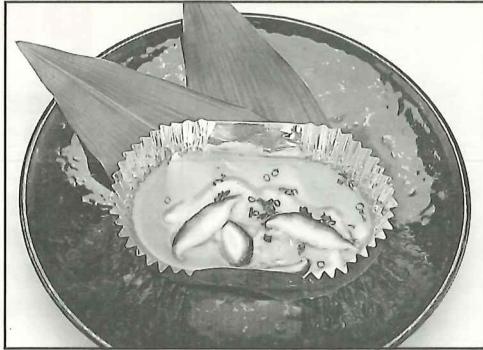
マス(筒切り)	60g
④ 塩	0.2g
④ こしょう	0.02g
④ 白ワイン	1g
小麦粉	6g
サラダ油	1g
④ 小麦粉	3g
④ バター	3g
牛乳	20g
パセリ	0.8g
アーモンド(粉末)	5g
レーズン	5g
オレンジジュース	30g
レモン汁	3g
カリフラワー	30g
アスパラガス	20g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
バター	0.2g

作り方

- マスに④をかけておく。レーズンは洗って細かく切る。
- ②でホワイトルーを作り、そこにオレンジジュース、アーモンド、レーズンを加え、レモン汁をあとす。
- マスに小麦粉をまぶし、サラダ油で蒸し焼きにする。
- ②をアンダーソースにしてマスを盛る。みじん切りにしたパセリをちらす。
- カリフラワー、アスパラガスをさっとゆで、塩、こしょう、バターでソテーして添える。

▶この料理の所要時間／20分

メルルーサのおろし蒸し



冷めてからも臭いが気にならないよう大根おろしとたまごをかけ、ちょっぴりおしゃれにしました。また脂肪摂取過多を考え、蒸し物に。メルルーサを使って、小骨の苦手な子どもたちにも喜んでもらえそうです。

PROFILE

- 所在地／東京都荒川区
- 栄養士名／柳田敏子さん
- キャリア／22年
- 給食数／350食
- 調理員数／4人
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

材料（一人分）

メルルーサ	80g
Ⓐ 塩	0.2g
Ⓐ 酒	4g
たまご	10g
大根	40g
Ⓑ みりん	3g
Ⓑ しょうゆ	8g
Ⓑ 水	60g
削り節	1.5g
生しいたけ	5g
でんぶん	1.2g
あさつき	2g

作り方

- ①メルルーサにⒶで下味をつけておく。
- ②アルミ皿に①を入れ10分程蒸す。
- ③大根はおろして軽く水気を切り、たまごと混ぜておく。
- ④②のメルルーサに③をかけ、再び6～7分蒸す。
- ⑤⑥で汁を作り、そこにうす切りにしたしいたけを加え、一煮立ちさせたのち、でんぶんでとろみをつける。
- ⑥④に⑤をかけ小口切りのあさつきをふる。

献立例

メルルーサの
おろし蒸し
ご飯 牛乳
青菜炒め
みかん

▶この料理の所要時間／30分

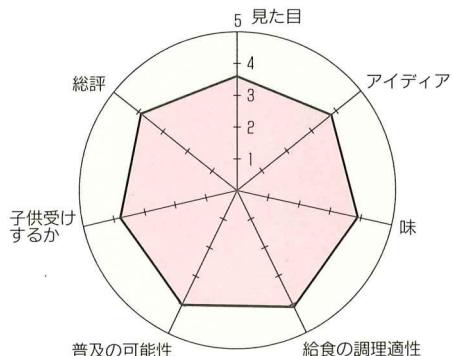
まぐろのころころサラダ



PROFILE

- 所在地／新潟県西蒲原郡
- 栄養士名／田巻佳子さん
- キャリア／4年
- 給食数／3119食
- 調理員数／13人
- 米飯／委託
- 焼き物機の有無／有

評価のバランス



子どもたちは魚自体の形を残したものより、いろいろな形で料理に混ぜ込んでしまう方が食べやすいようです。本年度は「魚を食べよう！」をテーマにいろいろな角度から取り組んできましたが、いまではだんだんと魚好きの子が増えてきたようです。



材料（一人分）

マグロ(角切り).....	25g
酒.....	1g
Ⓐ しょうゆ.....	1g
しょうが汁.....	1g
酢.....	1.5g
大根.....	25g
きゅうり.....	20g
マグロ(オイル漬缶).....	7g
酢	2.5g
ごま油	0.5g
砂糖	0.5g
サラダ油	0.8g
塩	0.3g
しょうゆ(うす口)	3g
パセリ.....	1g

作り方

- Ⓐで下味をつけたマグロをボイルし、酢をふって冷ます。
- 大根はせん切り、きゅうりは小口切りにし、塩をふる。
- パセリはみじん切りにして水にさらす。
- Ⓐでドレッシングを作る。
- ①②と④、そしてマグロ(オイル漬缶)を和え、水気をきったパセリを散らす。

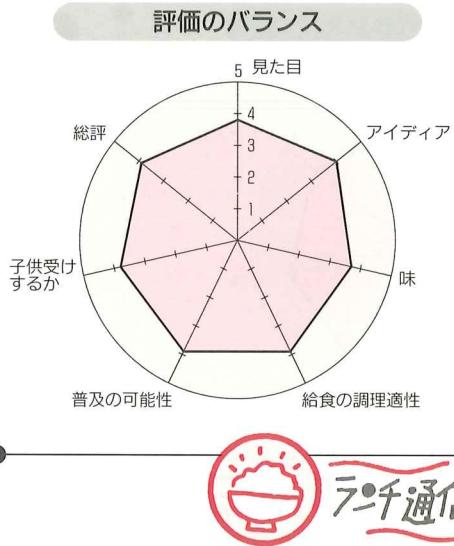
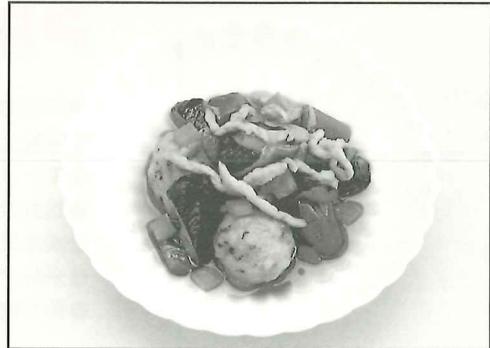
献立例

まぐろの
ころころサラダ
ご飯 牛乳
枝豆の田舎呉汁
いかのピリリ焼き

▶この料理の所要時間／25分

栄養価(一食分)	まぐろのころころサラダ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	72	646
たんぱく質(g)	8.6	35.9
脂肪(g)	2.8	16.2
カルシウム(mg)	17	337
鉄分(mg)	0.8	3.8
ビタミンA効力(I.U.)	64	895
ビタミンB ₁ (mg)	0.05	0.34
ビタミンB ₂ (mg)	0.08	0.55
ビタミンC(mg)	8	27

おこのみ団子と野菜の炒め煮



魚のすり身と子どもの苦手とする夏野菜をどっさりつかったこのメニュー。肉をベースとした食品を食べ慣れている子どもたちにも、肉の代わりに魚を利用したような調理法を工夫すれば食べやすく、次第に魚の味に慣れしていくようです。

献立例

おこのみ団子と
野菜の炒め煮
ご飯 牛乳
五目スープ
きゅうりの酢の物
みかん

栄養価(一食分)	おこのみ団子と野菜の炒め煮	献立例合計
エネルギー(Kcal)	129	756
たんぱく質(g)	9.7	29.6
脂肪(g)	6.7	18.8
カルシウム(mg)	56	343
鉄分(mg)	0.9	3.1
ビタミンA効力(I.U.)	680	987
ビタミンB ₁ (mg)	0.15	0.62
ビタミンB ₂ (mg)	0.14	0.62
ビタミンC(mg)	21	39

PROFILE

- 所在地／静岡県浜松市
- 栄養士名／山本ひとみさん
- キャリア／18年
- 給食数／1030食
- 調理員数／5人
- 米飯／委託
- 焼き物機の有無／無

材料（一人分）

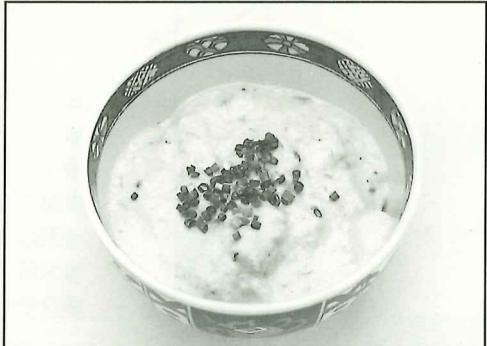
①	タラ（すり身）	30g
	タコ	10g
	長芋	3 g
	葉ねぎ	5 g
	桜エビ	1 g
	たまご	2 g
	でんぶん	3 g
	塩	0.1g
	こしょう	0.01g
	揚げ油	2 g
	豚もも肉	10g
	なす	50g
	にんじん	15g
	ピーマン	20g
	炒め油	1 g
②	砂糖	3 g
	しょうゆ	7 g
	みりん	2 g
	酒	3 g
	だしの素	0.1 g
	水	50g

作り方

- 長芋はすりおろし、タコ、葉ねぎ、桜エビは粗みじんに切る。
- ②③の材料をよく練り、団子状にして揚げる。
- 豚肉は細切り、なす、ピーマンは乱切り、にんじんは色紙切りにする。
- 油でにんじん、なす、ピーマン、豚肉の順に炒め、②の調味料を入れて煮る。
- ④に②の団子を加える。

▶この料理の所要時間／45分

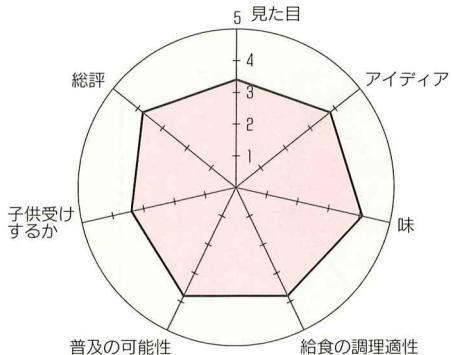
とろり汁



PROFILE

- 所在地／静岡県榛原郡
 - 栄養士名／山崎節子さん、
鈎持加代子さん
 - キャリア／10年
 - 給食数／6500食
 - 調理員数／33人
 - 米飯／自校
 - 焼き物機の有無／有

評価のバランス



材料 (一人分)

サバ	40g
山芋	60g
たまご	10g
酒	3 g
しょうゆ	1 g
味噌	13g
水	125g
葉ねぎ	5 g

作り方

①山芋はきれいに洗ってすりおろし、たまご、酒、しょうゆを混ぜておく。

②サバは三枚にあろし、骨をきれいにとった後、縦半分に切り、2~3cmに切る。

③水を沸騰させ、②のサバを入れてアワをとりながら5~10分位火にかけて、だしをとる。

④③のサバをいつたんとりだして、細かくつぶした後、再び鍋にもどす。味噌を加え、一煮立ちさせろ。

⑤④の中に①を加え、よく混ぜ合
わせ弱火で加熱し沸騰直前で火
をとめる。

⑥麦ごはんに⑤をかけて細かくき
さんだねぎをそえる。



東海道、丸子の宿で有名な「とろろ汁」。私たちの町の伝統料理のひとつです。初めて給食に出した時は「わあ、甘酒だ」と間違えられてしまったこのメニューも、いつしか人気メニューに。ごはんがなくなっても、とろろ汁だけ何杯もおかわりするほどです。

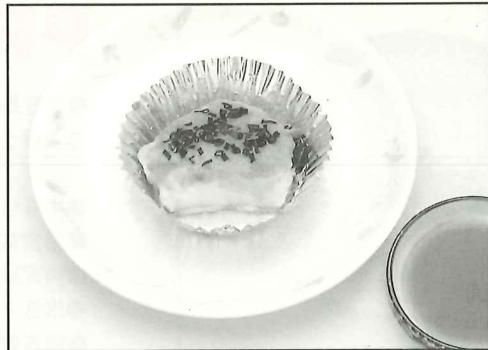
栄養価(一食分)	とろろ汁	献立例合計
エネルギー(Kcal)	191	842
たんぱく質(g)	12	34.1
脂肪(g)	8.8	24.4
カルシウム(mg)	43	437
鉄分(mg)	1.5	5.3
ビタミンA効力(I.U.)	142	2018
ビタミンB ₁ (mg)	0.09	0.64
ビタミンB ₂ (mg)	0.32	1.16
ビタミンC(mg)	5	58

文献例

とろろ汁 麦ごはん
牛乳 かき揚げ
ほうれん草の
ピーナッツ和え
みかん

▶この料理の所要時間／60分

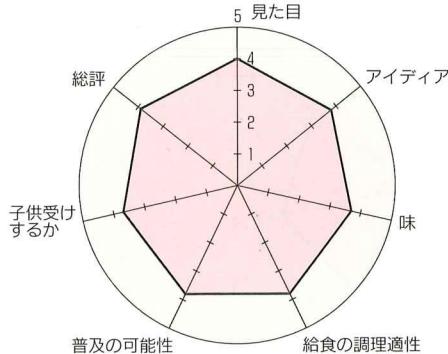
サワラのオレンジ蒸し



PROFILE

- 所在地／三重県鳥羽市
- 栄養士名／佐藤智恵子さん
- キャリア／19年
- 給食数／330食
- 調理員数／3人
- 米飯／自校
- 焼き物機の有無／有

評価のバランス



材料（一人分）

サワラ	40g
塩	少々
酒	2.5g
にんじん	10g
でんぷん	2.5g
たまご	4g
みりん	0.5g
ねぎ	1g
しょうゆ	2.5g
④みりん	2.5g
だし汁	12g

作り方

- ①サワラに塩、酒をふり下味をつける。
- ②にんじんはすりおろし、ザルに入れて水気を切り、でんぷんを混ぜる。
- ③たまごとみりんを②に入れ、よく混ぜる。
- ④アルミカップに皮を下にしてサワラを入れ、③を平均してサワラの上にのせ小口切りのねぎをふり、12分蒸す。
- ⑤⑥を火にかけたれを作り、好みに応じて上にかける。



サワラは地元の産物。そこで一風変わった食べ方を工夫したのがこのメニューです。にんじんとたまごの明るい色は、時間がたっても変わらず鮮やか。給食の後で「オレンジ色は何だったの？」と聞きにくる子どもがたくさんいました。

栄養価(1食分)	サワラのオレンジ蒸し	献立例合計
エネルギー(Kcal)	99	701
たんぱく質(g)	8.8	30.5
脂肪(g)	4.3	17.4
カルシウム(mg)	12	310
鉄分(mg)	0.6	3.1
ビタミンA効力(I.U.)	362	1292
ビタミンB ₁ (mg)	0.04	0.50
ビタミンB ₂ (mg)	0.13	0.58
ビタミンC(mg)	1	23

献立例

サワラのオレンジ蒸し
ご飯
牛乳
肉じゃが
みかん

▶この料理の所要時間／60分

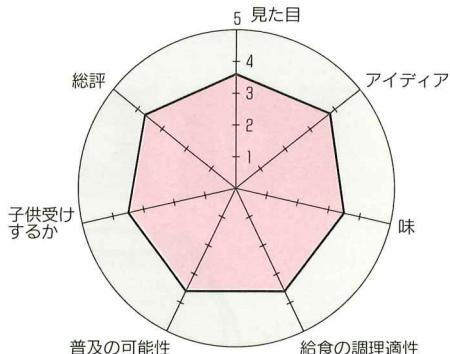
しいらの変り衣あげ



PROFILE

- 所在地／高知県香美郡
- 栄養士名／大崎勝子さん
- キャリア／28年
- 給食数／565食
- 調理員数／4人
- 米飯／委託
- 焼き物機の有無／有

評価のバランス



材料 (一人分)

シイラ（冷凍）	40g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
しょうが汁	0.5g
小麦粉	10g
たまご	5g
さつまいも	20g
揚げ油	4g
キャベツ	15g
トマト	40g

作り方

- ①シイラに塩、こしょう、しょうが汁で下味をつける。
- ②さつまいもはせん切りにし、水にさらしあく抜きをする。
- ③小麦粉、たまごで衣をつくり、①のシイラにつけ、さらに水気をきつたさつまいもをつけ、油で揚げる。
- ④せん切りキャベツ、トマトとともに盛り付ける。



「これ何?」「あれ?パリパリする」「あっおさかなだ!」……このメニューを出した時の子どもたちの会話です。日頃は肉料理の希望が多い子どもたちも、このメニューはいつのまにか食べてしまっているのです。

栄養価(一食分)	しいらの変り衣あげ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	153	733
たんぱく質(g)	10.2	27.2
脂肪(g)	5.9	16.5
カルシウム(mg)	17	361
鉄分(mg)	0.6	3.8
ビタミンA効力(I.U.)	34	717
ビタミンB ₁ (mg)	0.13	0.59
ビタミンB ₂ (mg)	0.12	0.50
ビタミンC(mg)	3	43

献立例

しいらの変り衣あげ
ご飯
牛乳
干し大根の煮もの
みかん

▶この料理の所要時間／120分

ひとりでつくる こども おさかな クッキング

たべたいものがじぶんひとりでどんどんつくられたら、どんなにためしいでしょう。じぶんがつくったおりょうりを、お友だちといっしょにたべたらきっときっとためしいでしょう。みんなが大好きないかやたこ、それからえいようたっぷりのおさかなをつかって、さあ、じぶんの手でおりょうりを作つてみましょ。ぼくも、わたしも、きょうからりっぱなコックさん！

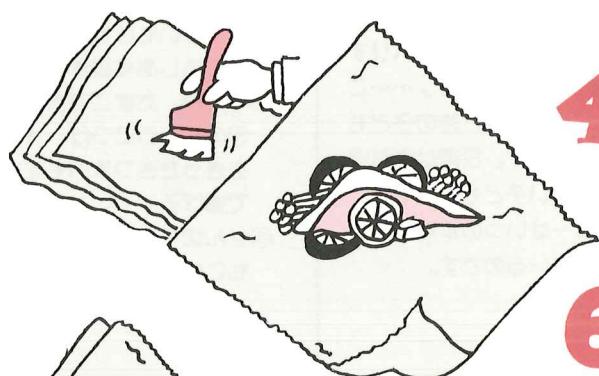
銀河ボート

KID'S CO

1 さかなの切り身にしおをふりかける。

2 えのき茸はあらってじくをとり、ほぐしておく。

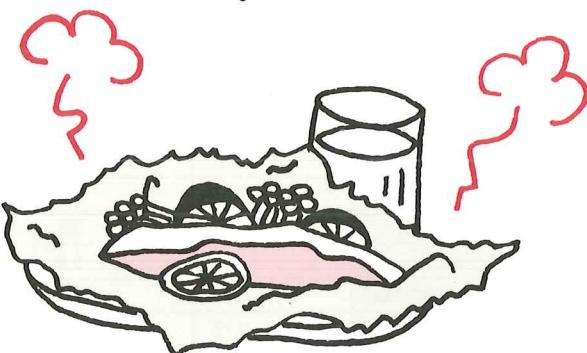
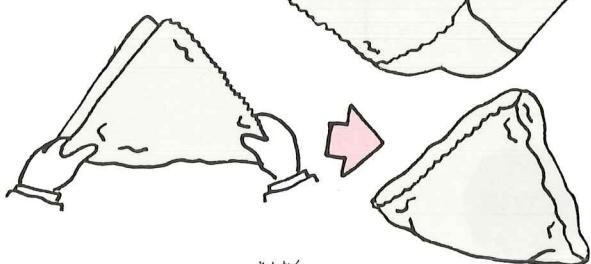
3 しいたけはあらってじくをとり、2~3つに切る



4 アルミホイルを正方形に4枚にくる。

5 アルミホイルのまんなかに、はけでサラダ油をうすくぬる。

6 ホイルのまんなかに、さかな、えのき茸、しいたけ、レモン、バターを4等分し、それぞれにのせる。



7 ホイルを三角におって、まわりもよくあわせる。

8 あたためたオーブントースターで17~20分やく。

◎おりょうりをはじめるまえに…

じゅんび

- ①作りかたをしっかりよんでおきましょう。
- ②エプロン・三角きんをきちんとつけましょう。
- ③せっけんで手をあらいましょう。
- ④ざいりようをつかうじゅんばんにそろえておきましょう。
- ⑤つかう道具やおさらをよういしておきましょう。

ちゅうし

- ①包丁はしっかりともち、つかっているときは、よそみをしないこと。
- ②火をつかうときには、きちんと火がつけられるかどうか、ちゃんとれんしゅうしておきましょう。また、火がついているときはぜったいにそばをはなれてはいけません。
- ③おりょうりちゅうにふさげない。(ケガややけどのもと)
- ④おりょうりがおわったら、つかったものはきちんとあらい、かたづける。

OKING

シーフードバーべQ ジヨン

ざいりよう(4人分)

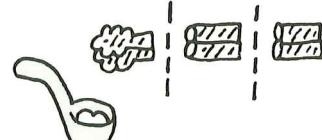
マグロ4切れ 小エビ(ボイルしたもの)4尾 イカ(ボイルしたもの)
4切れ うずらのたまご4こ グリーンアスパラガス4本 しあわせ
レモン汁少々 小麦粉少々 たまご
1こ サラダ油少々 ケチャップ大
さじ2 マヨネーズ大さじ2

4 小麦粉をうすくつけ、よぶんな
粉をはたいてとる。

5 たまごを割り、よく溶いて平な
容器に入れ、よくつける。



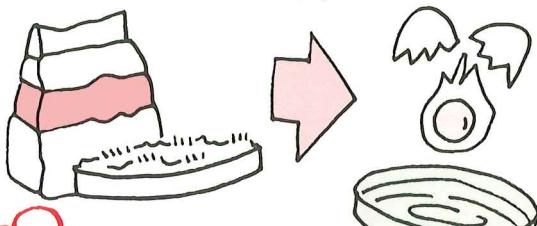
1 マグロ、イカ、エビにレモン汁をかけておく。



2 グリーンアスパラガスは根もとを切りとって、3等分にし、しおを入れたおゆでゆでておく。



3 金串にエビ、イカ、マグロ、グリーンアスパラガス、うずらのたまごを順にさす。



6 よくあたためたフライパンにサラダ油をひき、焦げ色がつくまで焼く。

7 ケチャップとマヨネーズをよくまぜ、バーベキューにつけてたべる。

* ジヨン…材料に小麦粉をまぶし、たまごをからめて焼くお料理を韓国でジヨンといいます。

水産物給食利用推進協議会委員 [アイウエオ順]

秋 元 一 史 [全国漁業協同組合連合会 中央シーフードセンター所長]
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 扶裟夫 [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 [日本鰹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]
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]

学校給食のための おさかなが好きになるメニュー

～全国の学校栄養士さんのアイディアより～

平成5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

**IDEA
MENU
CONTEST**

