

おさかなが 好きになる

メニュー



全国の学校給食の
アイデアより

鮭の花園焼き

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／24年
- 給食数／290食●調理員数／3人●米飯／自校●焼物機の有無／有
- 蒸物機の有無／有



材料 (1人分)

- サケ(生).....80g
- 白ワイン.....3g
- ④ { こしょう.....0.02g
- 塩.....0.8g
- たまねぎ.....15g
- しめじ.....5g
- バター.....2g
- ⑥ { 塩.....0.2g
- こしょう.....0.01g
- ピーマン.....3g
- 赤ピーマン.....3g
- 黄ピーマン.....5g
- たまご.....5g
- マヨネーズ.....15g
- [付け合わせ]
- プチトマト.....3粒
- パセリ.....3g
- レモン.....適宜

作り方

- ①生サケは④で下味をつけておく。
- ②たまねぎと三種のピーマンはうす切りにし、しめじは房を小分けにしておく。
- ③バターでたまねぎとしめじを炒め⑥で調味する。
- ④アルミカップに③を入れ、その上に①のサケをのせ、オーブンで八割程度焼く。
- ⑤三種のピーマンとたまご、マヨネーズを混ぜ合わせ、④の上にかける。
- ⑥⑤をさらにオーブンに入れ、焦げ色がつく程度に焼く。
- ⑦付け合わせにプチトマト、パセリ、くし切りにしたレモンを添える。

評価

赤ピーマンなどを使ってとても華やかな一品です。食欲もそり、子どもたちも喜びそうです。また、彩りのよさに比例して、味のバランスもとれており、とてもおいしくいただけます。サケは冷凍ものとして通年で入手できる魚なので普及性もあるでしょう。

献立例

鮭の花園焼き
きゅうりの北欧風酢漬け
胚芽食パン
いちごジャム
みかん 牛乳

アイデアの工夫

●サケとマヨネーズの相性が大変よいことから、このメニューを思いついた。

●ちょっとひとこと●大量調理には、サケの下に敷くソーを省いてもよい。マス、メルルーサ、オヒョウ、カレイなど、マヨネーズと相性のよいクセのない白身魚で代用も。

栄養価 (1食分)	鮭の花園焼き
エネルギー(kcal)	278
たんぱく質(g)	17.9
脂肪(g)	20.2
カルシウム(mg)	27
鉄分(mg)	1.5
ビタミンA効力(I.U.)	449
ビタミンB ₁ (mg)	0.25
ビタミンB ₂ (mg)	0.18
ビタミンC(mg)	26

いわしのピリカラフル

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 ●キャリアア／15年
●給食数／670食 ●調理員数／5人 ●米飯／自校 ●焼物機の有無／有
●蒸物機の有無／有



大日本水産会
会長賞

評価

手頃なイワシをそのまま使っているのに、おいをまったく感じません。上にかけるタレの配合が優れており、揚げ物なのにさっぱりとした味に仕上がっています。盛り付けもカラフルで素敵。残すところなく、全部食べられることも指導してください。

献立例

いわしのピリカラフル
節分ごはん
すまし汁
梅肉あえ
牛乳 甘夏

栄養価(1食分)	いわしのピリカラフル
エネルギー(kcal)	134
たんぱく質(g)	6.3
脂肪(g)	9.6
カルシウム(mg)	35
鉄分(mg)	0.6
ビタミンA効力(I.U.)	22
ビタミンB1(mg)	0.02
ビタミンB2(mg)	0.11
ビタミンC(mg)	1

材料(1人分)

- イワシ(開いたもの) …… 40g
- ④ { 酒 …… 2g
- { しょうが汁 …… 1g
- でんぷん …… 6g
- 揚げ油 …… 4g
- 万能ねぎ …… 1g
- ピーマン(赤・緑・黄) …… 3g
- 白炒りごま …… 1g
- ⑥ { にんにく …… 0.2g
- { 豆板醤 …… 0.5g
- { しょうゆ …… 2g
- { 酒 …… 2g
- { 酢 …… 2g
- { 砂糖 …… 0.5g
- { ごま油 …… 1g

作り方

- ①イワシは④で下味をつけ、でんぷんをまぶし、油でカラリと揚げる。
- ②万能ねぎは小口切り、ピーマンはみじん切りにしておく。
- ③白ごまは炒って、粗くすっておく。(すりごまで代用してもよい)
- ④⑥の調味料を混ぜてひと煮立ちさせ、そこに万能ねぎ、ピーマン、白ごまを混ぜ合わせる。
- ⑤①のイワシに④のタレをかける。輪切りのピーマンなどを飾る。

アイディアの工夫 ●素材の形・味を十分に生かし、季節感などを盛り込んだメニューを心がけている。

ちょっとひとこと ●イワシの他に、サンマやアジを開いた状態で仕入れてもよい。また、メニューづくりだけでなく、給食時間に子どもたちの食事の様子を見てまわり、特に偏食のある児童には食事指導も心がけている。

海の宝箱

函南町立丹那小学校

- 所在地／静岡県田方郡●栄養士／渡辺珠美さん●キャリア／4年
- 給食数／204食●調理員数／2人●米飯／自校●焼物機の有無／有
- 蒸物機の有無／有



材料（1人分）

- カジキ（角切り）……………20g
- イカ（角切り）……………15g
- むきエビ……………10g
- ① { 酒……………3g
- 塩……………0.15g
- ほうれん草……………20g
- しめじ……………10g
- ② { 塩……………0.15g
- こしょう……………少々
- バター……………1g
- たまご……………50g
- ミックスチーズ……………10g
- パセリ……………0.5g

作り方

- ①カジキ、イカ、むきエビには①で下味をつける。
- ②ほうれん草はサツと茹でてひと口大に切り、石づきをとって小房にわけたしめじといっしょにバターで炒め、②で味つける。
- ③アルミカップに②、①の順で入れ、上にたまごをわる。
- ④③のたまごのまわりにミックスチーズ、みじん切りしたパセリを散らし、210℃のオーブンで20分焼く。

評価

ネーミングといい、見た目といい夢のある楽しい作品です。いろいろな水産物を使ってあり、子どもたちに期待感を持たせます。緑黄色野菜との組み合わせもしやすく、味つけのバリエーションも工夫しだいでどんどん広がることでしょう。

献立例

海の宝箱
麦ごはん
おひたし
味噌汁 牛乳
くだもの

栄養価（1食分）	海の宝箱
エネルギー(kcal)	159
たんぱく質(g)	17.3
脂肪(g)	9.1
カルシウム(mg)	127
鉄分(mg)	2.2
ビタミンA効力(I.U.)	806
ビタミンB1(mg)	0.1
ビタミンB2(mg)	0.42
ビタミンC(mg)	15

アイデアの工夫●魚の栄養をPRし、特に成長に大切な働きをしているたんぱく質がいっぱい入っている箱ということで「海の宝箱」と名付けた。海の大切な生物の命をいただいて、栄養となるということを伝えたい。

ちょっとひとこと●大量調理には②の作業を省き、かわりにサラダなどで野菜を補ってもよい。

あじの満腹焼き きのこ添え

上関町立上関中学校

●所在地／山口県熊毛郡●栄養士／高松満子さん●キャリア／23年
●給食数／152食●調理員数／2人●米飯／自校●焼物機の有無／有
●蒸物機の有無／有



評価 少し大人向けの味つけですが、とてもおいしくできています。酢の酸味がさっぱりとして、アジのおいしさを引き出しています。アジでひき肉を包むアイディアも面白く、栄養面にも優れています。子どもたちには小骨に注意するように指導を。

献立例 あじの満腹焼き
きのこ添え
さつまいもとこんぶの混ぜごはん
とうふ入り卵スープ
牛乳 みかん

栄養価(1食分)	あじの満腹焼ききのこ添え
エネルギー(kcal)	170
たんぱく質(g)	15.7
脂肪(g)	9.4
カルシウム(mg)	71
鉄分(mg)	1.2
ビタミンA効力(I.U.)	308
ビタミンB1(mg)	0.08
ビタミンB2(mg)	0.20
ビタミンC(mg)	9

材料(1人分)

- アジ(背開き).....50g
- しょうゆ・みりん.....各2g
- 鶏ひき肉.....25g
- たまねぎ.....5g
- にんじん.....5g
- ねぎ.....5g
- たまご.....3g
- しょうが汁.....0.5g
- 砂糖.....0.3g
- ④酒.....0.6g
- しょうゆ.....1g
- 白炒りごま.....1g
- 生しいたけ.....12g
- しめじ.....10g
- 貝割れ菜.....10g
- にんにく.....0.3g
- ⑤砂糖・しょうゆ.....各1g
- ⑥酢.....2g
- 塩・こしょう.....各少々
- 炒め油.....1g

作り方

- ①アジにしょうゆ、みりんを下味をつけておく。
- ②たまねぎはみじん切り、ねぎは小口切り、にんじんはすりおろしておく。
- ③②と鶏ひき肉、④をよく混ぜ合わせる。
- ④③を①で包み、楊枝でとめる。
- ⑤④を180℃～200℃のオーブンで焼く。
- ⑥生しいたけは4～6等分に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ⑦にんにくを炒め、生しいたけ、しめじを加えた後、さらに炒める。
- ⑧⑦に⑥で味をつけ、冷ましたあと貝割れ菜を加える。
- ⑨⑤の上に⑧を散らす。

アイディアの工夫●地域の海産物を利用し工夫、野外給食では魚の開き方も体得させる。(31ページ参照)
ちょっとひとこと●行事食や学年別の給食メニューによい。イワシやサンマなどで代用。

力作ぞろいの 奨励賞受賞 15作品紹介



『学校給食向け水産物アイデアメニューコンテスト』も今年で4回目を迎え、応募作品もますます充実。いっそう磨きのかかった力作が全国からたくさん寄せられました。ここでは、その中からみごと奨励賞に輝いた15作品をご紹介します。



北海道

たこチャーハン

洞爺村学校給食センター
藤川知子さん



北海道

イカしたくしだんご

名寄市学校給食センター
堀崎義孝さん



青森

いかのきらず入りポンポン焼き

南部町立学校給食センター
佐々木キミさん



群馬

お魚の秋み～つけた

赤城村学校給食共同調理場
寺島勝枝さん



岐阜

海の幸団子のおしゃれむし

巣南町学校給食共同調理場
堀口峯子さん



東京

なんだなんだバーグ

東京都立八王子東養護学校
平野直美さん



和歌山

糸かまぼこいりわかめ納豆

桃山町立桃山小・中学校給食共同調理場
森本久代さん



長野

ツナ焼きかん

白馬村立白馬北小学校
瀧澤理絵さん



滋賀

ひと口ちりめんかき揚げ

山東町学校給食共同調理場
米澤貴美さん



島根

ミラクルフィッシュボール

八雲村学校給食センター
長島美保子さん



岡山

蒸し魚のマスタードソースかけ

井原市学校給食センター
藤原尚子さん



島根

秋ざけのちぎり梅やき

美都町学校給食共同調理場
三家本博子さん



愛媛

若草ごはん

野村町立野村小学校
安藤求美さん



岡山

ピザ風スパゲティ

新見市立実小学校
宮原公子さん



沖縄

おしゃれなグルクン

浦添市立学校給食経塚共同調理場
棚原増美さん

たこチャーハン

洞爺村学校給食センター

- 所在地/北海道虻田郡
- 栄養士/藤川知子さん
- 米飯/※委託 ●蒸物機の有無/無
- 焼物機の有無/有 ●キャリア/18年
- 給食数/419食 ●調理員数/3人
- ※米飯は、月2回は自校

評価

彩りが美しく、栄養のバランスもよくとれていると思います。タコの歯ごたえが残っているので、しっかりかむことの指導を。さりげなくしらす干しが入っている点も評価できます。

献立例

たこチャーハン
たまごスープ
ほうれん草ごま和え
デラウエア

栄養価(1食分)	たこチャーハン
エネルギー(kcal)	350
たんぱく質(g)	16.5
脂肪(g)	1.4
カルシウム(mg)	43
鉄分(mg)	1
ビタミンA効力(I.U.)	426
ビタミンB1(mg)	0.15
ビタミンB2(mg)	0.07
ビタミンC(mg)	6

材料(1人分)

- タコ(茹でたもの).....30g
- しらす干し.....5g
- 米.....80g
- ホールコーン(冷凍).....10g
- ピーマン.....5g
- にんじん.....10g
- 鶏ひき肉.....10g
- しょうが.....0.1g
- しょうゆ.....4g
- 塩.....0.6g
- ①しょうゆ.....1g
- ②酒.....1g
- クッキングオイル.....1g

作り方

- ①米をとぎ30分以上浸水させたら、しょうゆ、塩を入れて炊く。
- ②タコは小口切りにし、さっとゆがく。にんじんはみじん切りにして油で炒める。みじん切にしたピーマン、ホールコーンとしらす干しも湯通ししておく。
- ③しょうがをみじん切りにし、鶏ひき肉とともに炒め④で味をつける。
- ④炊き上がったご飯にすべての具を混ぜ、最後にピーマンを加え、さっと混ぜる。

ちょっとひとこと ●給食ではあまりなじみのないタコですが、北海道ではよく登場。冷凍イカで代用してもよい。水産物なら何でも合うメニュー。

イカしたくしだんご

名寄市学校給食センター

- 所在地/北海道名寄市
- 調理師/堀崎義孝さん
- 米飯/委託 ●蒸物機の有無/有
- 焼物機の有無/有 ●キャリア/24年
- 給食数/3100食 ●調理員数/4人

評価

イカとじゃがいもの組み合わせ方や串を使用した点にアイデアを感じます。応募作品はとても丁寧に調理されていました。食数の多いところでは調理時間が少し心配だという意見もありました。

献立例

イカしたくしだんご
みそわんたん汁
ご飯 牛乳
みかん

栄養価(1食分)	イカしたくしだんご
エネルギー(kcal)	147
たんぱく質(g)	14.8
脂肪(g)	1
カルシウム(mg)	22
鉄分(mg)	0.6
ビタミンA効力(I.U.)	296
ビタミンB1(mg)	0.06
ビタミンB2(mg)	0.06
ビタミンC(mg)	8

材料(1人分)

- イカ.....1パイ
- イカ足.....5g
- じゃがいも.....40g
- じゃがいも澱粉.....7.5g
- にんじん.....7g
- たまねぎ.....7g
- グリーンピース.....1g
- 塩.....0.5g
- ①しょうゆ.....6g
- ②砂糖.....4g
- ③酒.....1.5g
- ④みりん.....1g
- 昆布(だし用).....0.5g

作り方

- ①イカ、イカ足はきれいに洗ってから茹でる。にんじんは5mm角、たまねぎはみじん切り、茹でたイカ足は細かく切る。
- ②じゃがいもは皮をむき、たっぷりの水に入れ串が通るくらいに茹で、茹で上がった水気を切り、すりつぶす。
- ③①のにんじん、たまねぎと、グリーンピースを茹でて水気を切り、イカ足と茹で上がった野菜を、②と澱粉の中に混ぜて塩で味つけし、いもだんごを作る。
- ④イカの胴体に③を詰め、竹串で口を閉じる。
- ⑤④で味をつけた昆布のだし汁に④のイカを入れて煮る。
- ⑥煮上がったイカを4つの輪切りにし、竹串にさして出来上がり。

ちょっとひとこと ●イカは浜へ買い付けに行き、水揚げされたばかりのものを使用。串にささずに皿に並べるだけでもよい。

イカのきらず入り ポンポン焼き

南部町立学校給食センター

- 所在地／青森県三戸郡
- 栄養士／佐々木キミさん
- 米飯／委託●蒸物機の有無／有
- 焼物機の有無／有●キャリア／26年
- 給食数／785食●調理員数／4人

評価

おからを使用したソースがよく生かされていますが、少々大人向きの味つけかもしれません。イカの形がわかりやすくよいと思いますが、さらに彩りがあると料理が引き立ちそうです。

献立例

イカのきらず入りポンポン焼き
ご飯 なめこ汁 牛乳
すき昆布煮 きゅうり漬
みかん

栄養価 (1食分)	イカのきらず入りポンポン焼き
エネルギー(kcal)	119
たんぱく質(g)	9
脂肪(g)	9.7
カルシウム(mg)	70
鉄分(mg)	0.4
ビタミンA効力(I.U.)	248
ビタミンB1(mg)	0.02
ビタミンB2(mg)	0.05
ビタミンC(mg)	0

材料 (1人分)

- ヤリイカ……………1パイ
- おから(※きらず)……………8g
- にんじん……………5g
- 干ししいたけ……………0.5g
- 油……………1.5g
- ごま油……………0.3g
- さやいんげん……………5g
- プロセスチーズ(さいの目)…5g
- 青じそ……………1.3g
- だし汁……………18g
- 砂糖……………0.8g
- ① みりん……………0.8g
- しょうゆ……………1.5g
- イカのウロ(イカの内臓)7g
- マヨネーズ……………3g
- ② 牛乳……………7g
- 赤みそ……………3g
- ③ みりん……………4g
- 酒……………4g

作り方

- ①干ししいたけはもどして、にんじん、青じそとともにせん切りにし、さやいんげんはさっと茹でて小口切りにしておく。
- ②鍋にごま油と油を入れ、にんじん、しいたけをさっと炒め、おから(きらず)を入れてよく炒める。①を加え、さやいんげんも加えて弱火でしっとりとなるまで再び炒める。
- ③火からおろす時に、チーズと青じそを加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ④②を鍋に入れよく混ぜ合わせ、とろりとなるまで煮詰める。
- ⑤イカに③を詰めてオーブンで5分位焼き、④のタレをかける。
※この地方では、おからをきらずという。

お魚の秋み〜つけた

赤城村学校給食共同調理場

- 所在地／群馬県勢多郡
- 栄養士／寺島勝枝さん
- 米飯／委託●蒸物機の有無／有
- 焼物機の有無／有●キャリア／28年
- 給食数／1700食●調理員数／8人

評価

ネーミング、盛り付け、素材などすべてが季節感にあふれ、全国的に子どもが喜びそうな作品となっています。パンにもご飯にも合いそうで、大量調理という点でも高い評価でした。

献立例

お魚の秋み〜つけた
ご飯 かきたま汁
きんぴら 漬け物

栄養価 (1食分)	お魚の秋み〜つけた
エネルギー(kcal)	161
たんぱく質(g)	13.7
脂肪(g)	6.6
カルシウム(mg)	55
鉄分(mg)	0.8
ビタミンA効力(I.U.)	137
ビタミンB1(mg)	0.08
ビタミンB2(mg)	0.57
ビタミンC(mg)	3

材料 (1人分)

- サケ(切り身)……………50g
- ① みりん……………2cc
- ② 酒……………2g
- 塩……………1g
- にんじん……………2g
- しめじ……………3g
- たまねぎ……………10g
- 栗……………5g
- ぎんなん……………5g
- 油……………2g
- 砂糖……………1.5g
- ③ 白みそ……………4g
- トマトケチャップ……………2g
- ④ みりん……………1g
- しょうゆ……………2g
- パセリ……………0.3g
- 星型チーズ……………5g

作り方

- ①サケは①につけて下味をつけておく。
- ②にんじんは2〜3mmのさいの目切り、しめじはほぐし、たまねぎは1cm長さのスライス、栗は1cmの角切り、ぎんなんは1/2に切る。
- ③油を熱し②をさっと炒め、④で味をつける。
- ④温めた鉄板の上にグラタン用のアルミホイルを並べ、その上に①のサケをのせ③の具をかけ、16分焼く。
- ⑤焼き上がったたらパセリのみじん切りと星型チーズを飾る。

なんだなんだバーグ

東京都立八王子東養護学校

- 所在地／東京都八王子市
- 栄養士／平野直美さん●米飯／自校
- 蒸物機の有無／有●焼物機の有無／有
- キャリア／20年●給食数／150食
- 調理員数／3人

評価

子どもの好きなハンバーグに和風ソースというのはよい組み合わせだと思いますが、色合いや味つけが大人向きかもしれません。ソースにバリエーションをつけてもいいのでは？

献立例

なんだなんだバーグ
ご飯 シンデレラサラダ
茹でブロッコリー
みかん 牛乳

栄養価 (1食分)	なんだなんだバーグ
エネルギー(kcal)	157
たんぱく質(g)	9.6
脂肪(g)	6.2
カルシウム(mg)	76
鉄分(mg)	1.4
ビタミンA効力(I.U.)	40
ビタミンB1(mg)	0.06
ビタミンB2(mg)	0.12
ビタミンC(mg)	11

材料 (1人分)

- イワシ …………… 30g
- ① {しょうが汁 …………… 0.5g
- ① {酒 …………… 1g
- 豆腐(しぼったもの) …………… 30g
- ハス …………… 30g
- いちよう芋(やまと芋) …… 10g
- ひじき(乾燥) …………… 0.5g
- しょうゆ …………… 0.5g
- ② {塩 …………… 0.2g
- ② {こしょう …………… 0.01g
- ② {たまご …………… 5g
- ② {でんぷん …………… 7g
- 大根 …………… 25g
- ③ {だし汁 …………… 10g
- ③ {みりん …………… 1g
- ③ {しょうゆ …………… 2.5g
- 砂糖 …………… 1g

作り方

- ①イワシは頭、骨、皮を取り、①をふり、すり身にする。(すり身パックでもよい)
- ②ハスはすりおろして軽くしぼっておく。
- ③いちよう芋はすりおろしておく。
- ④ひじきは水でもどし、茹でてしょうゆをふっておく。
- ⑤しぼった豆腐と①～④の材料をよく混ぜ合わせて②を加え、形を整えてオープンで焼く。
- ⑥大根をおろし、③とともに煮てタレを作る。
- ⑦焼き上がった⑤に⑥のタレをかける。

ちょっとひとこと●ソースをブロッコリーソース、オーロラソース、グリーンソースなどにしても楽しめる。アジやサンマでも代用を。

ツナ焼きかん

白馬村立白馬北小学校

- 所在地／長野県北安曇郡
- 栄養士／瀧澤理絵さん
- 米飯／自校●蒸物機の有無／有
- 焼物機の有無／有●キャリア／半年
- 給食数／850食●調理員数／6人

評価

子どもが好みそうなスタイルで見てもきれいです。パンとも米飯とも相性がよく大量調理適性もあり、全体的に整った感じがします。味つけにインパクトが欲しいという意見も少しありました。

献立例

ツナ焼きかん
さわやかあえ
コッペパン 根菜汁
みかん1/2 牛乳

栄養価 (1食分)	ツナ焼きかん
エネルギー(kcal)	155
たんぱく質(g)	14.4
脂肪(g)	8.4
カルシウム(mg)	66
鉄分(mg)	2
ビタミンA効力(I.U.)	243
ビタミンB1(mg)	0.06
ビタミンB2(mg)	0.1
ビタミンC(mg)	2

材料 (1人分)

- ツナ(フレーク) …………… 30g
- むきエビ(冷凍) …………… 10g
- 凍豆腐(高野豆腐) …………… 5g
- グリーンピース …………… 4g
- にんじん …………… 4g
- ねぎ …………… 8g
- たまご …………… 10g
- 酒 …………… 1g
- みそ …………… 4g
- 砂糖 …………… 1g

作り方

- ①凍豆腐は細かく切る。にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②①に、ツナ(フレーク)、むきエビ、グリーンピース、たまごをよく混ぜ、調味料を加えてあえる。
- ③アルミカップに②を入れる。
- ④中央のオープンで焦げ目がつく程度に焼く。

ちょっとひとこと●子どもたちは、みそ味を好んで食べている。みそ味ではなく、カレー味、ごまみそ味にしてもよいと思う。ツナのかわりにサケ缶を使用してもよい。

海の幸団子のおしゃれむし

巢南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
- 米飯/自校●蒸物機の有無/有
- 焼物機の有無/有●キャリア/34年
- 給食数/1780食●調理員数/7人

評価

見た目が繊細で美しくアイデア自体は高い評価を受けました。野菜もいっしょに抵抗なく食べられるので栄養バランスも大変優れています。高学年向けには辛子などでアクセントをつけてもよいでしょう。

献立例

海の幸団子のおしゃれむし
手巻きちらし
手まり麩のすまし汁
牛乳 果物

栄養価(1食分)	海の幸団子のおしゃれむし
エネルギー(kcal)	109
たんぱく質(g)	12.7
脂肪(g)	2.7
カルシウム(mg)	64
鉄分(mg)	0.6
ビタミンA効力(I.U.)	314
ビタミンB1(mg)	0.03
ビタミンB2(mg)	0.06
ビタミンC(mg)	15

材料(1人分)

- イカ(刻んだもの) …… 15g
- エビ(すり身) …… 30g
- しらす干し …… 5g
- ワカメ …… 0.3g
- ホールコーン …… 3g
- にんじん …… 2g
- ④ 山芋 …… 10g
- たまご …… 2g
- でんぷん …… 6g
- 砂糖 …… 0.5g
- みりん …… 1g
- 塩 …… 0.2g
- 酒 …… 1g
- ぎょうざの皮 …… 8g
- キャベツ …… 20g
- にんじん …… 5g
- ピーマン …… 5g
- 塩 …… 0.2g
- こしょう …… 0.02g

作り方

- ①にんじんはみじん切り、ワカメももどしてみじん切りにする。山芋はすりおろす。
- ②④を合わせてよく練り、団子にする。
- ③ぎょうざの皮はせん切りにする。
- ④キャベツのざく切り、にんじん、ピーマンのせん切りを塩、こしょうしてふり混ぜ、アルミカップに入れ、その上に②をのせる。
- ⑤③を団子の上に散らし15分位蒸す。

ちょっとひとこと●ぎょうざの皮は包丁で簡単に切れ、上からバラバラかけるだけなので、手間がかからずサツとできる。

糸かまぼこいりわかめ納豆

桃山町立桃山小・中学校給食共同調理場

- 所在地/和歌山県那賀郡
- 栄養士/森本久代さん
- 米飯/自校●蒸物機の有無/無
- 焼物機の有無/有●キャリア/19年
- 給食数/158食●調理員数/2人

評価

家庭でもすぐに取り入れられそうな、手軽で栄養的にも優れたメニュー。ご飯によく合いそうです。ただ納豆のにおいや粘りが苦手な子どもには、やはり抵抗がありそう。好き嫌いをなく食べられるよう指導も。

献立例

糸かまぼこいりわかめ納豆
さばめし さつま汁
牛乳 果物

栄養価(1食分)	糸かまぼこいりわかめ納豆
エネルギー(kcal)	62
たんぱく質(g)	6.1
脂肪(g)	2.2
カルシウム(mg)	30
鉄分(mg)	1
ビタミンA効力(I.U.)	23
ビタミンB1(mg)	0.01
ビタミンB2(mg)	0.12
ビタミンC(mg)	1

材料(1人分)

- ※糸かまぼこ …… 20g
- 納豆(小粒) …… 20g
- 葉ねぎ …… 3g
- ワカメ(乾燥) …… 0.5g
- しょうゆ …… 3cc
- ④ 辛子 …… 0.05g
- 酢 …… 0.5g
- 塩 …… 少々

作り方

- ①糸かまぼこは塩を入れた湯で湯通しする。
- ②納豆(小粒)は細かく刻む。葉ねぎは小口切りにする。
- ③ワカメ(乾燥)は水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ④①の糸かまぼこ、②の納豆・葉ねぎ、③のワカメと④の調味料を混ぜ、よく合わせる。

※糸かまぼこは「カニ風味かまぼこ」状のさけるタイプのかまぼこ。

ひと口ちりめんかき揚げ

山東町学校給食共同調理場

- 所在地/滋賀県坂田郡
- 栄養士/米澤貴美さん
- 米飯/自校●蒸物機の有無/有
- 焼物機の有無/有●キャリア/22年
- 給食数/1775食●調理員数/10人

評価

素材のバランスがよく、さわやかな感じが食欲をそそります。水分がやや少なくなかたい感じもしましたが、子どもたちにはかむことの訓練になるかもしれません。冷めてもおいしく食べられる工夫を。

献立例

ひと口ちりめんかき揚げ
いりどり
ご飯 納豆
みかん

栄養価 (1食分)	ひと口ちりめんかき揚げ
エネルギー(kcal)	128
たんぱく質(g)	6.9
脂肪(g)	5.9
カルシウム(mg)	176
鉄分(mg)	1.6
ビタミンA効力(I.U.)	91
ビタミンB1(mg)	0.04
ビタミンB2(mg)	0.07
ビタミンC(mg)	5

材料 (1人分)

- チリメンジャコ……………7g
- たまご……………5g
- 脱脂粉乳……………0.5g
- りんご……………5g
- たまねぎ……………5g
- 小麦粉(薄力)……………6g
- 水……………適量
- コーンスターチ……………6g
- ベーキングパウダー…0.2g
- ホールコーン(冷凍)……5g
- 油……………6g
- サラダ菜……………5g
- 大根……………18g
- ラディッシュ……………1g
- 貝割れ菜……………2g
- カツオ節……………0.4g

作り方

- ①りんご、たまねぎはせん切りし、
④の材料とよく合わせる。
- ②①をスプーンですくい、油の中へ落としながら揚げる。
- ③大根とラディッシュはうす切り、貝割れ菜は2cmの長さに切っておく。
- ④サラダ菜の上に②のかき揚げを盛り付け、③を添えてカツオ節を飾る。

ミラクルフィッシュボール

八雲村学校給食センター

- 所在地/島根県八束郡
- 栄養士/長島美保子さん
- 米飯/自校●蒸物機の有無/有
- 焼物機の有無/有●キャリア/25年
- 給食数/1040食●調理員数/6人

評価

本物のお菓子のような仕上がりで、大変ユニークなアイデアが光っています。ごぼうと水産物がよくマッチしておいしいハーモニーを作っていますが、冷めると魚臭さが気になるのもう工夫を。

献立例

ミラクルフィッシュボール
(ミニトマト・レモン・青じそ)
オムライス はくさいスープ
牛乳 柿

栄養価 (1食分)	ミラクルフィッシュボール
エネルギー(kcal)	149
たんぱく質(g)	14.3
脂肪(g)	4.8
カルシウム(mg)	121
鉄分(mg)	2.8
ビタミンA効力(I.U.)	143
ビタミンB1(mg)	0.06
ビタミンB2(mg)	0.13
ビタミンC(mg)	0

材料 (1人分)

- タラ(すり身)……………60g
- タコ……………10g
- ひじき(生)……………8g
- たまご……………5g
- にんにく……………1g
- しょうが……………1g
- 塩……………0.2g
- こしょう……………0.05g
- ごぼう……………10g
- しょうゆ……………3g
- みりん……………2g
- 砂糖……………1g
- だし……………0.5g
- でんぷん……………5g
- 小麦粉……………3g
- ケチャップ……………5g
- 青のり……………0.5g
- 黒ごま……………3g
- 揚げ油……………2g

作り方

- ①タラのすり身に溶きたまご、おろしたしょうがとにんにくを混ぜ、塩、こしょうをしておく。
- ②ひじきとみじん切りにしたごぼうは④で調味し、下煮する。茹でて刻んだタコを加え冷ます。
- ③①と②を合わせ、でんぷんを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④③を3等分にし、a、b、cの3つの団子を作る。
 - a ケチャップを混ぜ団子に丸め、小麦粉をはたく
 - b 団子に小麦粉、青のりをはたく
 - c 団子に小麦粉、黒ごまをはたく
- ⑤団子を揚げ、串にさす。

※串にささずに、団子そのまま盛りつけてもよい。

秋ざけのちぎり梅やき

- 所在地/島根県美濃郡
- 栄養士/三家本博子さん
- 米飯/自校●蒸物機の有無/有
- 焼物機の有無/有●キャリア/15年
- 給食数/400食●調理員数/4人

美都町学校給食共同調理場

評価

季節感があり、サケと梅の風味もよく合っています。梅干しの使い方に、プロの視点のよさを感じました。サケを使った大量調理にはとても向いています。学年に合わせて梅干しの量を調整してもよいでしょう。

献立例

秋ざけのちぎり梅やき 変りちらし たまごスープ みかん

栄養価(1食分)	秋ざけのちぎり梅やき
エネルギー(kcal)	140
たんぱく質(g)	8.9
脂肪(g)	10.9
カルシウム(mg)	8
鉄分(mg)	0.6
ビタミンA効力(I.U.)	69
ビタミンB1(mg)	0.08
ビタミンB2(mg)	0.08
ビタミンC(mg)	0

材料(1人分)

- サケ(秋ザケ)……………40g
- 梅干し(カツオ風味) ……5g
- しょうゆ ……………1g
- 酒 ……………3g
- しめじ……………10g
- えのき……………10g
- にんじん……………5g
- マヨネーズ……………8g
- パセリ……………少々

作り方

- ①梅干しは種を取り、刻んでしょうゆ、酒と混ぜ合わせる。
- ②サケに①をまぶし、しばらくおく。
- ③にんじんはせん切り、しめじとえのきは石づきをとってから、適当な長さに切り、マヨネーズであえる。
- ④サケの上に③をのせ、アルミ箔で包み、オーブンで15分焼き、みじん切りしたパセリをかける。

●ちょっとひとこと●アルミ箔で包んであると開ける楽しみがあるので、子どもたちからリクエストの多いメニュー。大量調理では、アルミカップを鉄板にのせ、並べた上から全体にまとめてホイルをかぶせることも。この場合、③は焼き上がりの途中で上にかけての方がパサつかない。かつお梅は酸味が強くないので、子どもたちにも好まれる味。

ピザ風スパゲティ

- 所在地/岡山県新見市
- 栄養士/宮原公子さん
- 米飯/自校●蒸物機の有無/有
- 焼物機の有無/有●キャリア/25年
- 給食数/35食●調理員数/1人

新見市立実小学校

評価

ボリュームもあり、見た目の食欲もそそります。イワシのにおいもよくカバーされていました。チーズをのせて焼くので、冷めないうちに出すことが前提のため、大量調理には難しそうです。

献立例

ピザ風スパゲティ かぶとベーコンのスープ 白菜とりんごのサラダ 牛乳 みかん

栄養価(1食分)	ピザ風スパゲティ
エネルギー(kcal)	483
たんぱく質(g)	23.7
脂肪(g)	17.5
カルシウム(mg)	213
鉄分(mg)	1.9
ビタミンA効力(I.U.)	499
ビタミンB1(mg)	0.18
ビタミンB2(mg)	0.28
ビタミンC(mg)	9

材料(1人分)

- イワシ(3枚におろしたのもの) ……55g
- 塩 ……………0.2g
- ④ { こしょう……………0.01g
- 小麦粉……………3g
- バター……………3g
- スパゲティ ……70g
- 塩 ……………少々
- たまねぎ……………60g
- にんにく……………1g
- サラダ油……………3g
- ローリエ……………1/20枚
- トマトケチャップ ……10g
- トマトピューレ ……20g
- ⑤ { ワイン……………5g
- 塩 ……………0.2g
- こしょう……………0.01g
- 砂糖……………0.5g
- ミックスチーズ……………30g
- ピーマン……………適宜

作り方

- ①イワシはそぎ切りにし④で味をつけ、小麦粉をまぶし、バターでムニエルにする。
- ②サラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにくとたまねぎをローリエとともに炒め⑤で味つけし、ピザソースを作る。
- ③ピーマンは種を取り輪切りか、せん切りにする。
- ④スパゲティは塩少々を加えて茹で上げ②のピザソースの半量をまぶす。
- ⑤アルミホイルの上にスパゲティを盛り、その上に①のムニエルをのせて残りのソースをのばすように広げ、チーズとピーマンをおきオーブンで焼く。

蒸し魚のマスタードソースかけ

井原市学校給食センター

- 所在地/岡山県井原市
- 栄養士/藤原尚子さん
- 米飯/委託●蒸物機の有無/有
- 焼物機の有無/有●キャリア/26年
- 給食数/4100食●調理員数/13人

評価

サバを上手に活用して、おしゃれな雰囲気仕上げています。全体的にバランスがとれていて、ソースの味などとてもおいしくできていました。少し骨があったので、同時に食べ方の指導を行うとよいでしょう。

献立例

蒸し魚のマスタードソースかけ
バターライス スープ
果物 牛乳

栄養価(1食分)	蒸し魚のマスタードソースかけ
エネルギー(kcal)	246
たんぱく質(g)	14
脂肪(g)	15.3
カルシウム(mg)	27
鉄分(mg)	1.3
ビタミンA効力(I.U.)	423
ビタミンB1(mg)	0.14
ビタミンB2(mg)	0.28
ビタミンC(mg)	7

材料(1人分)

- サバ……………60g
- ① { 塩……………適宜
- 酒……………少々
- ② { サワークリーム……………6g
- マヨネーズ……………6g
- マスタード(粒)……………3g
- 寒天……………0.1g
- パセリ……………0.5g
- [付け合わせ]
- 粉ふき芋……………45g
- ミックスベジタブル……………25g

作り方

- ①サバ(1人分用の切り身になっているものを使用)は①で下味をつけてから、15分蒸す。
- ②寒天はふやかし、寒天液を作る。
- ③②を合わせたものに②を少しずつ混ぜながら入れソースを作る。
- ④①のサバに③のソースをかけ、みじん切りしたパセリをかける。

※マスタードソースは臭み消しによい。

ちょっとひとこと●大量調理の場合、いつもはサバに下味をつけるよう注文して納入。臭みやドリップ対策に吸収シートを入れるようにしている。

若草ごはん

野村町立野村小学校

- 所在地/愛媛県東宇和郡
- 栄養士/安藤求美さん
- 米飯/自校●蒸物機の有無/無
- 焼物機の有無/無●キャリア/26年
- 給食数/594食●調理員数/4人

評価

一見地味ですが、とてもおいしいご飯料理です。どこでも手に入りそうな素材で普及性もあり、魚の苦手な子どもにも喜んで食べてもらえそう。もう少し彩りがあるという食欲をそそります。

献立例

若草ごはん
切り干し大根の酢のもの
すいとん汁
牛乳 みかん

栄養価(1食分)	若草ごはん
エネルギー(kcal)	337
たんぱく質(g)	8.8
脂肪(g)	11
カルシウム(mg)	56
鉄分(mg)	0.9
ビタミンA効力(I.U.)	226
ビタミンB1(mg)	0.33
ビタミンB2(mg)	0.05
ビタミンC(mg)	5

材料(1人分)

- 茎ワカメ……………15g
- チリメンジャコ……………2g
- 精白米……………80g
- ※じゃこ天ぷら……………8g
- 薄揚げ……………4g
- にんじん……………6g
- ① { 酒……………2.5g
- みりん……………2g
- しょうゆ……………5.5g
- いりごだし……………0.5g
- 油……………1g
- きぬさや……………5g
- 塩……………少々
- 白ごま……………0.5g

作り方

- ①米は洗ってざるに上げておく。
- ②茎ワカメは塩ぬきをして食べやすい大きさのせん切りにする。
- ③じゃこ天ぷら、薄揚げ、にんじんを2cm位のせん切りにする。
- ④きぬさやはせん切りにして、さっと塩茹でしておく。
- ⑤②、③とチリメンジャコを油で炒める。
- ⑥①と⑤と①を混ぜ、適量の水加減で炊き上げる。
- ⑦炊き上がったご飯の上から、きぬさやと白ごまをふりかける。

※この地方の特産で、さつま揚げ状のじゃこ入りねり製品。

おしゃれなグルクン

- 所在地/沖縄県浦添市
- 栄養士/棚原増美さん
- 米飯/委託●蒸物機の有無/有
- 焼物機の有無/無●キャリア/27年
- 給食数/5220食●調理員数/34人

浦添市立学校給食経塚共同調理場

評価 グルクンという地元の魚を意識的に取り上げ、おからやきくらげといった一風変わった素材と見事にドッキング。そのアイディアはなかなかのものです。白身魚なら他の魚でも広く応用できそう。

献立例 おしゃれなグルクン
れんげつパン
パンフキンスープ 牛乳
やさいのリンゴソースあえ

栄養価(1食分)	おしゃれなグルクン
エネルギー(kcal)	110
たんぱく質(g)	10.6
脂肪(g)	6
カルシウム(mg)	51
鉄分(mg)	1.1
ビタミンA効力(I.U.)	22
ビタミンB1(mg)	0.13
ビタミンB2(mg)	0.10
ビタミンC(mg)	1

- 材料(1人分)**
- ※グルクン(たかさご) …… 50g
 - おから …… 17g
 - たまねぎ …… 4g
 - きくらげ(生) …… 2g
 - にんじん …… 4g
 - ひじき(乾燥) …… 0.3g
 - 豚ひき肉 …… 7g
 - 塩 …… 0.2g
 - こしょう …… 少々
 - しょうゆ …… 1.1g
 - ① みりん …… 2g
 - ② 砂糖 …… 0.215g
 - 豚だし汁 …… 25g
 - 油 …… 2.7g
 - チーズ(溶けるタイプ) …… 10g
 - マーガリン …… 適宜
 - パセリ …… 適宜
 - ※グルクン(たかさご)は沖縄の県魚。

- 作り方**
- ① 三枚におろして骨をきれいに除いたグルクンを二つ切りにし、塩、こしょうをふっておく。
 - ② たまねぎ、にんじん、きくらげはみじん切りにし、水にもどしたひじきも刻んでおく。
 - ③ 油を熱し、たまねぎ、豚ひき肉を炒める。さらに②のにんじん、きくらげ、ひじきを加えてよく炒める。
 - ④ ③に①で下味をつけ、だし汁を入れ弱火～中火で味を含める。
 - ⑤ ④におからを入れ、しっとりする程度に炒める。
 - ⑥ アルミカップにマーガリンをぬり、グルクン、⑤、さらにグルクンの順でカップに入れ、パセリのみじん切り、チーズをのせて焼く。

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

審査経過

4回目を迎えた『学校給食向け水産物アイデアメニューコンテスト』。今年も、全国から多数の応募がありました。いずれも工夫をこらした傑作ぞろい。これまでも増して慎重な審査が行われました。



▲最終審査に臨む応募者たち。
試食審査用の作品づくりに余念がない。



▲慎重に作品を試食
吟味する審査委員。



▶応募者同士もお互
いの作品をちよっ
ぷり味見…。

第一次 書類審査

平成6年12月10日、全応募作品を対象として第一次書類審査が行われました。審査は水産物給食利用推進協議会委員と学校給食の現場で活躍されている小・中学校の学校栄養職員の方にお願ひし、メニューの栄養価、味、コスト、簡便性、普及性などの基準を参考に60作品を選出しました。

審査 総評



龍崎英子

千葉県立衛生短期大学
助教授

はじめに、当コンテストにご応募くださった多数の方々の熱意に対し敬意を表するとともに、大日本水産会会長賞ならびに奨励賞を受賞された方々にお祝いを申し上げます。

私もこれまで、いろいろなメニューのコンテストに審査員として参加させていただいて参りましたが、特に当コンテストは水産物と給食という2つのテーマを満たさねばならないという点で難しく、また審査もより慎重にという心構えで臨みました。しかし、最初すべての応募用紙を拝見して驚いたことは、応募者の方々の意識とレベルの高さでした。つまり、実際に毎日給食に携わっている方であれば気付かないようなまさにプロのメニューばかりだったということです。しかも中にはお一人で何点も応募してくださった方も多く、これは日頃から常に子どもたちのために…と創意工夫を繰り返されている賜物だと実感しました。また、応募者の方々がキャリアの浅い若い方から、ベテランの方までと大変幅広かったことも非常に嬉しかったことです。

魚種に関しても、サケ、アジ、イカ、小魚など、比較的大衆魚として親しまれているものがバランスよく取り入れられており、みなさんが

一魚種に偏ることなく、広く水産物に目を向けていることにとても感心させられました。

給食はご承知のように設備、時間、費用などの制約があり、この条件下で調理方法もだいぶ、違ってきます。今回のレシピの中にも、油を押さえてカロリーを下げる工夫をしたものや逆に油のおいしさを生かしたものなど、さまざまでしたが、いずれも単独の調理法だけでなくいくつかの調理法を複合的に使うなどの工夫が見られ、非常にレベルの高いものだったと思います。

今回、初めて当コンテストに審査という立場から参加させていただきましたが、応募者の方々はもちろん、関係者の方々の熱意とご努力のようすを拝見し、給食における水産物の世界も今後ますます広がってゆくものと確信した次第です。もともと水産国である日本には、古くから水産物の健康的で上手な食べ方がまだまだ残っています。こうした伝統的な食べ方を見直していくことも、またそのひとつのヒントではないでしょうか。

最後に、賞の決定はほんの僅差にすぎなかったということを申し上げ、今後のみなさんのご活躍を大いに期待したいと思います。

平成6年12月16日、第一次書類審査通過作品を対象に第二次書類審査が行われました。メニューの栄養価、味、コスト、簡便性、普及性などのポイントを再度チェックするとともに、学校給食関係者および給食メニューに関する専門家らのディスカッションを行い、試食審査に臨む20作品を選出しました。

第二次 書類審査

試食 審査

第二次書類審査通過作品の応募者を招き、一定の時間内で実際に応募メニューを作っていたいただき、試食審査を行いました。

日時●平成7年1月10日

会場●千葉県立衛生短期大学

審査員●水産物給食利用推進協議会委員
小学校・中学校の校長先生

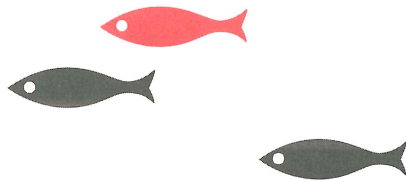
(審査委員長は千葉県立衛生短期大学助教授・龍崎英子先生)

審査方法●応募者本人が実際に調理した応募作品を試食し、メニューの外見、アイデア、味、給食の調理適性、普及性、子ども受けするかという6点からそれぞれに評価しました。さらにその評価をもとに、審査員の熱心なディスカッションが行われ、その結果、大日本水産会会長賞5作品、奨励賞15作品を選定しました。

▶試食後のディスカッション。
根気よく意見の調整を図ります。



給食で子どもたちに より愛される 水産物メニューを！！



決定！ 大日本水産会会長賞

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』の最終審査および表彰式が、平成7年1月10日、千葉県立衛生短期大学において行われました。当日は、一次審査、二次審査を通過した20名の応募者の方々に会場に集合していただき、実際に応募作品を調理していただきました。これを水産物給食利用推進協議会委員の方々をはじめ、学校給食に詳しい審査員の方々が試食、ディスカッションなど慎重な審議の結果、5名の大日本水産会会長賞、15名の奨励賞受賞者が決定。午後から発表・表彰のはこびとなりました。

もっと子どもたちに 愛される水産物メニューを！

応募者をはじめ、多数のマスコミ関係者の見守る中、表彰式は熱気と、張りつめた空気に包まれながら幕を開けました。はじめに、主催者を代表して大日本水産会会長・佐野宏哉氏が壇上に立ち、最終審査対象者と関係者に謝意を述べたあと、水産物がより子どもたちに愛されていくためには、幼い頃からの食習慣づくりが大切であると強調。DHAやガン予防など水産物のよい点が社会的に認識されてきているとはいえ、食品としての嗜好の問題も重要であるとし、そうした意味からも学校給食の現場の方々に大いに期待したいと語りました。続いて、いよいよ入賞者の発表へ。まず大日本水産会会長賞5名の受賞者の名前が次々に読み上げられると、会場からはざわめきと歓声があふきました。そして壇上において、大日本



ちょっと拝見! 交流会

今回、最終試食審査に残られた20名の方々に審査の時間を利用して、当コンテストや日頃の給食づくりについて自由にご意見を伺いました。ここで、そのご意見のうちいくつかをご紹介します。

●給食は栄養士と調理師が協力しなくてはできないもの。当コンテストにも是非、調理師の方と一緒に応募したい。

●コンテスト作品をまとめた小冊子は学校関係者だけでなく、PTAや母親学級などでも配布して普及に努めたい。

●受賞メニューなどは参考にし、実際給食に取り入れたい。他の学校の給食だよりなども楽しく、参考になる。

●水産物の給食材料は汁がでやすいのがちょっと困る。大量に使うので型くずれなども心配だが…。

●他の方の応募作品も試食できたが、ご本人の説明や質問ができる時間も今後つくってほしい。



この他にも、たくさんの有意義なご意見を伺いました。参加してくださったみなさん、ありがとうございました。

★尚、当冊子の最後のページにもアンケート用紙があります。その他、ご自由にどんどんご意見をお寄せください。

●受賞者の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大日本水産会・佐野会長(中央)、千葉県立衛生短期大学・龍崎先生(中央右)、中後列は奨励賞受賞者>



水産会会長より受賞者ひとりひとりに賞状と記念の盾が手渡されました。

受賞者の中には「第1回のコンテストからずっと応募させていただいていましたが、今回4度目の正直でやっと会長賞をいただくことができました。とても嬉しいです。」と喜びを語る方もあり、会場からはいっそうの温かい拍手がおこりました。さらに15名の方には奨励賞の栄誉が贈られ、沖縄県の棚原さんが代表して賞状を授与されました。

最後に、審査にあられた千葉県立衛生短期大学の龍崎英子先生が総評として、応募者全員の意識とレベルの高さを強調するとともに、今後の普及にあたってはぜひ応募者の方々自らがリーダーシップを発揮して、学校や地域の食教育の指導にもあたってほしいと激励。表彰式は無事終了となりました。

メニューコンテスト
社団法人 大日本水産会



●給食でお魚のおいしさを伝えて欲しい…と語る大日本水産会佐野会長



●応募者の方の熱意に感動した…と語る千葉県立衛生短期大学龍崎先生



まだまだある!

傑作メニュー 番外編



数多くの応募作品の中には、いま一步で惜しくも入賞をのがしてしまった作品がたくさん! それらの中には、水産物素材を上手に選んだものや、子どもたちへの食教育の素材に合わせたものなど、優れた点がいっぱい詰まっていた。そこで、ここではそんな特徴をもった作品をポイントごとにご紹介したいと思います。

素材 活用編

水産加工品や缶詰を
上手に利用したもの

北海道

サーモン北海太鼓

倶知安町学校給食センター
小野幸子

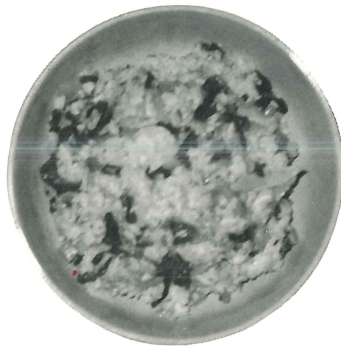
- ①下ごしらえしたかんぴょうをしょうゆと砂糖で煮る。
- ②皮をむいたじゃがいもは底を平らに切って中をくり抜き、20分蒸し、冷ましておく。
- ③各々さいの目に切ったピーマン、ベーコン、スルメと茹でたコーンを炒め合わせる。
- ④②のじゃがいものまわりにスモークサーモンを巻き、上から①のかんぴょうで縛る。
- ⑤じゃがいもの中に③を詰め、クリームソースを敷いた皿の上に飾る。

徳島県

さばの御膳みそごはん

石井町学校給食センター
宮崎サダ子

- ①ささがきしたごぼうといちょう切りしたにんじん、大根、粗みじんに切った干しいたけを炒め、酒、みそ、サバのみそ煮缶詰を加える。
- ②①と昆布を入れ、ごはんを炊く。
- ③炊き上がったら、よく蒸らしてから具を混ぜ合わせ、塩茹でして炒めた大根の葉を散らす。



香川県

あなごの柳川風

坂田市白峰学校給食共同調理場
平澤伊久子

- ①せん切りにしたごぼう、たまねぎ、にんじん、油あげをだし汁

砂糖、しょうゆ、酒、みりんを煮て味つける。

- ②①にでんぷんでとろみをつけ、細く切った白ねぎを入れる。
- ③②に下味のついた刻みアナゴ(ポイルパック)を入れて、たまごでとじ、グリーンピースと刻みのりをかける。

おもしろネー ミング・情報編

ネーミングや料理の付属情報で
興味をそそるもの

北海道

鮭岩石揚げ (さけのロック揚げ)

札幌市立幌北小学校
山際睦子

- ①豆腐をよくしぼり、サケといんげんは各々ひと口大に切る。
- ②①とホールコーン、たまご、でんぷん、白みそ、塩、みりんを混ぜ、練り合わせる。
- ③②をつまみ揚げにし、ケチャップとウスターソース、三温糖で作ったソースを上にかける。

東京都

シーフードグラタンパイ

昭和女子大学附属昭和小学校
渡辺まり

- ①たまねぎのみじん切りとボイルしてひと口大にしたホタテ、エビを炒め、塩、こしょう、白ワインで味をつける。
- ②ホワイトソースを作り、①と合わせる。
- ③市販の冷凍パイシートに②を包み、溶きたまごを表面に塗る。
- ④200℃のオーブンで13分焼く。

東京都

魚丸ラーメン

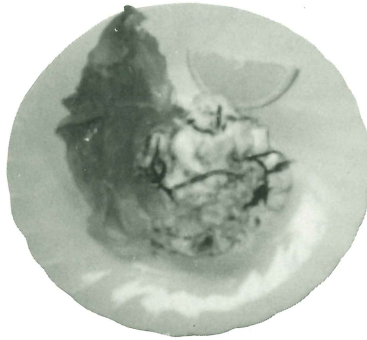
荒川区立赤土小学校
嶺野光子

- ①めんを茹で、1人分にまとめる。
- ②チンゲン菜、もやし、にんじん、長ねぎ、ホールコーン、にんにく、しょうがなどの野菜を炒め、辛みそ味の豚骨スープを加える。
- ③※イワシのすり身とサケのフレークに各々たまご、塩、小麦粉、でんぷんを加えて2種の団子にまとめる。
- ④③をスープに落としてから、ごま油で味を調え、めんとスープを別々に出す。

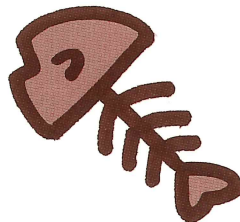
※イワシのすり身には臭み消しに、辛みそ、酒、しょうがを加える。

岡山県

シーフード白雪

上房郡賀陽町立竹荘学校給食共同調理場
石井玲子

- ①湯通しした豆腐、マヨネーズ、ピーナッツ、砂糖、塩をミキサーにとろりとするまでかける。
- ②イカは1cm角に切り、むきエビと酒蒸しにする。
- ③茹でて細かく切ったほうれん草、くし切りにした柿と②を、①に入れて、さっくり混ぜる。
- ④水でもどしたひじきを湯通しして、③の上にもふる。



徳島県

ピッツァ風オムレツ

穴吹町学校給食センター
吉村幸子

- ①むきエビとホタテに塩、こしょう、酒をふる。
- ②たまねぎ、ピーマン、マッシュルームはスライス、ベーコンは1cm位、プチトマトは半分に切る。
- ③アルミカップに溶きたまご、①、②を入れて、チーズをのせ、250℃のオーブンで15分焼く。



島根県

お芋と魚の
仲良し団子島根県立盲学校
小山美保子

- ①茹でてつぶしたじゃがいもにマーガリン、塩、砂糖、スキムミルクを混ぜる。
- ②①に小麦粉、ベーキングパウダー、泡立てたたまごを加える。
- ③赤魚の角切りとむきエビに②をつけて丸め、中火で揚げる。
- ④③を団子状に串にさして供する。

郷土・行事 メニュー編

郷土の情報や行事に
結びつけたもの

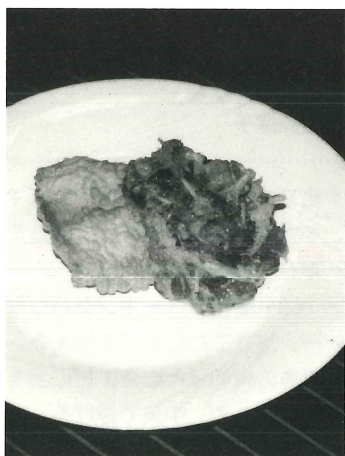
秋田県

揚げぼたっこの おろしかけ

南秋田郡天王町立天王小学校
佐藤悦子

- ①塩マスに衣をつけて揚げる。
- ②乾燥菊を水でもどし、トンプリを熱湯に入れてから水でさらす。ほうれん草は茹で、細かく切る。貝割れ菜も細かく切る。
- ③②と大根おろし、味つきえのきを各々よく水気を切ってから混ぜ合わせ、しょうゆで味を調える。
- ④①の上に③をかける。

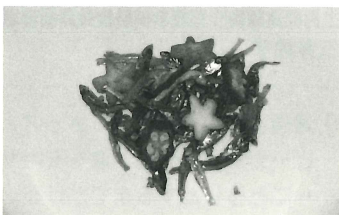
※「ぼたっこ」は塩マスなどの方言。



静岡県 (七タメニュー) キラキラフィッシュ

田方郡函南町立西小学校
河内妙子

- ①イワシの煮干しを180℃のオーブンで15分焼く。
- ②星型の麩を油で揚げ、おくらをさっとゆがいて切る。
- ③砂糖、しょうゆ、酒、みりんを火にかけ、①、②、炒りごまをさっと混ぜ合わせる。



岡山県

かきとにらの 胡麻風味グラタン

都窪郡早島町立早島小・中学校
赤木亥久子・平田千鶴子

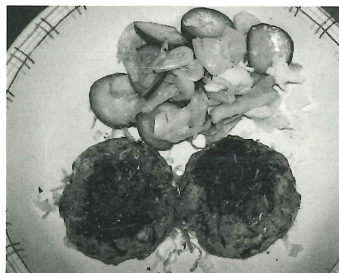
- ①ひと口大にしたサケとカキを、それぞれ酒と塩を入れた湯で茹でる。にらも茹でて3cm位に切る。
- ②たまねぎを炒めてホワイトソースを作り、白みそとすりごまを加えて味を調える。
- ③マッシュポテトにかぼちゃペーストを加え、さらに牛乳、生クリーム、塩、こしょうを加える。
- ④①と②を混ぜて皿に入れ、チーズとパン粉をかける。
- ⑤④のまわりを③で飾り、クコの実を散らしオーブンで焼く。

佐賀県

まつり焼き

七山村立学校給食センター
福山隆志

- ①豆腐を水切りし、ひじきを水でもどす。
- ②タコをスライスし、たまねぎをみじん切り、チーズをさいの目に切る。
- ③①、②に鶏ひき肉、チーズ、スキムミルク、白ごま、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、2つの団子状にしてオーブンで焼く。
- ④③にソースを塗り、青のり、カツオ節をかける。



組み合わせ 名人編

水産物とさまざまな素材を
上手に組み合わせたもの

山形県

鮭ピーナッツあえ

温海町学校給食共同調理場
本間紀美子

- ①1.5cm角にしたサケにおろししょうが、しょうゆで下味をつけてから、でんぷんをまぶし揚げる。
- ②にんじんをさいの目に切り、茹でる。
- ③砂糖、しょうゆ、みりんでタレを作り、①、②、刻みピーナッツを混ぜ合わせ、グリーンピースを散らす。

東京都

ジャコバーグ

品川区立平塚中学校
石原洋子

- ①にんじんは、みじん切りにする。
- ②小麦粉、でんぷん、たまご、水で衣を作る。
- ③チリメンジャコ、タラのすり身、ホールコーン、①と②をすべて混ぜ合わせて小判型をつくり、200℃のオーブンで15分焼く。



三重県

ソース鯖煮

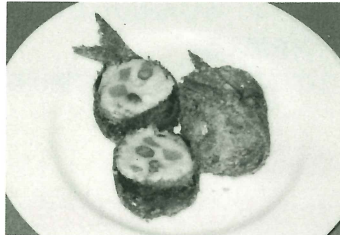
鳥羽市学校給食中央共同調理場
佐藤智恵子

- ①ひと口大のサバをしょうゆ、しょうが汁に30分程漬け、でんぷんをつけて揚げる。
- ②細切りしたたまねぎとにんじんをヒタヒタの水で炊き、しょう

ゆ、ソース、砂糖、コンソメで味をつける。

- ③②に細切りのピーマンを入れ、水溶きでんぷんを加える。①のサバを入れて混ぜ合わせる。

香川県

いわしの
ポテトサンドフライ香川県立香川東部養護学校
森本恭子

- ①手開きして骨をとったイワシに塩、こしょうする。
- ②茹でたじゃがいもを裏ごしし、牛乳と茹でたミックスベジタブルを加える。
- ③①で②を巻き、小麦粉、たまご、パン粉をつけて油で揚げる。

福岡県

白身魚とナッツの
揚げ煮宗像郡津屋崎町立津屋崎小学校
亀石ひとみ

- ①白身魚に塩、こしょうしてからでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ②たけのこ、ふくろたけ、カシューナッツ、むきえだまめと①を合わせて炒め、砂糖、酒、しょうゆで味をつける。

岡山県

ツナとおからの
ピーマン焼き久米郡旭町立旭中学校
前原ひろみ

- ①ツナと刻んだにんじん、しいたけを炒めておからを加え、塩、みりんで味つけたあと、たまごを加える。
- ②2つ切りにしたピーマンに①を詰めて焼く。
- ③ケチャップ、トマトピューレ、ソースで作ったアンダーソースを敷き、上に②を盛る。



アイディア 調理編

食べやすさのために
形や味にひと工夫したもの

千葉県

いかの更砂揚げ

習志野市立大久保小学校
在原泰子

- ①松笠模様をつけたイカに酒としょうゆで下味をつける。
- ②てんぷら用の衣を作り、その中にパセリとにんじんのみじん切りを入れる。
- ③①に小麦粉をふってから②の衣をくぐらせ、揚げる。

東京都

いわしの 豆腐ハンバーグ

板橋区立常盤台小学校
下楠蘭裕子

- ①たまねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りし、ごま油で炒める。
- ②水気を切った豆腐にイワシのすり身を混ぜ、さらに①とみじん切りしたねぎを加える。
- ③②にしょうが、塩、こしょうを入れて形をまとめ、油で揚げる。
- ④しょうゆ、砂糖、酒、でんぷん、みりん、水、で照り焼き風のタレを作り、③の上にかける。

東京都

メルルーサの フリッター

府中市立第二学校給食センター
料理開発グループ

- ①メルルーサに塩、こしょうして小麦粉をまぶす。
- ②溶きたまごに小麦粉、クリームコーン、みじん切りしたピーマンを加える。
- ③①に②の衣をつけて油で揚げる。

岡山県

かつおのつくね焼き 野菜添え

井原市学校給食センター
浅野志津香

- ①細かくたたいたカツオとねぎのみじん切り、しょうが汁、たまご、でんぷん、塩、しょうゆを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ②①を2等分して小判型にまとめ、ひとつには両面に大葉を、もうひとつには両面に焼きノリをはりつけて焼き、ポン酢しょうゆをかける。

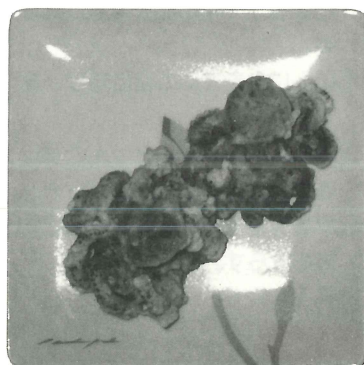
香川県

いいだこの磯辺揚げ

香川県立聾学校
山本智美

- ①イイダコを酒、しょうゆ、砂糖でさっと煮る。
- ②小麦粉、たまご、水で衣を作り、青のりを加える。

- ③①のイイダコに②の衣をつけて揚げる。



香川県

いわし団子の タルタルソース

高松市立栗林小学校
加戸みき

- ①イワシのすり身に小口切りしたねぎ、赤みそ、みりん、砂糖、しょうゆを加えてよく練り、丸めて油で揚げる。
- ②茹でたまご、ピクルス、たまねぎ、マヨネーズでタルタルソースを作り、①の上にかける。



福岡県

メルの
ぜいたくボール福岡県立直方養護学校
川原春代

- ①メルルーサのすり身とチリメンジャコ、みじん切りのキャベツ、茹でてつぶしたカボチャ、納豆、小麦粉、ねぎ、粉チーズ、牛乳、たまご、しょうが、カレー粉を合わせてよく混ぜ、タコ焼き機を使って丸く焼き上げる。
- ②みそ、みりん、焼き肉用タレを合わせてソースを作り、①の団子にぬる。
- ③青のり、桜エビ、魚粉をそれぞれまぶし、3色の団子を作る。



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

地域	メニュー名
岩手	たらのチリソース煮
福島	白身魚の野菜あんかけ
茨城	笹カマボコのオランダ揚げ
東京	鱈の姿さんが焼き
	ムサカ
	鱈の味噌マヨネーズ焼き
静岡	さけの冬至パイ
長野	大根とイカの煮物
岐阜	アジのまるごとカレー味
和歌山	いかのかりん揚げ
兵庫	花しゅうまい
岡山	いわしの豆腐ロール揚げ
広島	あけぼのごはん
香川	大豆と小煮干しのあげ煮
	いわしばーぐ
	魚のマリネ
	生鮭のチーズ揚げ
	豆腐とえびのまさご揚げ
	さばの味噌だれ
	まぐろとさつま芋の揚げ煮
	魚のみそマヨネーズ焼き
	鮭の味噌風味焼き
	白身魚ときのこのおろし煮
	魚のチリソース煮
	魚とセロリのスープ
	とうふとまぐろのマーボー
スパゲティナポリタン	
いわし団子と骨せんべい	
愛媛	真珠貝の貝柱と野菜のかき揚げ
大分	ポテトグラタン
宮崎	うまかドリア
沖縄	ぐるくんピザ

水産物かるた

たら

北の寒い海深くに住んでいて、おもな仲間には、てっぴり太ったマダラ、スマートなスケトウダラ、小さいコマイがあります。魚ハんに雪と書く名前のとおり、冬が旬。スケトウダラの卵巣を塩漬けたのがタマリコです。



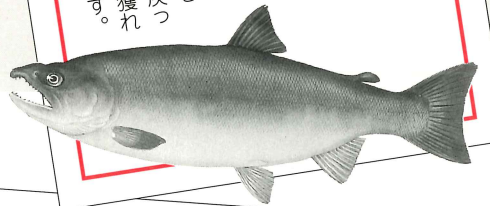
いか

10本足のうち、2本は特に長く触腕といって自由自在に動き、手のような役割をしています。種類は多く、日本でみられるだけでも100種類以上。ヒシのついでに後ろ向きに、スイスイと泳ぐ姿もとてもユニーク！



さけ

ギンザケ、ベニザケ、マスノスケとたくさん種類がありますが日とたくさんの獲れるのはシロザケ。川本で多く獲れるのは生活しながら成で生まれ海に出て生活しながら成長すると、3〜4年後の秋、卵を産む頃、再び故郷の川を遡って戻ってきます。北海道ではこの秋に獲れるサケを「アキアジ」と呼びます。



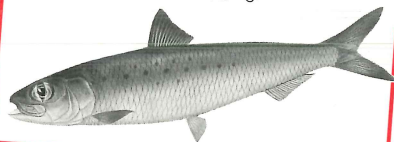
ししやも

(カラフトシシヤモ)

サケと同じく北の海に住み、産卵のため川に戻ってきます。又の伝説「シシユムハム(柳の葉)」がなまってできたものといわれ、神の国の柳の葉が川に落ちて魚になった、というこの伝説のとおり、今でも漢字では「柳葉魚」と書くのです。

いわし

日本の近くの海で獲れる代表的な魚。その上、EPAやDHAをたっぷり含む栄養満点。ウルメイワシやカタクチイワシなどもイワシの仲間ですが、一番よく知られているのはマイワシ。体に7つの黒い点を持っているので、「七ツ星」とも呼ばれています。



四方を海に囲まれ、昔からたくさんの水産物の恵を受けてきた私たち。ときには、干物にしたり、缶詰にしたりと工夫しながら上手につきあってきました。では、今の私たちは水産物について、どのくらい知っているのでしょうか。『水産物かるた』でほんの少しためしてみましよう。

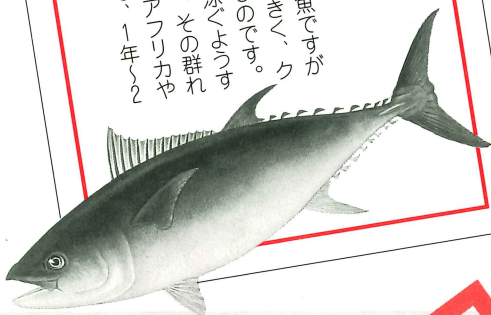
ひじき

伊勢物語にも登場するほど古くから食へられていた海藻の一つ。波の緩やかな入江の岩に根をおろし生えています。生は渋味があるのでほとんどは乾燥品。生として出回っているものも、実際は乾燥品を蒸してから水分を含ませ、もこしたものとなっています。



まぐろ

刺身や寿司でおなじみの魚ですが、全体の姿は人間よりも大きく、クマゴロは約3mもあるのです。だから、世界中の海を泳ぐよつすはこてもダイナミック。その群れを追って、漁ははるかアフリカやオーストラリア沖まで、1年〜2年にも及ぶのです。



ツナ缶

ツナ(TUNA)とはマグロ類、カツオ類を意味することは、その新鮮な魚肉を蒸して油づけにしたり、水煮または味つけをしています。魚の種類や肉の形態によっていろいろなタイプのものであり、料理に合わせて手軽に使えるのがなによりメリットです。



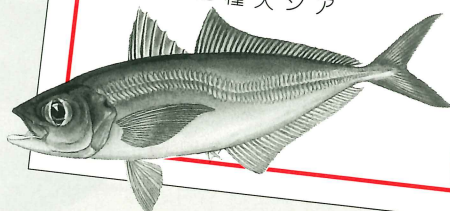
わかめ

日本沿岸のほとんどの水域で養殖も採り、天然物も採取しています。天然物は水溜に育ち、繁殖期が異なります。調理の際、乾燥ものは水でも約10倍、塩蔵ものは約10倍にない味です。



あじ

九州の西側の海を漁場とするマアジが一般的ですが、他にムロアジやシマアジなど、アジの仲間は大変多く、日本近海だけでも約20種類のアジが獲れます。尾の近くには「アジ」と呼ばれるかたいウロコがあるのが特徴的。アジの干物は日本の朝食の定番。



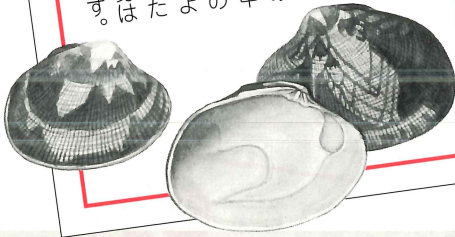
ほたて

東北や北海道の寒い海の中、深さ10〜50mの底に住んでいます。殻はちよつと扇を上げたような格好で、旬は冬です。ポイロ品や貝柱だけのものなど、いろいろなタイプが出回って利用しやすいのが特徴です。



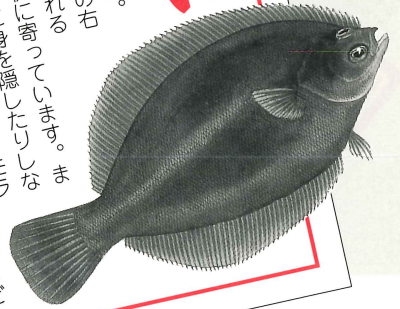
あさり

東京湾、三河湾、伊勢湾、瀬戸内海、有明海など、日本の内湾の多くのところどころに、貝類の多くの中でもポピュラー。名前の由来もまるで、海老(あさり)の由來もまるで、海老(あさり)のついでとされることからついたことが、冷凍品や缶詰のむき身は一年中使えて、とても便利です。



かれい

体は平たいだ円形。俗に「左ヒラメの右カレイ」といわれるように目が右側に寄っています。また海底の砂の中に身を隠したりしながら生活していて、とてもユーモラス。マガレイ、マコガレイ、メイタガレイなどの種類があり、旬は種類によって異なります。



冷凍

むきえび

えびは全世界で、なんと200種類以上もあり、なんとその多く使われるむきえびはインドネシア、タイ、ベトナムなどで獲れたえびの頭や殻を取水で解凍するときはポリ袋などに水を入れ、水をしげながらしっかりとこしきまじませる。直



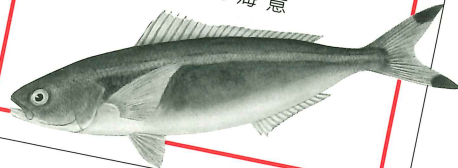
かまぼこ

スケトウダラ・エソ・グチ・アシ・イワシなどの魚肉をミンチにし味をつけ、板につけて焼いたり蒸したりしたものです。他に笹の葉の形や棒状のものもあり、もともとは竹に蒲の穂のようにつけていたことが、この名前がついたことが。



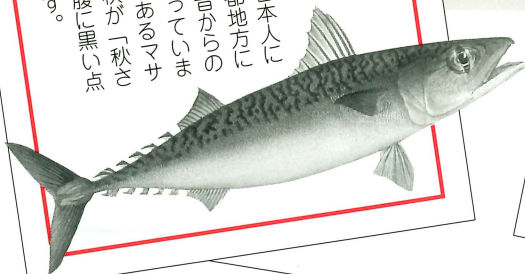
たかさぎ

たかさは岩礁、石は細魚を意味しています。南日本の暖かい海に住む、夜はサシコ礁の間に隠れ大活躍する、たかな名前のついたタカサギと呼ばれ、貝魚として親しまれています。イサキ、イトヨリタの親戚。



さば

全国各地で水揚げがある日本人にはおなじみの大衆魚。京都地方のさばは街道と呼ばれる昔からの輸送の道が、いまでも残っています。背中に黒い縞模様があるマサバは、脂がのってくる秋が「秋さば」と呼ばれ食へ頃。腹に黒い点があるのは「マサバ」です。



しらす干し

おもにカタクチイワシの稚魚をまとめてしらすといわれます。乾燥の強い順にちりめんじゃこ、しらす干し、かまあげとされていますが、一般には広くしらす干しが知られているようです。小さくてもカルシウムや鉄分はたっぷり。



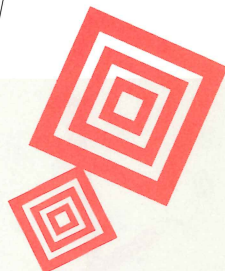
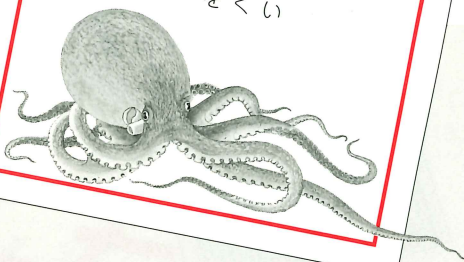
冷凍 ミツクスド

イカやエビなど数種の水産物をバランスよく配合し、バラ凍結したもので、品質を保護するために薄い氷の膜（ラシ）に覆われています。解凍後は清潔なキッチンペーパーで水分を拭き取り調理するのがお薦めの「ミツクスド」。



たこ

足は8本。若ながらぐんぐんといれんぼの名人。夜行性で闇を春から夏にかけて藤の花のよくな美しい卵を産みます。遠くアフリカからの輸入物もよく出回っています。



さんま

漢字で「秋刀魚」と書くところ、体は細長く腹が銀色に光り、短刀によく似ています。冷凍物は通年出回っていますが、旬の秋から年内にこれるものを新さんまと呼んでいます。鮮度のよいものはあこの先が黄色く、しっぽを持って下を向けると刀のようにも見えます。



全国給食だより

給食だよりを使って保護者へアンケートを実施。給食への関心の高さが伺われます。また自主献立を作ってくれた生徒の写真も紹介。(北海道/洞爺村学校給食センター)



先生といっしょにたのしい給食。なごやかな雰囲気の中で、さりげなく食指導も…。(青森県/南部町立学校給食センター)

たのしい食事

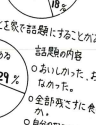
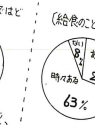
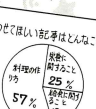
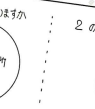
(平成6年10月 給食だより 洞爺村学校給食センター)

学校給食に関するアンケート結果

11月の給食(たのしい食事)にアンケートとアンケート結果の正しい時期にもお知らせいただきありがとうございました。正しい時期にアンケートを実施しました。アンケートの結果、たいへん好評です。今回の結果を基に「たのしい食事」の内容を検討し、よりおいしく、健康的な給食を目指してまいります。

アンケート結果

11月の給食(たのしい食事)に関するアンケート結果



1. どのくらい好きですか

2. どのくらい好きですか

3. どのくらい好きですか

4. どのくらい好きですか

5. どのくらい好きですか

6. どのくらい好きですか

7. どのくらい好きですか

8. どのくらい好きですか

9. どのくらい好きですか

10. どのくらい好きですか

11. どのくらい好きですか

12. どのくらい好きですか

13. どのくらい好きですか

14. どのくらい好きですか

15. どのくらい好きですか

16. どのくらい好きですか

17. どのくらい好きですか

18. どのくらい好きですか

19. どのくらい好きですか

20. どのくらい好きですか

21. どのくらい好きですか

22. どのくらい好きですか

23. どのくらい好きですか

24. どのくらい好きですか

25. どのくらい好きですか

26. どのくらい好きですか

27. どのくらい好きですか

地元産品の活用やアレルギー児への対応、給食設備の充実など、地域全体がひとつになって給食に取り組んでいます。(北海道/名寄市学校給食センター)



11月の給食(たのしい食事)

新メニューどっと登場

栄養バランスを重視 鶏肉の魚料理ふんだんに



アレルギー児への特別メニュー提供

1・2年生 → 2本
3～6年生 → 3本) です
46.10.21

★ ランチつうしん

今日のランチは「まめあじ」です。まめあじは、お刺身です。今日のまめあじは、千葉の汁で煮たものです。頭からしほまで、よくかんで食べましょう。カルシウムも、はちとれます。自分の歯もあごもじょうぶにお腹へ、しほもあじ、お魚、お肉は赤の食べ物、おまめ、骨や血や肉をつくるものです。

年組

まめあじと... たくさん たくさん!

頭からしほまで食べたい 半分食べた人 食べ終わる人

今日のメニューは「まめあじのからあげ」。まめあじについての知識を、ちょびり伝えて興味をそそるようになります。どのくらい食べられた? というアンケートも加えて... (東京都/東久留米市立小山小学校)

毎日の給食づくりもさることながら、「給食だより」の作成も栄養士さんの大事な仕事のひとつ。メニューのお知らせはもちろん、季節の健康管理のポイントや食事のマナーなど、授業だけでは学べない大切な生活情報を伝える「給食だより」。また、子どもや家庭との貴重なコミュニケーションの機会として活用することもできます。ここでは、全国各地の給食だよりや給食情報をご紹介しますので、ぜひ今後の活動にお役立てください。



たのしいCooking
 <文化祭参加事業>
 平成6年11月3日(木) 八雲村中央公民館
 魚と野菜のいい関係
 手づくりみやつ
 八雲村学校給食・学校家庭・地域連携推進事業

華やかなバイキング給食の風景。文化祭にも積極的に参加して給食メニューを紹介。(鳥根県/八雲村学校給食センター)



海辺の校外給食では実際に子どもたちにも調理させます。魚のおろし方や焼き方も慣れたもの(?)実に豪快な給食で楽しそうですね。(山口県/上関町立上関中学校)



NO25 平成7年1月19日
ごちそうさま 新見市立実小学校

今日は、1月のカフェテリア給食です。いままで、何回もカフェテリア給食をしてきたので、じょうずにできると思っています。

使っている材料が同じでも料理の仕方で栄養価が違ってきます。そのためには、**どんな料理の知る事が大切**です。

どんな料理の知る事が大切です。

【カフェテリア給食】

料理名	料理の点数	料理の選択	
		希望	実態
主食			
ごはん	4		
牛乳			
牛乳	1		
副食			
	豚肉の香味焼き	3	
おかず			
	豚肉のソテー チョップソースかけ	3	
デザート			
	みかん	1	
キウイフルーツ	1		
バナナ	1		
選んだ料理の合計点数		10点	

親子会食会
 平成7年10月20日(日)
 場所: 各教室
 及びランチルーム

学校給食試食会
 平成7年10月11日(日)
 場所: ランチルーム



カフェテリア給食でいろんなお料理を覚えます。親子会食や試食会のパンフレットも一工夫。卒業生へのお別れ給食では入学して最初に食べた給食やこれまでの給食での思い出を紹介。さらに扉を開けるとお別れ給食の写真が…。きっと子どもたちの心にいつまでも残ることでしょう。(岡山県/新見市立実小学校)

いつまでも健康ですこやかに

新見市立実小学校

平成6年度 水産物給食利用推進協議会委員 [アイウエオ順]

- 秋 元 秀 夫 [全国給食物資販売協同組合連合会 会長]
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]
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]
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]
山 内 貞 子 [全国漁業協同組合連合会 中央シーフードセンター]
龍 崎 英 子 [千葉県立衛生短期大学 助教授]
渡 辺 光 雄 [全国大型いかつり漁業協会 専務理事]

学校給食のための おさかなが好きになるメニュー

～全国の学校給食のアイデアより～

平成7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 FAX.03(3582)2337

