

学校給食

School Lunch Miyazaki

みやざき



地場産物を活用した料理教室～綾町立綾中学校

■もくじ

- P2 ひむか地産地消交流給食会～西都市立妻南小学校
- P3 ひむか地産地消交流給食会～綾町立綾小学校
- P4 ひむか地産地消交流給食会～日向市立美々津小学校
- P5 地場産物を活用した料理教室～宮崎市立那珂小学校・佐土原小学校、綾町立綾中学校
- P6 「Karada Good Miyazaki フェスタ2019」／親子料理教室～物資助成／非常食の紹介
- P7 「学校給食用冷凍食品合同選定会」令和2年度 第1学期分九州ブロック共通選定品／「お祝い行事食」のご案内
- P8 「給食感謝週間にちなんだ児童・生徒からの作品」／給食会へようこそ／令和元年度第2回 学校給食用パン品質審査会／編集後記

ひむか地産地消交流給食会

■ 西都市立妻南小学校

教諭 外山 洋子

11月14日に妻南小学校で宮崎県学校給食会主催のもと、県漁連、島野浦の方々に御協力をいただき、「ひむか地産地消交流給食会」を行いました。

給食の時間に本校5年生の教室で講師の皆様と一緒に宮崎県産のフカ料理を食べ交流を深めました。次に、昼休み、全校児童が展示の見学をしたり、お話を聞いたりして食に関する興味関心を高めることができました。

5時間目は本校5年生を対象に宮崎県の食材や漁業についての学習を行いました。「島野浦『ひなた小町』というカンパチのさばき方を見学した後、「学校給食」「県漁連」「島野浦」の3つのグループに分かれ、生きた魚に触れたり、

カツオの一本釣り体験を行ったりするなど、子どもたちは興味津々で、熱心にお話を聞いたり、質問をしたりしながら交流を深めていました。最後に県漁連の方々のお魚クイズに楽しそうに参加していました。

児童の感想では「学校給食会の方々の努力に驚きました。」「宮崎の魚が豊かな島に行きたくなりました。」「カツオを釣る喜びや苦勞も知り、改めて命の大切さを知りました。」「魚が好きになりました。」など、様々な声が聞かれました。

このような機会をつくっていただいた宮崎県学校給食会をはじめ、関係者の方々に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



献立紹介



- ミルクパン
- 牛乳
- 豆乳のポターージュ
- フカのレモン揚げ

材 料(1人分)

フカのレモン揚げ
 フカ切身ダイスカット…… 60g
 こしょう…… 0.04g
 白ワイン…… 2g
 でん粉…… 7g
 揚げ油…… 5g
 レモン果汁…… 4g
 うすくちしょうゆ…… 3.5g
 三温糖…… 3.5g
 パセリフレーク…… 0.03g
 水…… 2g

豆乳のポターージュ
 ベーコン…… 8g
 冷凍ミニカリフラワー…… 20g

冷凍ブロッコリー…… 10g
 玉ねぎ…… 30g
 にんじん…… 15g
 白花豆と白いんげん
 豆ペースト…… 30g
 冷凍スイートコーン…… 10g
 サラダ油…… 1g
 水…… 70g
 豆乳…… 30g
 米粉…… 4g
 コンソメ…… 1g
 塩…… 0.2g
 こしょう…… 0.02g

作り方

フカのレモン揚げ

- ①レモン汁～水までの調味料を炊く。
- ②フカにこしょう、ワインをまぶしておく。
- ③フカにでん粉をからめ、揚げる。
- ④①と揚げたフカをからめる。

豆乳のポターージュ

- ①サラダ油でベーコン、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ②水を入れ、沸騰したら白花豆と白いんげん豆ペーストを入れて溶かす。
- ③カリフラワー、ブロッコリー、コーンを入れ温度が上がってきたら、豆乳を入れる。
- ④コンソメ、塩、こしょうで味付けをし、米粉で水で溶いてとろみをつける。

献立説明

宮崎県近海でとれたフカ（サメ）を新鮮なうちに下処理をして冷凍したものを給食センターに納品してもらい、調理しました。臭みが強いイメージの魚です。それを感じることなくおいしく食べられるように漁師さんや生産者の方々が工夫してくださっています。白身で、加熱してもパサつかず、さっぱりとした味です。そのためにどのような味付けにも合い、揚げたり焼いたりしておいしく食べられます。今日は、レモン風味のタレをつくり、フカにはでん粉を付けて揚げ、からめました。

献立提供：西都市学校給食センター 栄養教諭 黒木 彩夏

ひむか地産地消交流給食会

綾町立綾小学校

栄養教諭 日高 里奈

12月3日に綾小学校で、宮崎県学校給食会主催のもと、県漁連、JA宮崎経済連、(株)本吉の皆様にご協力いただき、「ひむか地産地消交流給食会」を行いました。

午前中は、5年生の総合的な学習の時間において、児童(79名)を対象に、県内産の食材について教えていただきました。給食の時間は、綾町の生産者の方々や、県内産・綾町産の食材をふんだんに使った給食に、心も体も温まり、楽しい会食になりました。昼休みには、児童が野菜に触れたり、魚の1本釣りに挑戦したり、コマ打ちを経験したりするなど、様々な活動を楽しんで

いました。

多くの皆さまに支えていただきましたおかげで、普段なかなかできない、貴重な体験をさせていただくことができました。子ども達は、この体験を通して、食べ物やその生産についてさらに身近に感じる事ができたと思います。早朝より市場から魚や野菜、果物を準備くださった県漁連の皆様、JA宮崎経済連の皆様、手作りのレプリカを使い、子ども達に分かりやすくお話してくださった(株)本吉様、このような機会を作ってくださった給食会の皆さまに深く感謝申し上げます。ありがとうございました。



献立紹介



- 新米ごはん
- 牛乳
- ふかのみから揚げ
- ごま風味のぶた汁
- 日向夏みかんゼリー

材 料(1人分)

ふかのみから揚げ	
ふか	45g
しょうが	1g
濃口しょうゆ	0.8g
酒	1.2g
こむぎ粉	4g
でん粉	4g
米油	5g
青豆	8g
にんじん	8g
さとう	2g
みりん	0.8g
濃口しょうゆ	1.6g
水	2g

ごま風味のぶた汁	
豚肉	15g
豆腐	20g
あぶらあげ	2g
こんにゃく	8g
さつまいも	15g
しいたけ	0.5g
だいこん	10g
にんじん	5g
はくさい	10g
ねぎ	3g
エリンギ	1g
ねりごま	5g
しょうが	1g
煮干し	3g
水	100g
みそ	8g

作り方

- ふかのみから揚げ**
- ①にんじんを洗って角切りにする。
 - ②ふかに下味をつけ、でん粉、こむぎ粉をまぶし、180度の油で揚げる。
 - ③さとう、みりん、しょうゆ、水を混ぜ、火を通す。
 - ④人参、青豆をゆでる。
 - ⑤揚げたふかと③のソース、④を混ぜ合わせる。
- ごま風味のぶた汁**
- ①煮干しでだしをとる。
 - ②とうふはさいの目切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、はくさいは短冊、ねぎは小口ぎり。
 - ③だし汁に豚肉や他の材料を入れ、火が通ったところで、ねりごまとみそをとき入れる。
 - ④仕上げにねぎをいれる。

献立説明

綾町は照葉樹林文化の町です。照葉樹林の森から生まれた豊かな水を使って、有機農産物を作っています。今日の給食は、5年生が JA 青年部の方と一緒に育てたお米、それから、1年生が高齢者クラブの方と一緒に育てたさつま芋、それから綾町の生産者様が育ててくださった大根や白菜、ねぎ、エリンギ、しょうがで、ごま風味のぶた汁を作りました。また、「ふかのみから揚げ」の「ふか」は、県漁連様に当日展示用として、ご持参いただきました。子どもたちは初めて観る「ふか」や、多くの食材に関心を示し、大喜びでした。

ひむか地産地消交流給食会

日向市立美々津小学校

栄養教諭 後藤 貴美

12月10日(火)に灯台と水平線が見渡せる美々津小学校で、県学校給食会をはじめ、JA・農業生産者、県漁連・漁業者、(株)本吉の方々に御協力をいただき「ひむか地産地消交流給食会」を実施しました。

5年生を対象にした授業では、「漁業」「市内・県内の農産物」「しいたけ」「学校給食」の4つのグループに分かれ、関係者の方々から、仕事の内容や仕事をやる上での苦労や工夫等を話していただきました。子どもたちは、初めて聞くことも多く、驚きや感動とともに、地場産物の良さや食べもの大切さを感じていたようです。

授業後は、市内・県内の多くの食材を取り入れた給食と一緒に食べながら、楽しく交流を深めました。また、昼休みには、全校児童が展示物を見学しました。魚や漁の道具、野菜などを触ったり、椎茸のコマ打ちを体験したりし、意義のある学習になりました。

この交流会は、自分たちの口に入るまでの全てに対し感謝の気持ちをもち、食への関心を高めるよい機会となりました。今回、ご尽力いただいた関係者の皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



献立紹介



- 麦ごはん
- 牛乳
- 千切大根のミルク煮
- 茎わかめの酢の物

材 料(1人分)

千切大根のミルク煮

米サラダ油	0.5g
鶏肉	25g
千切大根	8g
牛乳	10g
切こんにゃく	20g
ささがきごぼう	15g
細切りしいたけ	10g
にんじん	10g
厚揚げ	15g
中双糖	2g
濃口しょうゆ	3g

うす口しょうゆ	2.5g
みりん	2g
青豆	10g

茎わかめの酢の物

ほうれん草	20g
茎わかめ	12g
もやし	28g
ちりめん	5g
三温糖	1g
酢	3.2g
うす口しょうゆ	2.6g
いりごま	1g

作り方

千切大根のミルク煮

- ①千切大根は洗って戻し、4cmぐらいの長さ、にんじんは太めの千切り、厚揚げは短冊切りにする。
- ②釜に油、とりくを入れ炒める。
- ③さらに他の食材も加え炒め、中双糖を入れて煮る。
(水の上がり具合を見て、水は調整する)
- ④牛乳、調味料を入れ煮詰め、青豆を入れ仕上げる。

茎わかめの酢の物

- ①食材をボイル、冷却する。
- ②いりごまは粗くすり、調味料は合わせておく。
- ③冷却した食材にごまを入れ、調味料で和える。

献立説明

日向市の給食では、日ごろから日向市や宮崎県の食材を多く使うように心がけています。

今日は、千切り大根をあえて牛乳で煮てみました。牛乳で煮ることにより、カルシウムもアップします。また、酢の物にはちりめんも加え、こちらもカルシウムたっぷりの噛みごたえのあるおかずになっています。不足しがちなカルシウムや鉄、食物繊維をしっかりとることができるメニューです。

地場産物を活用した料理教室

～宮崎市立那珂小学校・佐土原小学校～

令和元年11月2日(土)、宮崎市佐土地域福祉センターにおいて「地場産物を活用した親子料理教室」を開催しました。(公社)宮崎県栄養士会学校健康教育事業部と共催で開催し、宮崎市立那珂小学校・佐土原小学校の児童とその保護者 27 名が参加されました。

県産食材を使用したメニュー 4 品「手まり寿司、ちぎってサラダ、みそだま、パイナップル寒天」を調理し、美味しくいただきました。



参加者の感想

- 家ではあまり料理をしようとしませんが、こういう場があると友達と一緒に楽しんでできるのでいい機会になった。
- 普段は忙しく、子どもと料理をすることは少ないが、今日は新しいメニューを子どもも興味を持って一緒に料理できて楽しかった。

～綾町立綾中学校～

令和元年12月25日(水)、綾ユネスコエコパークセンターにおいて「地場産物を活用した料理教室」を開催しました。(公社)宮崎県栄養士会学校健康教育事業部と共催で開催し、綾中学校の陸上部・野球部の生徒と先生方28名が参加されました。県産食材を使用した「アスリートごはん」4品(タコライス、わかめスープ、じゃこサラダ、フルーツヨーグルト)を調理とスポーツ栄養の講話を行いました。



参加者の感想

- 自分で作ったごはんはとてもおいしかったので、家でも作ってみようと思った。
- スポーツをする上で必要なエネルギーや健康に過ごすために食事がどれだけ大事なのかがわかった。
- 自分に必要な栄養や筋肉、持久力などを高めるために必要な食材を学べた。
- 班のみんなと協力して楽しく料理できた。

Karada Good Miyazaki フェスタ2019

令和元年11月17日(日)、JAアズム(宮崎市)において、「Karada Good Miyazakiフェスタ 2019」が開催されました。健康や食に関する展示・体験コーナーなどのプログラムが開催され、多くの来場者で賑わいました。本会は、食育ゲーム(はてな BOX、豆運び)や県産品及びパネル展示を通して、学校給食での地産地消活用についても理解していただける機会となりました。



親子料理教室～物資助成

今年度、県内9の学校や地区等で本会物資をご利用いただきました。



画像提供：椎葉村立椎葉小学校

非常食の紹介

食物アレルギーに配慮した長期保存食(特定原材料等アレルギー27品目不使用)
炊き出し用[アルファ化米 大量調理(50食分)] 賞味期限 5年6ヶ月

白飯

五目ご飯

わかめ
ご飯

ひじき
ご飯

きのこ
ご飯

山菜
おこわ

25食分で2回に分けた調理も可能

炊き出し用アルファ化米の作り方 50食分

① ダンボールを開けて中身を取り出す



- ① アルファ化米 4袋
- ② 具材 2袋 (白飯の場合:食糧50食)
- ③ 弁当容器 50個
- ④ スプーン 50本
- ⑤ 衛生手袋 2組
- ⑥ 輪ゴム 50本
- ⑦ しゅもじ 1本
- ⑧ 炊飯用内袋 2枚
- ⑨ 原材料情報シール 50枚
- ⑩ 針金入りビニール紐 4本

② 炊飯用内袋をセットする



③ 脱酸素剤を取り除く



- 50食分 アルファ化米4袋+具材2袋 (白飯以外)
- 25食分 アルファ化米2袋+具材1袋 (白飯以外)

④ アルファ化米と具材を入れる



⑤ お湯または水を注ぐ



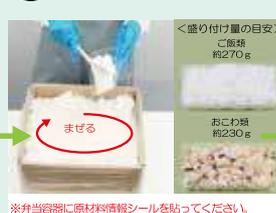
注水線	50食分	25食分
注水線	8.5L	4.3L
注水線	6.5L	3.3L

⑥ 口を縛り、しばらく待つ



熱湯の場合→ 15分
水(約20℃)の場合 → 60分

⑦ 盛り付ける



※弁当容器に原材料情報シールを貼ってください。

⑧ 配食する



※詳細については、物資課までお問合せください。

学校給食用冷凍食品合同選定会

合同選定会及び工場視察に参加して

高原町立高原小学校 栄養教諭 井上 由理奈

12月11日、12日の2日間、合同選定会及び工場視察に参加してきました。

1日目に、マヨネーズや卵の加工品を扱っているキューピー株式会社鳥栖工場を視察しました。初めて工場の視察をさせていただきましたが、工場に入る前の衛生管理や卵の割卵作業での機械と人の手で丁寧に選別される様子等を見て、徹底した衛生管理と作業の速さに驚くばかりでした。学校給食では、加工食品が様々な人の徹底した衛生管理によって安心して提供できる物資になっているのだなと感じました。

2日目の合同選定会では、予備審査会から選ばれた40品目を試食し、採点しながら各県で意見を交換していきました。各県それぞれ何を重視して選ぶのが異なっており、どのような点に注意して選んでいけばよいのかを考えさせられる良い勉強になりました。

今回選定された食品は、九州8県が悩みに悩んで協議し、決定しました。おいしく、安心安全に提供できるものだと思います。ぜひ、3学期の選定物資に利用していただければと思います。

……… 令和2年度 第1学期分(4~8月)九州ブロック共通選定品 ……



①いわしがぼすレモン煮
規 格:(40g×10)×12
(50g×10)×12
銘柄等:津田商店



②子持ちカラフトシシャモフライ
規 格:20g×100
銘柄等:極洋



③北海道サクツと男爵コロケ
規 格:60g×20×4
銘柄等:ニチレイフーズ



④Caたっぷりオムレツ
(トマトミート)
規 格:(40g×10)×8、40g×100
(60g×10)×8、60g×100
銘柄等:キューピー



⑤焼売(肉)
規 格:18g×20×10(トレー入り)
銘柄等:ニチレイフーズ



⑥アセロラゼリー
(Fiber & Fe入り)
規 格:40g×40
銘柄等:ニチレイフーズ



⑦フルーツムース
規 格:40g×40
銘柄等:セリア・ロイル

「お祝い行事食」のご案内



①国産いちごのお祝いデザート
(鉄・Ca)
規 格:50g
銘柄等:ヤヨイサンフーズ



②新おめでとうデザート(Ca)
規 格:35g
銘柄等:ヤヨイサンフーズ



③お祝いデザート(いちごのジュレ)
規 格:50g
銘柄等:給材開発



④お祝いいちごゼリー
規 格:40g
銘柄等:日東ベスト



⑤フレンズクレープ(お祝い)
規 格:35g
銘柄等:日東ベスト



⑥お祝いケーキ(チョコレート)
規 格:30g
銘柄等:給材開発



⑦桜のケーキ
規 格:40g
銘柄等:新米物産

給食週間にちなんだ児童・生徒からの作品

今年も給食感謝週間にちなんで、児童生徒の皆さんから心温まる作品をいただきました。役職員一同、心より感謝申し上げます。作品は本会玄関ホールに掲示してあります。



給食会へようこそ

学校給食や本会の取り組みに対する理解を深めていただくために、学校給食関係者をはじめ一般市民の方を対象に、本会の施設見学等の受け入れをしています。家庭教育学級や職員研修等でご利用ください。

(お問合せ 総務課まで)



宮崎市立住吉小学校の皆さん
(10月25日)



宮崎市立住吉小学校の皆さん
(10月25日)

本会ホームページでも
施設を紹介しています!

令和元年度 第2回 学校給食用パン品質審査会



学校給食用パンに対する理解を深めるため、栄養教諭の参加を得て、県内8委託加工工場のコッペパンの審査を行いました。(年3回実施)今回は、(株)きりしまベーカリー 代表取締役社長 清島 一昭 氏に講話をしていただき、加工工場の実態やパンの特質及び製造過程の理解を深めることができる機会となりました。今後ともより良いパンの供給に努めるとともに学校給食の普及充実に役立てていきます。(令和元年12月19日実施)

※審査結果は、本会ホームページの行事報告でお知らせしております。

編集後記



- 本紙に快くご寄稿いただいた皆様、ご多用の中でのご理解とご協力に感謝申し上げます。
- 各学校、センター等で食に関する取組がありましたら、本紙でも紹介いたしますので、ぜひ本会までお知らせください。