

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  
アイデアより

ようこそ！

# おさかな パラダイス

子どもたちにとって学校は勉強したり遊んだり、  
楽しい未知のパラダイス。

強く大きく元気な子どもになってもらおうと、  
全国の学校栄養士のみなさんが一生懸命考えてくださった、  
すばらしい水産物アイデアメニューのいろいろが、今年もたくさん集まりました。  
こんなにステキなメニューなら、給食の時間もぐ〜んと楽しくなるはずです。

大日本水産会

会長賞

北海道

## 秋の味覚蒸し

札幌市立幌北小学校  
山際睦子

### 受賞者のコメント

地元の産物であるサケと、かぼちゃや栗などの秋の素材を組み合わせ、季節感を演出しました。たれをホワイトソースやケチャップソースに変えれば、洋風にアレンジすることもできます。



# さんまの味噌かやき風

南部町立学校給食センター  
佐々木キミ

## 受賞者のコメント

全国に水揚げ高を誇る八戸のサンマ。冷めても背の青い魚特有の臭いが出ないように、みそとチーズの味付けとしました。さらに、彩りを考え、錦糸たまごとパセリでデコレーションしてみました。



# 魚のレインボーソースかけ

赤城村学校給食センター  
寺島勝枝

## 受賞者のコメント

七色の虹のように色とりどりの野菜を使い、見た目の楽しさに配慮しました。また、子どもの好きなヨーグルトをソースに使用することで甘みを強調し、魚を抵抗なく食べられるよう工夫しました。



## カラットくん

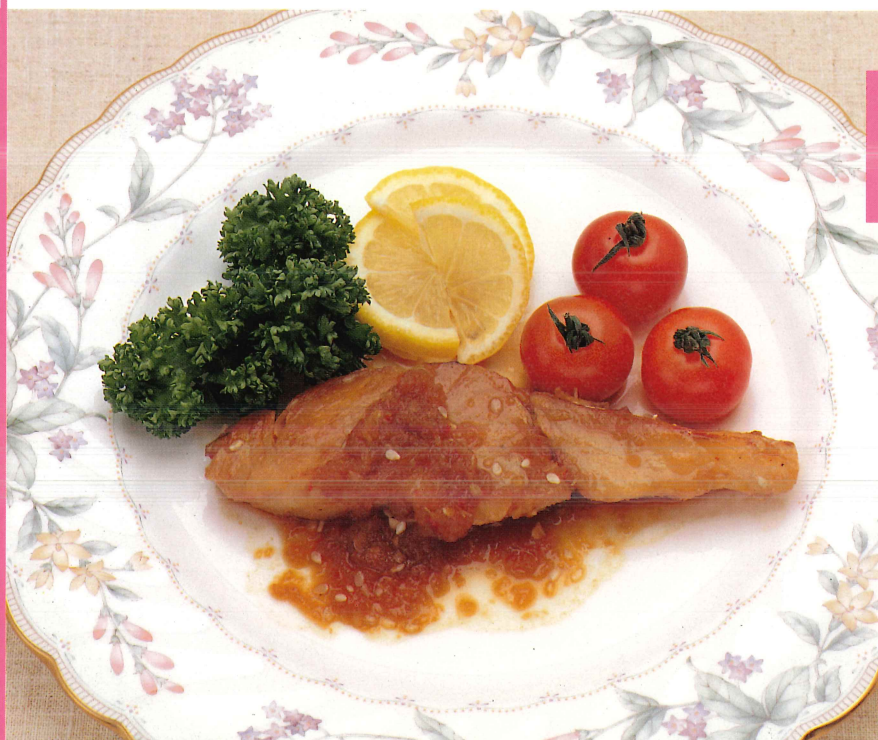


荒川区立ひぐらし小学校  
嶺野光子

### 受賞者のコメント

具をはさんだ魚にギョーザの皮を巻くことで、丸ごとスナック感覚で食べられるようにしました。また、このネーミングは子どもたちから募集したものです。こうすることで、とても関心をもってもらうことができました。

## メルルーサのピリから焼き



荒川区立道灌山中学校  
柳田敏子

### 受賞者のコメント

脂肪の少ないメルルーサを使って、低カロリーの料理にしました。今までの焼魚とはひと味違ったピリッとした風味が子どもたちにも好評。たれにりんごを加えることで、よりコクが出ておいしくなります。

## おさかなつつ

優秀賞

黒崎町学校給食センター  
田巻佳子

## 受賞者のコメント

不足しがちな種実類と魚を取り入れた料理をと考え、ネーミングも楽しく親しみのある名前に工夫しました。調理法はシンプルですので、大量調理に適していると思います。歯ごたえがよいので、[噛む]ことの大切さも学んでもらえる料理です。



## シーフードゼリーサラダ

優秀賞

竹荘学校給食共同調理場  
石井玲子

## 受賞者のコメント

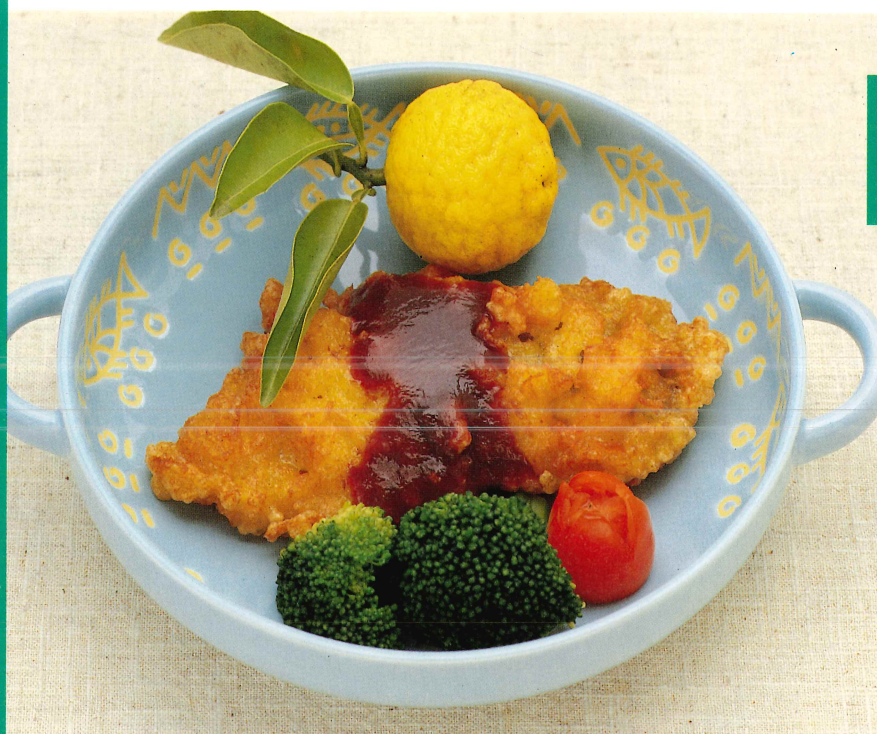
食物繊維たっぷりの海藻類を取り入れ、海の幸をゼリーに 응용してみました。水産物をサラダ感覚で食べることで、目先の変わったメニューとなりました。盛り付けをセルフで行うなど、給食の供し方にも工夫しています。



島根県

優秀賞

## あじのもみじ揚げ・トマトソースかけ



八雲村学校給食センター  
長島美保子

### 受賞者のコメント

たっぷりのにんじんで衣を作り、そこにでんぷんとたまごを加えることで、ふわっとした仕上がりになるように工夫しました。ソースを用いることで、魚ざらいの子、野菜ざらいの子にも、食べやすくなったと思います。

大日本水産会

会長賞

愛媛県

## カリカリ・ガンモ



天神小学校  
大野郁子

### 受賞者のコメント

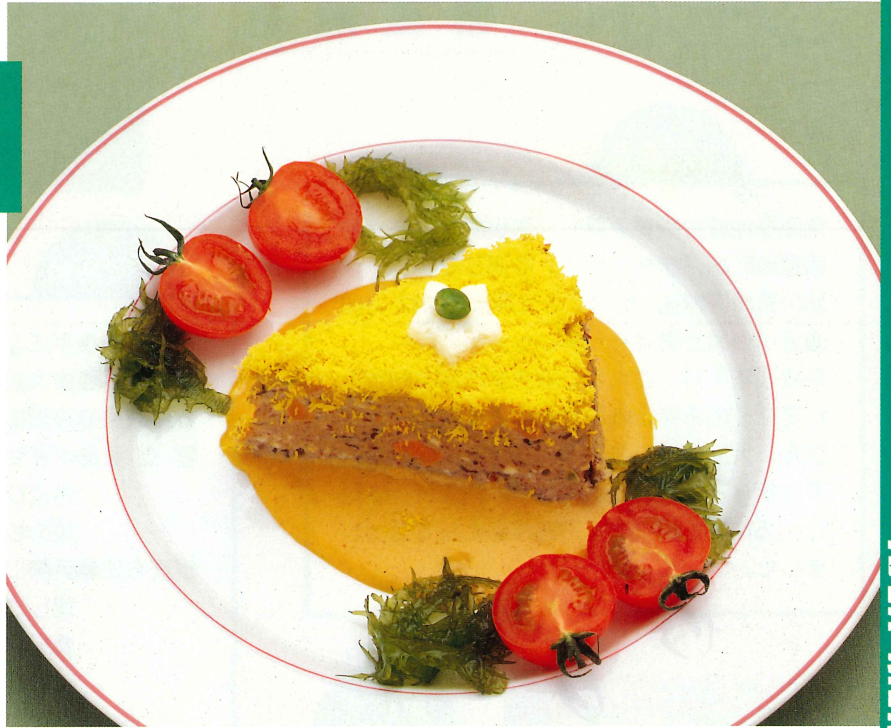
名前の通り、この料理の特徴はカリカリとした歯ごたえです。コーンフレークをつけてからすぐに揚げると、特に歯ごたえがよくなります。豆腐だけだと淡泊になりがちですが、ツナ缶とごまみそソースでボリューム感を出しました。

# いわしの黄金ソースかけ

福岡県立養護学校  
川原春代

## 受賞者のコメント

煮魚の苦手な子どもでも喜んで食べる魚料理をと考え、フランス料理風に工夫しました。カルシウム不足を補うために、水産物をふんだんに使ってみました。かわいらしく、華やかなデコレーションに子どもたちも喜んでいましたようです。



東京都



手作りえび中華まん  
東久留米市立小山小学校  
井上幸子



岡山県



瀬戸内サラダ  
井原市学校給食センター  
吉川貴子・藤原尚子

静岡県



あじの浜納豆焼き  
浜松市立曳馬中学校  
山本ひとみ

## きすの子持ち蒸し焼き・かまぼこディップ添え

都窪郡早島町立早島小学校  
赤木亥久子

岡山県



愛媛県



はまち飯  
明浜町学校栄養職員部  
奥嶋江美子・林 佳代

# 水産物アイデアメニュー コンテスト 審査経過

▼手際よく調理をする応募者の方々。



## 書類審査

全国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、応募作品の募集を開始。締切りの11月までには、100通近い作品が寄せられました。平成6年1月、これらの全応募作品を対象として、その応募用紙をもとに、まず素材の選び方、大量調理への適性、子どもへの配慮やアイデアといった専門的な視点から検討し、15作品を書類審査通過作品として選出しました。

## 試食審査

日 時●平成6年2月2日  
 会 場●東京都内の栄養専門学校  
 審査対象●書類審査通過の15作品  
 審 査 員●水産物給食利用推進協議会委員  
 および東京都内の小学校・中学校の校長先生(各1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、各作品について6つの審査項目に従い、それぞれ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5作品、優秀賞5作品を選出。

## 表彰式

試食審査と同日、同会場において、午後から大日本水産会会長賞5作品、優秀賞5作品に輝いた入賞者に対し、表彰式が執り行われました。なお、惜しくも両賞への入賞をのがした5作品については佳作とさせていただきます。



▲応募者の方々もお互いに料理を試食。

▼慎重に試食吟味する審査員の方々。

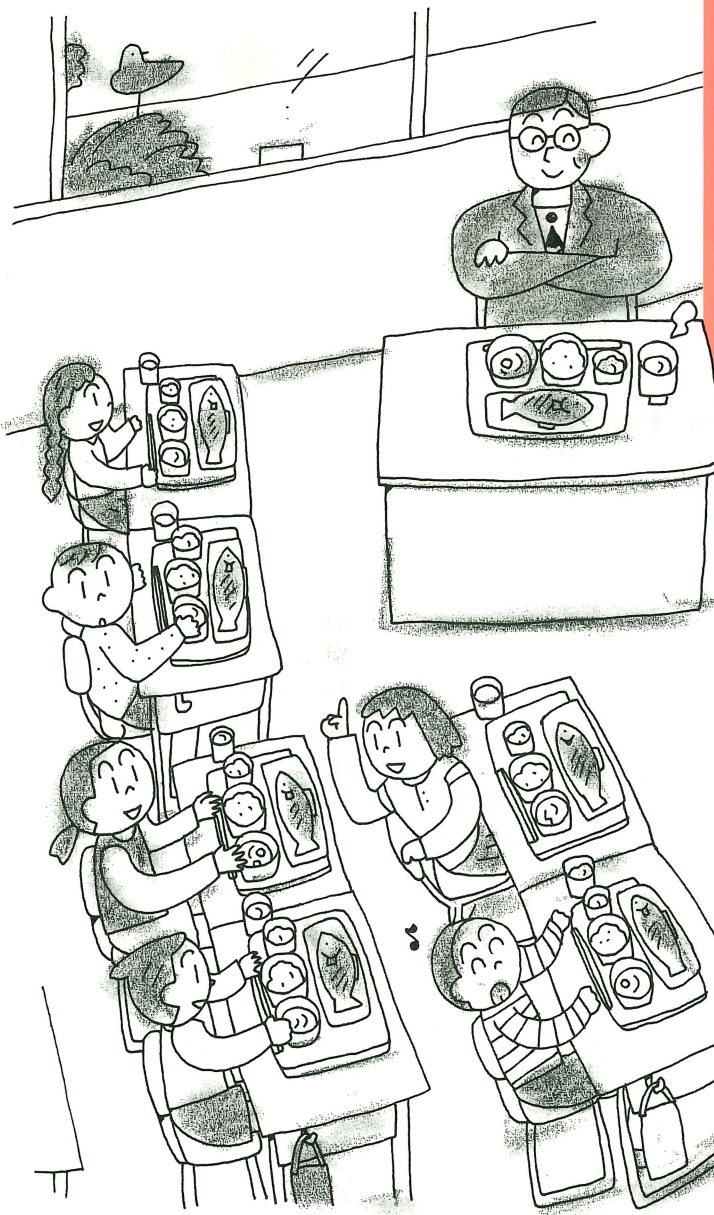


▲前列は大日本水産会会長賞受賞者(中央は大日本水産会・佐野会長)、後列は優秀賞受賞者(左端は水産庁・大隈課長、右端は文部省・川戸調査官)



# MENU RECIPE

入賞作品の作り方および  
アイデアのポイント ▶



北海道

P.10

秋の味覚蒸し

青森

P.11

さんまの味噌かやき風

群馬

P.12

魚のレインボーソースかけ

東京

P.13

カラットくん

東京

P.14

メルルーサのピリから焼き

新潟

P.15

おさかなっつ

岡山

P.16

シーフードゼリーサラダ

島根

P.17

あじのもみじ揚げ・トマトソースかけ

愛媛

P.18

カリカリ・ガンモ

福岡

P.19

いわしの黄金ソースかけ

# 秋の味覚蒸し

札幌市立幌北小学校

- 所在地／北海道札幌市
- 栄養士／山際睦子さん
- キャリア／28年 ●給食数／880食
- 調理員数／3人 ●米飯／自校
- 焼き物機の有無／無



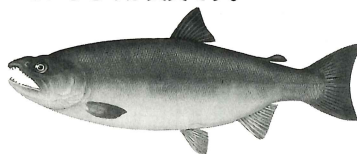
## 評価

- 見た目
- アイデア
- 味
- 給食調理適性
- 普及の可能性
- 子ども受け

名前の通り秋の味覚を十分に楽しむことができる料理。サケという地場産物を使用していること、季節感を盛り込んでいることなどから、食教育という意味でも欠かせないメニューとなるのではないのでしょうか。サケの上に飾られたたくさんの具の彩りもきれいです。ホワイトソースやケチャップソースなど、好みによって変えてもよいでしょう。

## サケ

「新巻」で日本人には、古くからおなじみのシロサケ。生まれ故郷の川に回帰する習性でも知られています。サケにはシロサケの他、ギンサケ、ベニサケ、マスノスケ、キングサーモンなどの種類がありますが、いずれもタンパク質のほか、日本人には不足しがちなビタミンB<sub>1</sub>やカルシウムもたっぷりと含んでおり、栄養的にも優れた魚です。また、頭から尾まで全てムダなく使えることも魅力のひとつ。切り身は腹が厚く、脂がのっているものが良質です。



全長●約80cm(シロサケ)  
旬●晩秋～冬



## ■材料（1人分）

- サケ ……………40g
- もち米 ……………6g
- 酒 ……………1g
- ④ { しょうゆ ……………1g
- だし汁 ……………1g
- かぼちゃ ……………5g
- しいたけ ……………0.1g
- 栗 ……………5g
- パセリ ……………0.6g
- しょうゆ ……………2g
- みりん ……………1.2g
- ⑥ { 塩 ……………0.4g
- でんぷん ……………2g
- だし汁 ……………25g

## ■作り方

- ①もち米はといて④につけておく。
- ②かぼちゃ、しいたけ、栗はさいの目に、パセリはみじん切りにしておく。
- ③⑥の材料でタレを作る。
- ④切り目を入れたサケに①と②を混ぜたものをつめる。
- ⑤④を蒸し、蒸しあがったら③のタレをかける。

## 献立例

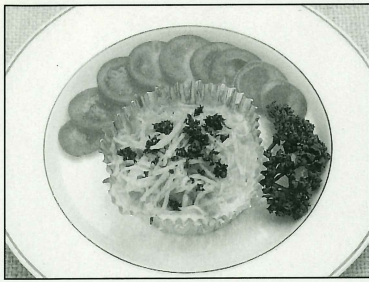
秋の味覚蒸し  
マカロニサラダ・わかめスープ  
パン・牛乳

1食分の栄養価	秋の味覚蒸し	献立例合計
エネルギー(Kcal)	115	645
たんぱく質(g)	9.1	27.3
脂肪(g)	3.5	24.6
カルシウム(mg)	10	317
鉄分(mg)	0.6	3.5
ビタミンA効力(I.U.)	105	639
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.10	0.52
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.06	0.64
ビタミンC(mg)	2	15

調理時間●20分

# さんまの味噌かやき風

南部町立学校給食センター



## ■材料(1人分)

- さんま .....30g
- たまねぎ .....10g
- にんじん .....5g
- マッシュルーム(水煮缶) .....5g
- こしょう .....少々
- 塩 .....少々
- 炒め油 .....適宜
- チーズ(ピザ用) .....10g
- パセリ .....1g
- ① たまご .....7g
- ① 砂糖 .....0.4g
- ① 塩 .....0.2g
- ② 削り節 .....1g
- ② 水 .....20cc
- ② 白みそ .....2g
- ② たまご .....10g
- ② 砂糖 .....0.5g

## ■作り方

- ① 三枚におろしたさんまに、塩・こしょうをふる。
- ② にんじんは千切り、たまねぎは薄いくし切りにし、薄切りしたマッシュルームとともに炒めて、塩・こしょうで味をつける。
- ③ ①で錦糸たまごを作る。
- ④ ②の削り節と水を弱火で煮て、水が半量になったら削り節を取り出し、白みそを溶かし入れ、溶きたまごを混ぜ入れる。
- ⑤ アルミカップに①、②、④の順に入れ、チーズとみじん切りしたパセリをのせてオーブンで7分程焼き、③の錦糸たまごを飾る。

調理時間●20分



- 所在地/青森県三戸郡
- 栄養士/佐々木キミさん
- キャリア/25年 ●給食数/804食
- 調理員数/4人 ●米飯/委託
- 焼き物機の有無/有

## さんま

全長●約40cm  
旬●秋

漢字で「秋刀魚」と書く通り、秋の味覚の代表選手・さんま。もともとは「さわんま」といい、群を意味する「沢」と魚を意味する「ま」が結合してできた名前といわれています。冷凍物は通年で出回っていますが、やはり旬のさんまは「新さんま」と呼ばれ、新鮮で安価。EPAやDHAを多く含むことで有名ですが、ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンB<sub>12</sub>などの各種ビタミン類も多く、特にビタミンAは牛肉の12~18倍と豊富です。食欲増進や疲労回復にも効果的。まさに栄養の宝庫といえるでしょう。色鮮やかで尾のつけ根が黄色くふくらんでいることが選ぶ時のコツです。

## 評価

- 見た目
- アイデア
- 味
- 給食調理適性
- 普及の可能性
- 子ども受け

さんまはとかく塩焼きや煮つけなどにしがちですが、少し目先を変えてピザスタイルに仕上げられています。魚の臭いが苦手な子どもには、食べやすい一品ではないでしょうか。一個ずつアルミカップに入れるのは手間がかかりそうですが、これで子どもたちが魚好きになってくれれば言う事なし。価格も比較的安価ですから、まさに一石二鳥です。

## 献立例

さんまの味噌かやき風・なめこ汁  
ほうれん草と菊の煮びだし  
ごはん・牛乳・りんご

1食分の栄養価	さんまの味噌かやき風	献立例合計
エネルギー(Kcal)	161	672
たんぱく質(g)	12.3	29.6
脂肪(g)	9.6	19.8
カルシウム(mg)	83	401
鉄分(mg)	1.0	4.1
ビタミンA効力(I.U.)	357	1064
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.02	0.44
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.17	0.66
ビタミンC(mg)	4	18

# 魚のレインボーソースかけ

赤城村学校給食センター

- 所在地／群馬県勢多郡
- 栄養士／寺島勝枝さん
- キャリア／27年 ●給食数／1,750食
- 調理員数／11人 ●米飯／委託
- 焼き物機の有無／有



## 評価

- 見た目
- アイデア
- 味
- 給食調理適性
- 普及の可能性
- 子ども受け

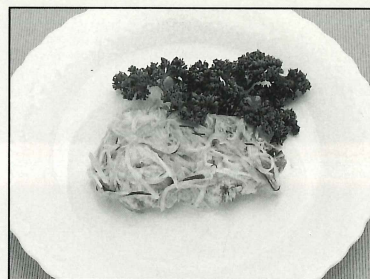
揚げたサバの上に野菜ソースをかけるというシンプルな調理法で、大量調理に適した料理といえます。他の魚での代用もできますので、年間を通して作ることができます。いろいろな野菜をソースに加えることで、見た目も楽しく、またヨーグルトを加えることで甘みが増すので、子どもたちも無理なく食べることができそうです。

## サバ

「秋さばは嫁に食わずな」といわれるくらい秋が深まるにしたがってうま味を増すサバ。日本はもとより世界中に分布している最もポピュラーな魚のひとつです。また、サバのように背が青く、腹が白い魚は、海上からは海の青と同化して鳥の目をくらまし、海中では波に腹の白色が溶け込んで魚の目をくらます保護色となっています。EPAやDHA、鉄分やビタミン類などの栄養素もたっぷり。



全長●約50cm  
旬●秋



## ■材料(1人分)

- サバ(切身) ……………50g
- 白ワイン ……………5cc
- ④ { 塩 ……………0.5g
- こしょう ……………0.05g
- でんぷん ……………少々
- 揚げ油 ……………適宜
- 紫たまねぎ ……………5g
- にんじん ……………5g
- きゅうり ……………3g
- トマト ……………3g
- ⑥ { ヨーグルト ……………20g
- オレンジジュース(果汁100%) 10cc
- サラダ油 ……………2g
- 砂糖 ……………2g
- 酢 ……………2g
- 塩 ……………0.2g

## ■作り方

- ①サバは④で下味をつけ、でんぷんをつけて揚げる。
- ②たまねぎは薄くスライスし、水にさらし、にんじんは千切りして湯通しする。きゅうりは千切り、トマトは小さめのさいの目に切る。
- ③⑥を合わせたソースの中に②を入れ混ぜる。
- ④①を器に盛り、上から③のソースをかける。

## 献立例

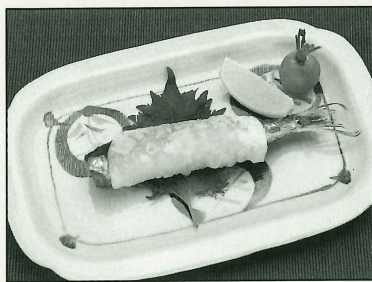
魚のレインボーソースかけ  
野菜の含め煮・かきたま汁  
さつま芋ごはん・牛乳・みかん

1食分の栄養価	魚のレインボーソースかけ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	216	728
たんぱく質(g)	10.8	27.9
脂肪(g)	16.3	28.3
カルシウム(mg)	39	346
鉄分(mg)	0.8	3.3
ビタミンA効力(I.U.)	238	1104
ビタミンB1(mg)	0.08	0.49
ビタミンB2(mg)	0.24	0.71
ビタミンC(mg)	6	38

調理時間●25分

# カラットくん

荒川区立ひぐらし小学校



## ■材料(1人分)

イワシ(開いたもの) ……………40g  
 赤みそ ……………2g  
 おから ……………10g  
 ケチャップ ……………1g  
 しょうゆ ……………1g  
 マヨネーズ……………1g  
 カレー粉 ……………0.25g  
 ホールコーン……………1.5g  
 餃子の皮……………1枚  
 揚げ油……………適宜

## ■作り方

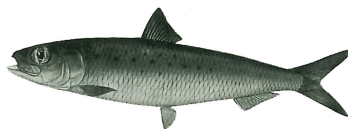
- ①イワシの開いた部分に赤みそをぬっておく。
- ②④の材料をよく混ぜ合わせる。
- ③①に②をはさみ、餃子の皮で包み、油で揚げる。



- 所在地/東京都荒川区
- 栄養士/嶺野光子さん
- キャリア/15年 ●給食数/340食
- 調理員数/3人 ●米飯/自校
- 焼き物機の有無/有

## イワシ

日本では大衆魚の代表格のイワシは、世界でもオイルサーディンやアンチョビー(カタクチイワシを塩辛にしたもの)をはじめ、いろいろな食べ方がされています。マイワシやウルメイワシ、カタクチイワシなど種類も豊富で、チリメンジャコやシラス干しは、イワシの稚魚を乾燥させたもの。ほかにも煮干しや缶詰などの加工品にされているので、活用範囲が広い素材です。小さな体のわりにEPA、DHAやカルシウムを多く含むヘルシーな魚です。



全長●約20~25cm  
旬●四季を通じて

## 評価

見た目    

アイディア     

味    

給食調理適性    

普及の可能性     

子ども受け     

イワシの形をそのまま使用しているため、子どもたちも食べながら自然に魚になじんでいくことができそうです。子どもたちの応募から採用したという楽しいネーミングも、この料理を引き立ててくれています。スナック感覚で頭から噛み付いてもらえそうなアイディアメニューといえそうです。

## 献立例

カラットくん  
中華サラダ  
ワカメごはん・牛乳

1食分の栄養価	カラットくん	献立例合計
エネルギー(Kcal)	136	614
たんぱく質(g)	9.3	24.5
脂肪(g)	6.8	18.1
カルシウム(mg)	45	306
鉄分(mg)	1.1	2.5
ビタミンA効力(I.U.)	25	667
ビタミンB1(mg)	0.03	0.28
ビタミンB2(mg)	0.11	0.53
ビタミンC(mg)	0	11

調理時間●30分

# メルルーサの ピリから焼き

荒川区立道灌山中学校

- 所在地／東京都荒川区
- 栄養士／柳田敏子さん
- キャリア／23年 ●給食数／300食
- 調理員数／3人 ●米飯／自校
- 焼き物機の有無／有



## 評 価

見た目

アイディア

味

給食調理適性

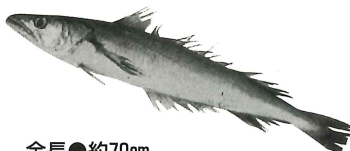
普及の可能性

子ども受け

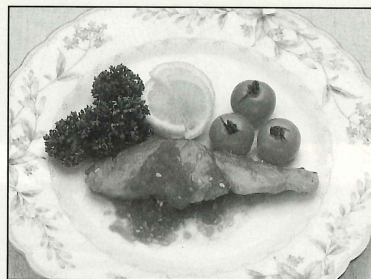
脂肪過多の子どもの多い中で、脂肪の少ないメルルーサを焼くことにより、低脂肪、低カロリーの献立となっています。とはいえ、魚には下味がつけてあり、またタレにもりんごや豆板醬でコクが出ているので淡泊になりすぎずおいしくできています。メルルーサは冷凍物で、年間を通じて入手でき、価格も安定しているので、給食には便利な素材です。

## メルルーサ

大西洋や南太平洋、アフリカのケープタウンなどの海で獲れるタラの近縁魚。日本では昭和40年頃から登場した比較的新顔の魚。100%が輸入品で、市場には冷凍で通年出回っているため、価格も安定しています。世界中では10種類以上が知られていますが、日本ではすべて「メルルーサ」の名で統一されているようです。脂肪分が少なく、サッパリとした味わいなので、コクのある味付けや調理法が向いているようです。



全長●約70cm  
旬●四季を通じて  
(冷凍流通により通年入手可)



### ■材料(1人分)

- メルルーサ ……………80g
- しょうが ……………1g
- にんにく ……………1g
- 砂糖 ……………5g
- しょうゆ ……………10g
- 酒 ……………2g
- 豆板醬 ……………1g
- りんご ……………30g
- 白ごま ……………1g
- ねぎ ……………5g
- 焼き油 ……………2g

### ■作り方

- ①しょうが、にんにく、りんごはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ②①の材料を混ぜ合わせ、メルルーサを30分程漬け込む。
- ③②からメルルーサだけを取り出し、油をひいた天板で焦げ目がつく位焼く。
- ④漬け込んでいたタレに火を通し、魚にかける。  
(別出しにして、食べる直前にかけてもよい。)

## 献立例

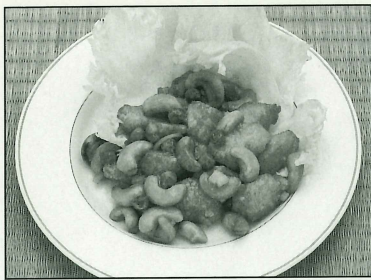
メルルーサのピリから焼き  
煮びたし  
ワカメごはん・牛乳

1食分の栄養価	メルルーサのピリから焼き	献立例合計
エネルギー(Kcal)	133	825
たんぱく質(g)	14.9	36.8
脂肪(g)	3.5	17.6
カルシウム(mg)	33	451
鉄分(mg)	0.5	3.8
ビタミンA効力(I.U.)	18	1493
ビタミンB1(mg)	0.06	0.39
ビタミンB2(mg)	0.04	0.63
ビタミンC(mg)	1	23

調理時間●60分

# おさかなっつ

黒埼町学校給食センター



## ■材料(1人分)

- カジキ(角切) .....60g
- ④ { しょうゆ .....1g
- しょうが .....1g
- でんぷん .....適宜
- 揚げ油 .....適宜
- ベーコン(ショルダー) .....10g
- たまねぎ .....15g
- ねぎ .....5g
- にんにく .....1g
- カシューナッツ .....5g
- バター .....1.5g
- ごま油 .....0.5g
- ⑥ { スープストック(中華) ...100cc
- しょうゆ .....2g
- でんぷん .....2g
- 豆板醤 .....0.05g
- グリーンピース .....3g
- ケチャップ .....2g
- オイスターソース .....2g

## ■作り方

- ①カジキは④で下味をつけ、でんぷんをつけて、からっと揚げる。
- ②⑥の材料を混ぜ合わせておく。
- ③ベーコン、にんにく、たまねぎ、ねぎはみじん切りにする。
- ④③をバターで炒め、カシューナッツを加える。
- ⑤④に②を加えてひと煮立ちさせ、最後にごま油を加える。
- ⑥①に⑤を和える。

調理時間●25分



- 所在地/新潟県西蒲原郡
- 栄養士/田巻佳子さん
- キャリア/5年 ●給食数/3000食
- 調理員数/13人 ●米飯/委託
- 焼き物機の有無/有

## カジキ

大きくはマカジキ科とメカジキ科に分かれますが、通常“カジキ”と呼ばれるのは、マカジキ科のマカジキ、シロカジキ、クロカジキ。いずれも上あごが槍のように長く、前に突き出ているのが特徴的です。また、その気性は荒く漁船に体当たりしてくることもあるとか…。桃色でしまった肉質のものが良品とされ、特にしょうが味との相性は良いでしょう。



全長●約3m(マカジキ)  
旬●四季を通じて  
(冷凍流通により通年入手可)

## 評価

- 見た目
- アイデア
- 味
- 給食調理適性
- 普及の可能性
- 子ども受け

中華料理によく登場するカシューナッツとお魚をドッキングさせた料理は、給食ではちょっと珍しい一品かもしれません。味も中華風で少し辛めですが、逆に魚の臭いがマスキングされるという利点もありそうです。使用している材料を言い当てているネーミングもユニーク。子どもたちにも、大好きなメニューが何からできているのか一目瞭然。

## 献立例

おさかなっつ  
白菜スープ・こんにゃくのサラダ  
じゃが芋パン・牛乳

1食分の栄養価	おさかなっつ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	169	711
たんぱく質(g)	10.1	27.8
脂肪(g)	13.1	27.1
カルシウム(mg)	27	378
鉄分(mg)	1.0	3.2
ビタミンA効力(I.U.)	45	1469
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.08	0.62
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.26	0.91
ビタミンC(mg)	4	32

# シーフードゼリーサラダ

竹荘学校給食共同調理場

- 所在地／岡山県上房郡
- 栄養士／石井玲子さん
- キャリア／36年 ●給食数／640食
- 調理員数／5人 ●米飯／自校
- 焼き物機の有無／有



## 評価

見た目

アイデア

味

給食調理適性

普及の可能性

子ども受け

まるでホテルメニューのような美しい盛り付けで楽しく食べられる上に、食物繊維などの摂取しにくい栄養素が上手にとれる一品となっています。子どもたちにはなじみのうすい海藻類ですが、このメニューを通じて、食材として海藻の名前を覚えていくこともできるでしょう。こうした目新しい料理は、子どもたちに食への興味と夢を広げてくれそうです。

## エビ

旬●四季を通じて  
(冷凍流通により通年入手可)

ごく小さなものから、1尾で1kg以上もあるものまで、エビは世界中に2000以上の種類があるとされています。車エビなどの泳ぐエビと伊勢エビなどの歩くエビの2つに大別される場合もありますが、現在流通しているエビのほとんどが輸入冷凍品なので、ピンク系・ホワイト系・ブラウン系と色で分別されるケースも多いようです。輸入先はインドネシア、タイ、中国、インドなど。解凍は冷蔵庫内での自然解凍が最もおすすめ。直接水をかけると鮮度が落ちることがあるので要注意。また身のほとんどが水分とたんぱく質で、脂質が非常に少ないということも、エビの特徴のひとつです。



## ■材料(1人分)

- 大正エビ ……………30g
- 酒 ……………2g
- たまご ……………30g
- きゅうり ……………10g
- ゼリーの素 ……………20g
- 水……………適宜
- 海藻(サラダ用) ……………5g
  - ゆずの皮 ……………2g
  - 酢 ……………8g
  - ④しょうゆ ……………5g
  - 砂糖 ……………1g
  - サラダ油 ……………4g

## ■作り方

- ①たまごはゆでて、エビは酒蒸ししておく。
- ②きゅうりは薄い輪切りにしておく。
- ③適量の水を沸かし、ゼリーの素を混ぜ入れる。
- ④カップにたまご、きゅうり、エビを並べ、上からゼリーの素を流し入れて固める。
- ⑤海藻は水で戻し、水気を切って④を合わせた調味液で和える。
- ⑥皿に海藻を盛り、中にゼリーをのせる。

## 献立例

シーフードゼリーサラダ  
湯豆腐・みかん  
ごはん・たくあん・牛乳

1食分の栄養価	シーフードゼリーサラダ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	195	662
たんぱく質(g)	10.7	27.6
脂肪(g)	7.5	18.2
カルシウム(mg)	89	397
鉄分(mg)	1.1	3.0
ビタミンA効力(I.U.)	475	636
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.06	0.46
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.23	0.53
ビタミンC(mg)	2	23

調理時間●40分



# あじのもみじ揚げ・ トマトソースかけ

八雲村学校給食センター



## ■材料(1人分)

- アジ(切身) .....60g
- ④ { みりん・酒 .....各2g
- しょうゆ .....4g
- 小麦粉 .....5g
- にんじん .....35g
- でんぷん .....6g
- たまご .....15g
- 揚げ油 .....4g
- ケチャップ .....8g
- ⑥ { ウスターソース .....4g
- 砂糖 .....2g
- (付け合わせ)
- ブロッコリー .....20g

## ■作り方

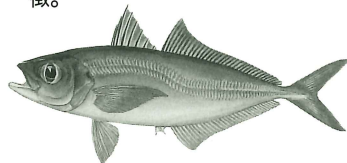
- ①アジは④に15分ほどつけ、下味をつける。
- ②にんじんは半量をすりおろし、残り半量を千切りする。
- ③でんぷん、溶きたまごと②を合わせ衣を作る。
- ④①のアジの水気を取り、小麦粉をはたいて③の衣をつけ、油で揚げる。
- ⑤⑥を合わせて熱しソースを作る。
- ⑥皿に盛り、⑤をかけ、ブロッコリーを添える。



- 所在地/島根県八束郡
- 栄養士/長島美保子さん
- キャリア/24年 ●給食数/1060食
- 調理員数/6人 ●米飯/自校
- 焼き物機の有無/有

## アジ

アジといえば一般的にはマアジをさしますが、アジ類にはほかにムロアジ、シマアジなどがあり多種多様です。また大きさによっても豆アジ、小アジ、中アジ、大アジなどと分けられることもあります。脂肪はイワシやサバの半分くらいで、とてもヘルシー。“味がいいからアジ”といわれるほどクセがなく、さっぱりした味わいは旬である夏には特に引き立ちます。尾の部分にゼイゴがあるのが特徴。



全長●約40cm  
旬●夏

## 評価

見た目

アイディア

味

給食調理適性

普及の可能性

子ども受け

基本的には魚の揚げ物というシンプルメニューですが、揚げ衣に工夫のポイントがあります。それはにんじんをすりおろして衣に加えていること。魚と野菜の上手な組み合わせで、ヘルシーな中にもしっかりとボリューム感があり、子どもたちにとって満足度の高いメニューでしょう。アジにはしっかりと下味がついており、臭いもなく食べやすくなっています。

## 献立例

あじのもみじ揚げ・トマトソースかけ  
ごまあえのっぺい汁  
ごはん・牛乳・みかん

1食分の栄養価	あじのもみじ揚げ・トマトソースかけ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	238	830
たんぱく質(g)	15.4	31.6
脂肪(g)	10.3	25.2
カルシウム(mg)	77	432
鉄分(mg)	1.7	3.6
ビタミンA効力(I.U.)	1322	1659
ビタミンB1(mg)	0.10	0.66
ビタミンB2(mg)	0.17	1.10
ビタミンC(mg)	17	38

調理時間●30分

# カリカリ・ガンモ

天神小学校

- 所在地／愛媛県喜多郡
- 栄養士／大野郁子さん
- キャリア／19年 ●給食数／290食
- 調理員数／3人 ●米飯／自校
- 焼き物機の有無／無



## 評価

見た目    

アイデア    

味    

給食調理適性    

普及の可能性    

子ども受け     

豆腐だけでは淡白になりがちな“گانもどき”にツナ缶をプラス。コーンフレークをつけて揚げたカリカリとした食感やダレのかかった外見からは、ちよつと魚が入っているとは連想できないほど。ツナ缶は魚の味覚を教えるためにもよい導入素材となりますし、ポリユーム感もです。子どもたちも抵抗なく食べることができるでしょう。

## ツナ缶

“ツナ (TUNA)”はマグロ類、カツオ類を意味することば。おもに原料の魚の種類によってホワイトミートツナとライトミートツナに分類されます。また食べやすいように細かくほぐしたフレーク、肉感のある厚みにカットしたソリッド、さらにこの中間の大きさに粗くほぐしたチャंक、と中身の形状もいろいろ。ローカロリーー高たんぱくと健康的。缶詰に入っているサラダオイルは、極上質のものを使用しています。野菜スープで煮たものや水煮したものもあり、活用幅のぐんと広い万能素材です。

## ■材料(1人分)

ツナ缶	20g
豆腐	80g
にんじん	10g
ごぼう	10g
山芋(パウダー)	5g
むき枝豆	10g
きくらげ	1g
① しょうが汁	1cc
② しょうゆ	1cc
小麦粉	3g
パン粉	3g
たまご	5g
コーンフレーク	5g
白ごま	大さじ1
③ 赤みそ	大さじ1
④ 砂糖	大さじ1
⑤ みりん	大さじ1

## ■作り方

- ① ツナに水切りした豆腐と千切りしたにんじん、ごぼう、むき枝豆、きくらげ、山芋を合わせ、①の調味料を入れ混ぜる。
- ② 煎って刻んだ白ごまと③を混ぜ、練り合わせておく。
- ③ ①に小麦粉、溶きたまごとパン粉あるいはコーンフレークをつけて油で揚げる。
- ④ 皿に盛り、上から④のみそダレをかける。

## 献立例

カリカリ・ガンモ  
かぶの酢のもの  
ごはん・牛乳・柿1/4コ

1食分の栄養価	カリカリ・ガンモ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	376	831
たんぱく質(g)	17.5	31.1
脂肪(g)	20.3	28
カルシウム(mg)	311	587
鉄分(mg)	3.8	4.3
ビタミンA効力(I.U.)	447	1213
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.14	0.33
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.11	0.49
ビタミンC(mg)	2	43

調理時間●30分

# いわしの 黄金ソースかけ

福岡県立養護学校



## ■材料(1人分)

- イワシ .....50g
- モズク .....10g
- イリコ(粉) .....10g
- ミックスベジタブル .....10g
- ④豆腐 .....1/8丁
- たまご .....1コ
- 生クリーム .....5g
- 塩 .....1g
- カレールー(顆粒) .....8g
- ⑥牛乳 .....75CC
- 粉チーズ .....2g
- たまご .....1コ
- グリーンピース .....適宜

## ■作り方

- ①イワシは頭と骨を取り、ミンチ状にする。
- ②イワシと固く絞った豆腐、④の材料を全て合わせて、油をひいたプリン型に流し込み、10分蒸す。
- ③⑥を合わせてルーを作る。
- ④たまごは茹で、黄身は裏ごし、白身は星形に抜いておく。
- ⑤②を皿に盛り、③と④の黄身をかけ、グリーンピースと星形の白身を上に飾る。



- 所在地/福岡県直方市
- 栄養士/川原春代さん
- キャリア/20年 ●給食数/270食
- 調理員数/4人 ●米飯/自校
- 焼き物機の有無/有

## モズク

旬●春

“藻について”生えるところからこの名がついたとされるモズク。漢字では「水雲」という美しい当て字を持っています。全国各地に分布しており、地域によって岩モズク、花モズク、糸(細)モズク、本(太)モズクなど、いろいろな名称で呼ばれています。最近では養殖のものが増え、特に沖縄の太めのモズクは大規模な養殖で知られています。他の海藻類と同様、ノンカロリーで、しかも今注目の食物繊維やカルシウムなどミネラルを豊富に含有。一般的には酢のものなどで食されることの多いモズクですが、そうすいやみそ汁、てんぷらなどにしても美味。

## 評価

見た目

アイデア

味

給食調理適性

普及の可能性

子ども受け

カルシウム不足を補うために考えたというメニュー。イワシがひと役かっています。さらにモズクやイリコの粉末を使用している点も、水産物の優れた栄養素を考えたポイント。また、デコレーションケーキ風の華やかな外見は、子どもたちに食への夢を与えてくれそうです。切り分けてバイキング式にしたり、行事食やランチルームにもピッタリ。



## いわしの黄金ソースかけ フレンチサラダ コンソメスープ・パン

### 献立例

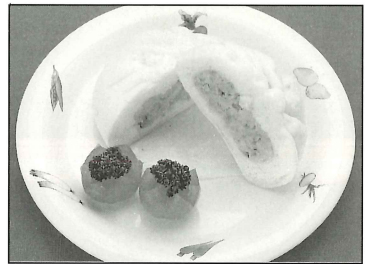
1食分の栄養価	いわしの黄金ソースかけ	献立例合計
エネルギー(Kcal)	290	621
たんぱく質(g)	20.8	31.5
脂肪(g)	19.2	27.1
カルシウム(mg)	252	316
鉄分(mg)	3.2	4.4
ビタミンA効力(I.U.)	628	855
ビタミンB1(mg)	0.08	0.25
ビタミンB2(mg)	0.40	0.65
ビタミンC(mg)	1	19

調理時間●20分

# 手作りえび中華まん

東久留米市立小山小学校

●所在地／東京都東久留米市 ●栄養士／井上幸子さん ●キャリア／17年  
●給食数／652食 ●調理員数／5人 ●米飯／自校 ●焼き物機の有無／有



## ■材料(1人分)

エビ(冷凍) ……………30g  
酒 ……………2g  
強力粉 ……………5g  
薄力粉 ……………50g  
ドライイースト ……………2g  
ラード ……………3g  
砂糖 ……………5g  
ぬるま湯 ……………17g  
たまねぎ ……………20g  
たけのこ ……………20g  
白菜 ……………20g  
しょうが ……………0.2g

酒 ……………1g  
しょうゆ ……………2g  
塩 ……………0.2g  
こしょう ……………0.01g  
砂糖 ……………0.5g  
ごま油 ……………2g

## ■作り方

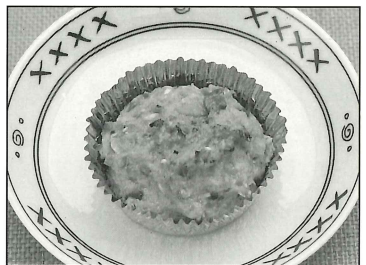
- ①強力粉と薄力粉をよく混ぜる。
- ②ぬるま湯の中に砂糖を溶かし入れ、ドライイーストを入れて5分程置き、ラードを加える。
- ③①の中に②を入れ、ひとつにまとめ、ぬれ布巾をかけて暖かい所に30分程置く。

- ④エビは粗く切り、酒をふる。野菜類は、粗みじんに切る。
- ⑤ごま油で④の野菜類を炒めて④で味をつけ、最後にエビを入れる。炒めたら、ざるにあげ水分をきっておく。
- ⑥③をもう一度練り、人数分に分けた後、丸くのばして⑤を中に入れて包む。
- ⑦⑥を蒸器で約10分蒸す。

# あじの浜納豆焼き

浜松市立曳馬中学校

●所在地／静岡県浜松市 ●栄養士／山本ひとみさん ●キャリア／19年  
●給食数／1020食 ●調理員数／6人 ●米飯／委託 ●焼き物機の有無／無



## ■材料(1人分)

アジ ……………30g  
鶏挽肉 ……………20g  
にんじん ……………10g  
ごぼう ……………10g  
ねぎ ……………5g  
浜納豆 ……………4g  
たまご ……………5g

ごま ……………1g  
パン粉 ……………8g  
牛乳 ……………5g  
砂糖 ……………4g  
しょうゆ ……………4g  
酒 ……………3g  
みりん ……………1g  
塩 ……………0.3g

## ■作り方

- ①アジは骨と皮を取り、身をたたきにする。
- ②にんじん、ごぼうは粗みじんに切り、さっとゆでる。
- ③浜納豆は粗みじん、ねぎは小口切りにする。
- ④ごまは切りごまにする。
- ⑤全ての材料と調味料を合わせて、よく練る。
- ⑥⑤をアルミカップに入れ180℃ぐらいに温めたオーブンで、15分程焼く。



# きすの子持ち蒸し焼き・かまぼこディップ添え

都窪郡早島町立早島小学校

●所在地/岡山県都窪郡 ●栄養士/赤木亥久子さん ●キャリア/40年  
●給食数/880食 ●調理員数/5人 ●米飯/自校 ●焼き物機の有無/有

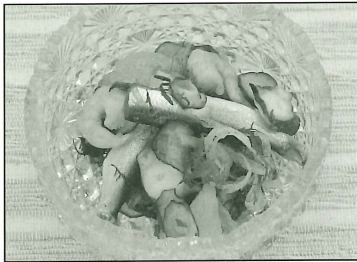
## ■材料(1人分)

キス	25g
鶏挽肉	30g
ねぎ	5g
しょうが	0.5g
たまご	5g
でんぶん	1g
酒	2g
塩	適宜
こしょう	適宜

牛乳	適宜
大葉	1枚
チーズ(ピザ用)	6g
カマボコ	15g
きゅうり	10g
ラディッシュ	4g
マヨネーズ	6g
④ 酢	2g
サラダ油	4g
でんぶん	適宜

## ■作り方

- ①キスは背開きして骨をはずし、塩・こしょうして酒と牛乳に浸す。
- ②鶏挽肉にしょうが汁とみじん切りしたねぎ、酒、たまご、でんぶんを混ぜる。
- ③①にでんぶんを適宜ふりかけ②をのせ、中央を窪ませてからアルミホイルに入れて蒸す。
- ④③に大葉のみじん切りとチーズをのせて焼く。
- ⑤カマボコ、きゅうり、ラディッシュはみじん切りし、④と混ぜてディップを作り、④に添える。



# 瀬戸内サラダ

井原市学校給食センター

●所在地/岡山県井原市 ●栄養士/吉川貴子さん・藤原尚子さん  
●キャリア/15年・25年 ●給食数/4100食 ●調理員数/13人  
●米飯/委託 ●焼き物機の有無/有

## ■材料(1人分)

ママカリ(酢漬け)	2尾
タコ(スライス)	25g
エビ	20g
きゅうり	20g
夏みかん(缶詰)	15g
海藻(サラダ用)	1g
酒	1g
青しそ	0.5g
砂糖	1g
④ 酢	3g
しょうゆ	0.5g
サラダ油	1.5g

## ■作り方

- ①ママカリをざるに揚げ、水気をきる。
- ②エビとタコはボイルし、エビには酒をかけておく。
- ③きゅうりは輪切りにし、海藻はもどしておく。
- ④④の材料をミキサーにかけ、青しそドレッシングを作る。
- ⑤①、②、③を④のドレッシングで和える。

# はまち飯

## 明浜町学校栄養職員部

●所在地／愛媛県東宇和郡 ●栄養士／奥嶋江美子さん・林佳代さん  
●キャリア／16年・9年 ●米飯／自校 ●焼き物機の有無／無

※明浜町は2つの共同調理場(給食数/各199食・221食)が、それぞれ2校ずつの給食を担当し、別に単独校が2校(給食数/各43食・71食)あります。



### ■材料(1人分)

- ハマチ ……………30g
- 米 ……………75g
- 強化米 ……………0.2g
- にんじん……………8g
- ごぼう ……………8g
- 油揚げ ……………4g
- グリーンピース……………4g
- 干しいたけ……………1g
- ①しょうが ……………0.8g
- ②しょうゆ(薄口) ……………2cc
- ③しょうゆ(薄口) ……………7.6cc
- ④酒……………1.7cc
- ⑤砂糖……………0.75g
- ⑥塩 ……………0.5g

### ■作り方

- ①米は洗ってざるにあげておく。
- ②ハマチはひと口大に切り、①に漬け込んでおく。
- ③にんじんは千切り、ごぼうはさががきにする。
- ④油揚げは油抜きして千切りし、干しいたけはもどして千切りし、グリーンピースは解凍する。
- ⑤炊飯器に①と②、③、④を入れ、⑥を加えて水加減をし、炊く。

## おいしさ かくし味

これまでレシピをご紹介してきた佳作の5作品。(P20～22)

しかし、そのレシピの裏にもおいさを倍増させる栄養士の方々の優れた工夫が隠されています。ここでは、そのエッセンスを覗いてみましょう。

### 手作りえび中華まん

「中華まんを手づくりするなど大量調理ではとても無理」と考えがちですが、給食数652食のこちらの学校では、立派に手作りしているというのでビックリ！惜しくも入賞はのがしたものの、料理の完成度は高く、非常に高い評価を得ました。こちらの学校では、ほかにもパンの手づくりに挑戦されているということです。

### あじの浜納豆焼き

静岡名物「浜納豆」。地域特有の産物とアジを取りあわせたアイデアメニュー。日本的な味の文化を伝承してゆこうという栄養士さんの熱意が伝わってくるようです。地域産物を素材とすることで、学校給食と地域の関わりも深まり、また子どもたちの地元への興味もいっそう深まることでしょう。

### きすの子持ち蒸し焼き かまぼこタイプ添え

この料理の特徴はきすの使い方。頭を残して背開きにし、魚の姿がわからなくなりつつある子どもたちに、きちんと魚の姿を伝えてゆくメニューです。きすを一匹ずつ背開きにするのは大変なことですが、きすの納入形態を工夫するなど、まさに栄養士さんの腕の見せどころ。「蒸す」と「焼く」という2つの調理法をドッキングさせ、調理時間の短縮を図っている点も優れた知恵のひとつです。

### 瀬戸内サラダ

毎回いろいろな水産物が登場する「水産物メニューコンテスト」ですが、「ママカリ」という魚はこのメニューで初めて登場しました。そこで「ママカリ」についてひと言。ニシン科の「サッパ」 という名の全長20cm位の魚で、瀬戸内地方で特に「ママカリ」と呼ばれているものです。「ママ(飯)」が足りなくなって「カリ(借り)」に行かねばならぬほどおいしいことからこの名がついたとか。

### はまち飯

全国でも瀬戸内海はハマチの養殖で有名などころ。このメニューもハマチの養殖の盛んな地域ならではのものです。子どもたちに人気の高い炊き込みごはんに魚を用いるアイデアもなかなかのもの。さっぱりとした口あたりで、子どもたちに自然と受け入れられそうです。学校給食が養殖という郷土の産業を学ぶ良い機会にもなりそうです。

愛情たっぷり、アイデアたっぷり。

まだまだ  
ある

# 傑作メニュー 番外編!



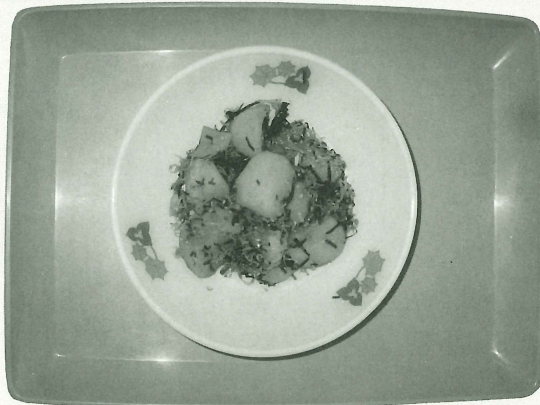
いま一步で惜しくも入賞をのがしてしまった応募作品たち。しかし、そんなメニューの中にも、きらりと光るユーモアの数々、なるほどと唸るようなアイデアの数々が…!! そこで、ここでは、選外作品の中からそんなユニーク・メニューを取り上げ、その簡単な作り方をご紹介します。

北海道

## しらす干しとじゃがいもの煮もの(昆布入り)

名寄市学校給食センター  
●料理開発プロジェクトチーム

- ①しらす干しは油で炒め、酒、砂糖、しょうゆで煮からめる。
- ②じゃがいもはひと口大の大きさ、にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切り、細切り  
真昆布は水でもどし2cm長さに切る。
- ③じゃがいも、にんじん、たまねぎを炒め、砂糖、しょうゆで味をつける。
- ④③に味がしみたなら、①といりごま(白)、昆布を加えて混ぜる。



滋賀県

## コロコロいかの赤かぶ寿司

山東町学校給食共同調理場  
●米澤貴美

- ①だし昆布をいれて水加減し、寿司飯を炊く。
- ②酢と砂糖、塩を砂糖が溶ける程度に火にかけ合わせ酢を作る。
- ③イカは1.5cmくらいにカットし、しょうがのおろし汁、しょうゆ、みりんに漬ける。イカを焼き、火を通したのこのりタレをかけておく。
- ④赤かぶは薄切りして塩をふり、しんなりしたら甘酢につける。
- ⑤冷凍コーンをさっと塩ゆでし、芽ねぎを5cmの長さに切っておく。
- ⑥炊き上がったご飯に合わせ酢を混ぜ、さらに③、④、⑤のコーンといりごま(白)、ゆずのすりおろしを加える。
- ⑦各自で盛り付け、芽ねぎを散らす。



大分県

## わんぱくボール

堅田学校給食センター  
●松本喜美子

- ①いわしのすり身にみじん切りしたにんじん、たまねぎ、引き割り納豆、たまご、パン粉、牛乳、酒、砂糖、塩、こしょうを混ぜ、味をつける。
- ②①を丸くまとめ、油で揚げる。
- ③ケチャップ、砂糖、しょうゆに水を加え、煮立ててタレを作り、②をからめる。



山口県

## さんまの春雨あんからめ

上関町立上関中学校  
●高松満子

- ①にんじん、たけのこ、ピーマン、きくらげは千切りにし、春雨はもどして5cmに切る。
- ②さんまのこま切れ（粉つき、冷凍で流通しているもの）を油で揚げる。
- ③にんじん、たけのこを炒め、みりん、砂糖、しょうゆ、だして調味し、煮立ったら春雨、



ピーマン、きくらげを入れて煮る。

島根県

## 海豆腐の野菜ソースかけ

益田市立中央学校給食共同調理場 ●大畑美里

- ①にんにく、たまねぎを薄切りにして、ベーコンとよく炒める。
- ②かぼちゃ、にんじんを薄切りにして、トマトピューレといっしょに①に加え10分煮る。
- ③②をミキサーにかけ、コンソメの素、カレー粉、塩で調味

し水でのばす。

- ④海豆腐はでんぷんをまぶして油で揚げる。
  - ⑤④に③をかけ、ゆでたブロッコリーを添える。
- ※「海豆腐」は小魚の白身を調味したすり身で、地元の漁協でつくられている。

東京都

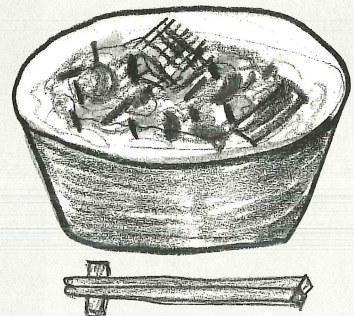
## 海の幸うどん

千代田区立千代田富士見小学校 ●鈴木映子

- ①にんじん、たまねぎ、ピーマンは千切り、さつまいも、イカは角切りにする。
- ②あさり、ほたて、さくらえびと①を合わせ、かき揚げを作る。
- ③干し椎茸、ねぎ、削り節と砂

糖、しょうゆ、みりん、酒、塩でだし汁を作る。

- ④どんぶりにうどん、③をかけ、②をのせ、さらにほうれん草と焼きのりをのせる。







新潟県

## 大豆と小魚の揚煮

六日町学校給食センター ● 上村久代・田村厚子

- ①大豆は前の晩から水に浸しておき、固めにゆでる。
- ②①にでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ③カタクチイワシもこがさないように揚げる。
- ④三温糖、酒、しょうゆ、いりごま(白)を合わせ、煮立ててタレを作り、②と③をまぶす。



## そばろ どんぶり

岡山県

新見市立学校給食センター  
● 逸見恭子

- ①ツナ缶にしょうが、しょうゆ、みりんを混ぜ、炒りつける。
- ②炒り卵を作る。
- ③ほうれん草、大根葉はゆでて小口切りしたものをさっと炒めて、しょうゆとみりんで味をつける。
- ④炊いたご飯と①、②、③を別々に配食し、桜しょうがを上には飾る。



## いわしののり巻きあげレタス添え

鳥取市立桜ヶ丘中学校 ● 谷口早苗

鳥取県

- ①いわしは三枚におろしそぎ切りしてしょうゆと酒をふる。
- ②①にでんぷんをまぶし、帯状に切ったのりを巻く。
- ③180℃の油で②を揚げ、レタスでくるんで食べる。

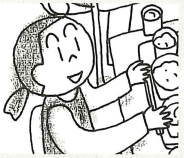
島根県

## いかのハンバーグ

都万村学校給食センター ● 前広清美

- ①イカは足を抜いてきれいに洗い、皮をむいて足・耳とともに細かく切る。
- ②たまねぎ、にんじんのみじん切りの中に、溶きたまご、生パン粉、スキムミルクを加え、①を加える。
- ③②に塩とバター、酒で調味し、小判型に整え、焼く。



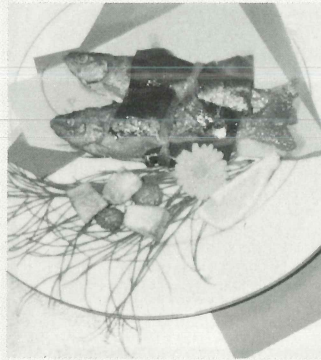


愛知県

## 丸干し魚の昆布巻き煮

豊根村立豊根中学校  
●加藤和代

- ①丸干し魚に小麦粉をまぶし、から揚げにする。
- ②①の魚に昆布を巻き、かんぴょうで結ぶ。
- ③魚が浸るくらいの水を入れ煮る。魚と昆布が柔らかくなったら、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて中火で煮る。



徳島県

## Jリーグボール

穴吹町学校給食センター  
●吉村幸子

- ①じゃがいもをゆでてつぶし、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②ムキエビ（尾付き）は塩をふっておき、塩ゆでする。
- ③①のたまねぎ、にんじんと、牛挽き肉を塩、こしょうで炒め、冷ましておく。
- ④①のじゃがいもと③を混ぜて、粉チーズを加え、塩、こしょうで味をつける。
- ⑤②を中に入れて④をボール状にまとめ、小麦粉、溶きたまご、パン粉をつけて油で揚げる。

●この他、料理名だけでもこんなに楽しいものもありました。  
たくさんのご応募、本当にありがとうございました。

県名	料理名	県名	料理名
北海道	小魚のソースあえ	新潟	おさかなのヨーグルトカレー
	鮭のクリーム煮		ちゃんこ煮
青森	だて巻きいろいろ	滋賀	たらの変わり蒸し焼き
東京都	シーフードオムレツ	岡山	いわしの香り焼き
	サーモンコロッケ		白身魚の五色甘酢あんかけ
	蒸し鮭の和風ソース		やまめのうめソースかけ
	帆立の変わり揚げ	島根	シーフード&冬野菜のみそミルク煮
	帆立のパンブキンコロッケ		ツナごはん
	白身魚の五目炒め		シーフードハンバーグ
	シーフードドリア		徳島
えびしゅうまい	イカの南蛮漬け		
新潟	おからの松笠焼グラタン	大分	お子様ずし
	かくれんぼコロッケ		さけの野菜マヨネーズやき
	干ものピラフ	鹿児島	魚のラザニア
	干物ずし		

## 川戸 喜美枝

文部省体育局学校健康教育課 学校給食調査官

第3回目を迎えました「水産物アイデアメニューコンテスト」。回を重ねるごとにその内容、質は充実し、今回もどの作品をとっても甲乙つけがたいものとなりました。

学校給食は、嗜好面、金額面、栄養面、施設設備面等いろいろな制約がついて回るものですが、そのような中で新しいメニューを作り出すということは容易なことではなかったのではないかと思います。現在、EPA、DHAなど魚の優れた点が取り上げられ見直されてきてはいますが、これからは、子どもたちに魚の良さ、素晴らしさというものをどのようにして伝えていくのか、日本古来からの食文化の良さを生かし、現在の食文化として作りあげ伝えていくのかが、大きな課題となってくるのではないのでしょうか。そういった点で、まさに学校給食の担う役割は大きく価値のあるものだと思います。

今回応募していただいた多くの作品、特に最終審査に残られた15作品はどれも素晴らしいアイデアに満ちたもので、我々審査員としても審査をするのに非常に苦心致しました。最終の試食審査では、水産流通関係者、学校給食関係者、小、中学校の校長先生などのご参加をいただき、見た目、アイデア、味、集団給食としての調理適性、普及の可能性、子どもに好まれるといった6つの視点からご投票いただき、その得点をもとにさらにディスカッションを行う形で審査致しました。15作品には、洋風、和風、中華風、とさまざまな料理形態があり、また素材につきましても、イワシ、アジ、メルルーサ、サケ、サンマ、サバ、エビ、マグロ、ママカリ、タコ、カイソウ類、ツナ缶と多くの魚種が見られ、いろいろなものに挑戦してみようという学校栄養職員の方々の意気込みに感動致しました。魚を形のまま使用することで、子どもたちに本当の魚の形を教えようというアイデアや、魚の嫌いな子どもたちのために魚の臭みを取ったり、形を崩して料理の中へ入れ込もうというアイデア、盛り付けを華やかに綺

麗にして子どもの興味をそそり、食べてもらおうというアイデアなど、どれも現場での生きた意見に基づくものだと思います。また、学校給食でも提唱していることでありますが、郷土特有の地場産物の使用をしているメニューもあり、健康教育の面でも十分に学校給食が役立っているのではないかと安心致しました。

試食審査をして第一に感じたことは、「非常においしい」ということです。これは審査員全員が異口同音に述べた感想です。先にもあげましたが、学校給食には嗜好面、金額面、栄養面、施設設備面等、多くの制約が伴います。栄養面に重点をおきつつ味・おいしさを保ち、高めること、嗜好面に気を使うと同時に価格面で制約を守ることなど、なかなかバランスのとれた献立を作ることはむずかしいことですが、今回試食させていただいた作品はバランスもとれ、実に「食事に豊かさを取り入れた、おいしい」献立でした。実際すぐにでもレストランやホテルなどで使用できるのではないかとこのような作品が多く見られ、こんなにおいしい給食を食べることができたら、子どもたちは豊かな心と丈夫な体を作るための生きる力をつけることができるものと確信致しました。今後も、お魚の良さを子どもたちに教え伝えていくためには、このようなすばらしいアイデアが必要なのだということを私自身も教えられ、非常に勉強になりました。

最後に、最終審査結果により入賞10作品、佳作5作品と選出させていただきましたが、どれも甲乙つけ難く、また惜しくも選外となりました応募作品にも、素晴らしいアイデアが溢れていたということをつけ加えさせていただきたいと思います。これからも学校栄養職員の皆様にはこういった素晴らしいアイデアをお持ちだという自信を持って、子どもたちの食事指導、栄養教育の推進にあたっていただきたいと思います。

# 第3回 学校給食向け水産物 アイデアメニュー コンテスト

## 表彰式 レポート



▲栄えある大日本水産会会長賞の授与に感激の受賞者。

# 百花繚乱！ シーフード・クリエイター たちの技の競演

## 白熱する最終審査

第3回『学校給食向け水産物アイデアメニューコンテスト』の最終試食審査は、平成6年2月2日、東京・代々木の服部学園において行われました。当日は、最終審査対象メニューとなった応募者の方々に、会場で実際に調理していただいた作品が試食審査へと臨みました。試食審査には給食利用推進協議会委員の方々、および今回は特に学校教育の現場での意見を反映させようという狙いから、東京都内にある小・中学校の校長先生にお願いし、これに当たっていただきました。審査のポイントは「見た目」「アイデア」「味」「給食の調理適性」「普及の可能性」「子ども受け」の6つ。まずこの6つのポイントに従って採点していただき、さらにこれをもとにディスカッションを行うという運びとなりました。どれもさすがに全国から選ばれた秀作だけに、審査も非常に難行した模様でした。また、その間応募者の方々にも作品をお互いに試食していただき、その感想や質問などを自由に交換していただきました。(8頁参照)

例年、数々の力作が登場してきた『学校給食向け水産物アイデアメニューコンテスト』。第3回を迎えた今回も、全国から「真心・技・創意」の三拍子揃った優秀作が続々と寄せられました。中でも、最終審査対象となった15作品は、前ページで紹介したとおりの傑作ぞろい。入賞の行方はまさに直前まで予測できないものでした。



◀ 喜びを語る受賞者

## 参加者の技と熱意に脱帽

審査結果発表および表彰式は、同日、同会場において午後から執り行われました。応募者および関係者一同、また多数のマスコミ関係者の見守る中、まず社団法人大日本水産会事業部次長の斎藤寿典氏が壇上に立ち、開会の辞を述べました。続いて主催者を代表して、大日本水産会会長・佐野宏哉氏が挨拶に立ち、応募者全員に対する敬意を述べたあと、最近の魚食について触れ、DHAやEPAが話題になり魚食全体が見直されつつある一方、子どもたちの苦手な食品として依然、魚があげられているという現状を説明しました。さらにそうした中で、お魚は子どもの健康維持や伝統的食生活の重要な構成要素として食教育における意義も大きいとし、今後とも学校給食にふさわしい素材として水産物の利用促進を訴えました。次に水産庁水産流通課課長・大隈満氏から挨拶があり、その中で大隈氏は現代の子どもたちの魚に対する認識不足を取り上げ、子どもたちに若いうちから魚のおいしさや魚に対する理解を促すことが最も大事であると述べ、いろいろと制約の多い学校給食だが、ぜひ21世紀になっても子どもたちが“おいしかった”と思い出してくれるようなメニュー開発を努力していただきたいと思いますと激励しました。最後に審査員の方々を代表して、文部省体育局学校健康教育課学校給食調査官の川戸喜美枝氏が総評を述べ、特にどの作品も非常に「おいしい」ものであ

ったこと、いずれの作品も甲乙つけがたく僅差であったことを強調しました。(27頁参照) 引き続いては、いよいよ審査発表。全員が揃って固唾を飲む中、まず優秀賞5名の方の発表。そして栄えある大日本水産会会長賞5名の方の名前が読み上げられました。万雷の拍手の中、次々に入賞者が壇上に上がり、大日本水産会会長・佐野氏より賞状と盾が授与されました。そして、それぞれがインタビューに答えて喜びの気持ちを語りましたが、なかでも大日本水産会会長賞受賞者の方が「子どもや先生方にも応援されてきたので、期待を裏切らずに済んでほっとしています。」と感激一杯に語ると、会場からは思わず笑いが…。その後、関係者と応募者全員、あるいは入賞者全員との記念撮影へと移り、一転してなごやかな雰囲気にも包まれながら表彰式は幕を閉じたのでした。



◀ 学校給食にさらに水産物を…と語る大日本水産会・佐野会長



◀ 子どもにも魚のおいしさを伝えて欲しい、と語る水産庁・大隈課長



◀ 栄養士の方々の熱意に感謝の意を述べる文部省・川戸調査官



▲最終審査に残ったみなさんと関係者で記念撮影 (前列は大日本水産会会長賞受賞者と中央・大日本水産会佐野会長。中列は優秀賞受賞者と左・水産庁大隈課長、右・文部省川戸調査官。後列は佳作受賞者)

## 座談会 レポート

# お魚と上手につきあえ そんな子どもに育て

今回、最終審査に臨まれた15名の栄養士の方々に、水産物の取り入れ方の工夫や子どもたちの反応、また食教育などについて座談会形式で自由にお話いただきました。

今日は水産物を使った給食づくりということで、日頃、皆さんが感じになっていることについて、どうぞ気軽にご発言ください。

山本：私の学校では週に2～3回取り入れています。今回の応募メニューでは浜納豆という地場産物と魚を組み合わせ、子どもたちに興味を持ってもらえるようにしました。

大野：私も今回のメニューでは地域で作られている麦みそとのドッキングも考えました。またツナ缶は魚の苦手な子どもにも人気がありますし、活用幅が広く便利です。

山際：うちには焼き物機がないので、練り製品などを利用してメニューを工夫しています。

吉川：週2回ほど地域の水産物を中心に利用していますが、子どもたちにはイカやエビが人気のようです。

寺島：小骨の多い魚は敬遠されがち。箸や口の中で骨を分けることが

できないみたいで、魚とのつきあい方が下手っていうか…。

井上：冷めて臭いが出たり、味が落ちたりするものはダメ。家庭で魚料理を食べる機会も減っているようですね。

石井：「かき飯」を作ったことがあるんですが、「気持ち悪い」って食べないんですよ。ひじきの煮物も。食べたことがないんでしょうね。

嶺野：うちの学校ではししゃもの骨まで残してくるんですよ。それで、今回は魚を丸ごとたべられるようにということで、このメニューを考えました。ネーミングを児童から募集したり、このコンテストに出るんだよ～って宣伝して…（笑）でも、そうやって関心を持たせるようにし

たことでずいぶん食べてくれました。

赤木：そう言えば、うちの学校の子もついこの間、骨をのどにひっかけてしまった子がいました。で、ごはんを握って「これをゴクンと飲み込むのよ」って渡したんですよ。みなさんも小さい頃に経験がありますよね。ところが、骨をひっかけた経験がないから、取り方も知らない。ごはんを一気に飲み込めないんですよ。何度かやってやっと取れたんですが、私はそういう意味では、骨をのどにひっかけることも大事な勉強だと思うんですよ。本来、魚は骨があって当然なんですから。

田巻：でも、うちの学校には「魚」と聞いただけで「ダメ！」っていう子もいて…。なるべく調理の時にわからないようにしてしまうんです。たった一回の経験で一生、魚が嫌いになっちゃうと困ると思って。



# る… 欲しい



柳田：私もサケごはんの時なんか、いちいち小骨を取ってやってました。ちょっと過保護すぎたかしら…。  
川原：私のところでも、やっぱりイワシなど骨のある魚は苦手だったんです。でも最近、ランチルームができたのをきっかけに、このイワシを使って、楽しい夢のある料理を作りたいと考えました。いきなり、尾頭付きのイワシは無理でも外見などに工夫していけば、まずイワシの味を覚えてもらえるんじゃないかと。  
佐々木：子どもにとって身近な素材から興味を抱かせることも効果的ですよね。  
林：私も地域で養殖が盛んなもので

すから、思い切ってはまち飯にしてみました。そうしたら、先生が授業で養殖している様子を紹介してくださって…。  
長島：私は校内放送などを利用して、素材についての説明をしているんですが、ある時、メルルーサやホキについて、どこのどんな魚なの？って聞かれたことがあるんです。実際、私もわからなくて…（笑）。そういう資料がもっとあったらいいのって思ったんです。しかもカラーの…（笑）。もっと勉強しなきゃって感じました。

短い時間でしたがお話を伺っていて、子どもの心身を健全に育てていくための給食に対する熱意が伝わってきました。今後とも、その熱意と誇りを持ってひとりでも多くの『お魚とつきあい上手の子ども』を育てていっていただきたいと思います。本日は、ありがとうございました。



## 募集開始

### 第4回 学校給食向け 水産物アイデア メニューコンテスト

大好評のうちに幕を閉じた第3回『学校給食向け水産物アイデアメニューコンテスト』。次回もいっそうの充実が期待されます。そこで、ひと足早く募集のお知らせ。あなたの秘蔵のご自慢メニュー、子どもに大人気のNO.1メニューなど…。  
さあ、今度はあなたの出番です！たくさんの情熱の結晶をお待ちしています。応募要項は以下のとおり。

#### ●応募資格

学校給食に携わる学校栄養職員（グループでの参加も可）

#### ●使用素材

鮮魚・冷凍魚・イカ・タコ・エビ・貝類、缶詰・練製品・塩干類・海藻類・冷凍食品・レトルト食品 その他水産物全般  
\*鮮魚に限らず、給食ならではの幅広い水産加工品も利用してください。

#### ●応募方法

次頁の応募用紙に従い記入の上、下記宛先まで送付してください。

#### ●応募締切

平成6年10月末日

#### ●応募の宛先・お問い合わせ

〒107 東京都港区赤坂1-9-13

三会堂ビル8階

☎03-3585-6684

社団法人 大日本水産会

給食メニューコンテスト 係

# 『学校給食向け水産物アテアメニューコンテスト』応募用紙(B4サイズに拡大してご使用ください。)

※これはあくまで書式例です。この項目を任意の用紙(B4サイズ)に書きこんでの応募でも結構です。

●料理名

(カラー写真貼付)  
 ※料理内容がはっきりわかるものを貼付してください。(どうしても無理な場合のみ、カラーイラストでも可)

●1人分コスト

応募メニュー約 \_\_\_\_\_ 円  
 献立1食分 約 \_\_\_\_\_ 円

●1人分栄養価

	応募メニュー	献立1食分
エネルギー	Kcal	
たんぱく質	g	
脂肪	g	
カルシウム	mg	
鉄	mg	
ビタミンA効力	I.U.	
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	
ビタミンC	mg	

●アテアアの工夫

各項目について簡単に記入してください。

栄養面での工夫  
 子どもへの指導 (食べさせ方)  
 献立の工夫  
 調理の工夫  
 その他、特に工夫したこと

●材料 (分量/1人分) ●作り方

- ①
- ②
- ③
- ④

●使用している水産物の納入形態

該当する水産物をどのような形態で納入してもらおうのかどの段階から学校またはセンターの調理がスタートするのか

●応募メニューの時の献立例

- ・
- ・
- ・
- ・

..... 応募者プロフィール.....

応募者(又はグループ名と代表者)

年齢 / 才 学校栄養職員としての勤務年数 / 年

自宅住所 \_\_\_\_\_ 否

勤務先名 \_\_\_\_\_ ※自校・共同調理場

給食数 / 食 調理員数 / 人

勤務先住所 \_\_\_\_\_ 否

※米飯 / 委託・自校 ※蒸物機 / 有り・無し ※焼物機 / 有り・無し

(※どちらかに○をつけてください)



## 平成5年度 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]  
秋 元 秀 夫 [全国給食物資販売協同組合連合会 会長]  
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 [文部省体育局学校健康教育課 学校給食調査官]  
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]  
高 坂 道 男 [日本鮪罐詰輸出水産業組合 専務理事]  
土 屋 和 [日本鯉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]  
渡 辺 光 雄 [全国大型いかつり漁業協会 専務理事]

## 協 力

学校食事研究会

# 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アより～

平成6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

〒107 東京都港区赤坂1-9-13三会堂ビル TEL.03[3585]6684

この冊子に関するお問い合わせ、ご意見をお待ちしております。  
(上記住所宛、お手数ですが郵送にてお願い致します。)

子どもが喜ぶ

# おさかなが 好きになるメニュー