

1 くじら汁 (会津若松市)



〈 献立のねらい：会津の郷土料理「鯨汁」について知ろう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
麦ご飯	精白米	70	くじら汁	くじら本皮	5
	強化米	0.21		じゃがいも	30
	給食精麦	7		にんじん	10
牛乳	牛乳	206		こんにゃく	15
				たまねぎ	30
あじの香味 焼き	あじ切り身	50		さやいんげん	10
	みょうが	1		おろししょうが	0.5
	しその葉	0.3		かつおだしパック	3
	しょうが	0.5		淡色辛みそ	10
	にんにく	0.3		水	150
	淡色辛みそ	5			
	本みりん	2.5			
	上白糖	0.6			
ごま和え	ほうれんそう	20			
	キャベツ	30			
	白すりごま	3			
	上白糖	0.6			
	こいくちしょうゆ	2			

献立のポイント

塩くじらは、下茹ですることによって余分なあぶらが抜けて、食べやすくなっています。
あじの香味焼きにも夏の香味野菜を使い、香りを感じて食べることができるようにしました。

特徴、いわれ等

会津地方では、新じゃがいもや新たまねぎが収穫される初夏から食べられ、夏のスタミナ食としてふだんの食事の中に取り入れられてきました。海から遠い会津地方では、保存のきく塩くじらは便利な食品です。



作 り 方

あじの香味焼き

- ① みょうがは小口切り、しその葉は千切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② 調味料と①を合わせる。
- ③ あじに②をかけてオーブンで焼く。

ごま和え

- ① ほうれんそうはざく切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② ①を調味料で和える。

くじら汁

- ① くじら本皮は短冊切り、下茹でする。
- ② じゃがいも、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは短冊切り、たまねぎは薄切り、さやいんげんは食べやすい長さに切る。
- ③ だし汁で材料を煮て、柔らかくなったら、くじら本皮を加える。
- ④ 柔らかくなったら、調味料・おろししょうが・さやいんげんを加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	625 kcal	ビタミンB ₂	0.45 mg
たんぱく質	19.1 g	ビタミンC	36 mg
脂質	14.7 g	食物繊維	4.8 g
カルシウム	335 g	食塩	2.5 g
鉄	2.6 mg	マグネシウム	77 mg
ビタミンA	240 μgRE	亜鉛	1.7 mg
ビタミンB ₁	0.53 mg		

2 車ふのミートグラタン (会津若松市)



〈献立のねらい：会津の保存食（車麴）を食べよう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
麦ご飯	精白米	70	白菜と春雨のスープ	こしょう	0.03
	強化米	0.21		はるさめ	5
	給食精麦	7		にんじん	10
牛乳	牛乳	206		こまつな	10
車ふのミートグラタン	車ふ	7.2		木綿豆腐	30
	ミートソース	40		はくさい	40
	シュレットチーズ	10		鶏卵	20
	ダイストマト(缶)	20		じゃがいもでん粉	0.8
	コンソメ	0.4		こいくちしょうゆ	5
	並塩	0.24		並塩	0.2
	こしょう	0.03		こしょう	0.04
	アルミカップ	1 枚		コンソメ	0.8
キャベツとツナのサラダ	まぐろ油漬け	8	水	150	
	キャベツ	30			
	きゅうり	24			
	マヨネーズ	5.6			
	並塩	0.16			

献立のポイント

すき焼き煮などの和風料理に使うことが多い車ふですが、今回は洋風にアレンジして、ミートソースを使ったグラタンにしました。戻しただけの車ふですが、ミートソースやトマトの味がしみ込んで、食べやすくなっています。

特徴、いわれ等

ふは小麦粉から作られる加工食品です。車ふは、石川県や新潟県でも作られていますが、西会津町の特産品にもなっています。以前は各家庭で手作りしていたほど生活に密着した食材です。



作 り 方

車ふのミートグラタン

- ① 車ふは戻して8等分する。
- ② ミートソース、ダイストマト、調味料を合わせ、火にかける。
- ③ アルミカップに車ふを入れ、②、シュレットチーズの順にのせて焼く。

キャベツとツナのサラダ

- ① まぐろ油漬けは缶から出して油を切る。
- ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ 調味料で和える。

白菜と春雨のスープ

- ① 春雨は戻しておく。
- ② にんじんはいちょう切り、こまつな、はくさいはざく切り、木綿豆腐は、さいの目切りにする。
- ③ 鶏卵は割卵する。
- ④ 材料を煮て、調味料を加える。
- ⑤ 水ときでんぷん、鶏卵を流し入れる。

一人当たりの栄養量

エネルギー	632 kcal	ビタミンB ₂	0.57 mg
たんぱく質	25.0 g	ビタミンC	34 mg
脂質	19.8 g	食物繊維	3.5 g
カルシウム	437 g	食塩	3.2 g
鉄	2.6 mg	マグネシウム	93 mg
ビタミンA	307 μgRE	亜鉛	2.2 mg
ビタミンB ₁	0.53 mg		

3 紫黒米のビーンズカレー（会津若松市）



〈献立のねらい：紫黒米について考えよう〉 小学校

（学習指導案109頁）

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
紫黒米のビーンズカレー	精白米	60		水	150
	強化米	0.18	牛乳	牛乳	206
	給食精麦	6	こまつな	こまつな	30
	紫黒米	10	和風サラダ	ロースハム	6
	ひよこまめ（冷）	10		ぶなしめじ	10
	だいず（冷）	10		濃口しょうゆ	2
	鶏肉むね肉（皮なし）	20		米酢	1.6
	たまねぎ	30		米サラダ油	0.6
	ヤーコン	20		白すりごま	1.2
	にんじん	10	りんご	りんご	40
	じゃがいも	30			
	チャツネ	5			
	刻みしょうが	0.3			
	米サラダ油	2			
	カレールウ	15			
	ウスターソース	1			
	トマトケチャップ	5			

献立のポイント

紫黒米は、行事食の時に使うことが多いのですが、今回はカレーと合わせました。2種類の豆とヤーコンを加え、甘みのあるカレーが紫黒米と合います。そこに、こまつなサラダと合わせて食べやすくしました。

特徴、いわれ等

黒米は、縄文～弥生時代の間に中国から渡来したといわれています。赤飯のルーツともいわれ、明治時代の中期まで、全国各地で栽培されていました。しかし、白米の出現により有色素米を雑草とみなし駆除したので有色素米が少なくなってしまいました。そして、現代の健康志向の高まりを受けて、また栽培されるようになりました。

会津の紹紫穀米は、平成8年に平塚文雄さん（会津若松市河東町）が最後の種を知人から譲り受けて栽培がはじまりました。



作 り 方

紫黒米のビーンズカレー

- ① たまねぎは薄切り、ヤーコンはさがぎ、にんじん、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ② サラダ油で材料を炒め、チャツネを加えて煮る。
- ③ ②にひよこまめ、だいずを加える。
- ④ カレールウ、調味料を加える。

小松菜の和風サラダ

- ① 小松菜はざく切りにする。
- ② ロースハムは短冊切りにする。
- ③ ぶなしめじは小房に分ける。
- ④ 調味料で和える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	677 kcal	ビタミンB ₂	0.46 mg
たんぱく質	23.4 g	ビタミンC	35 mg
脂質	19.7 g	食物繊維	7.8 g
カルシウム	341 g	食塩	2.6 g
鉄	2.7 mg	マグネシウム	65 mg
ビタミンA	239 μgRE	亜鉛	2.0 mg
ビタミンB ₁	0.62 mg		

4 ぜんまい炒め (会津若松市)

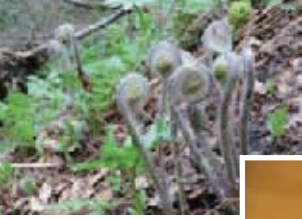


〈献立のねらい：保存食（ぜんまい）について考えよう〉 小学校

会津

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
麦ご飯	精白米	70	ぜんまい炒め	じゃがいも	30
	強化米	0.21		こんにゃく	20
	給食精麦	7		にんじん	10
牛乳	牛乳	206		だいこん	20
たらのみそ マヨネーズ 焼き	まだら切り身	40		根深ねぎ	15
	清酒	2		ごぼう	10
	淡色辛みそ	2.3		こまつな	10
	マヨネーズ	6		かつおだしパック	3
	アルミカップ	1 枚		淡色辛みそ	8
ぜんまい炒め	干しぜんまい(ゆで)	25		水	150
	さつま揚げ	10			
	にんじん	10			
	米サラダ油	1			
	濃口しょうゆ	3			
	上白糖	2			
	本みりん	1			
豚汁	豚かた肉(脂身つき)	10			

作 り 方	
たらのみそマヨネーズ焼き	
① たらに料理酒をふる。	
② みそとマヨネーズを混ぜる。	
③ アルミカップに①②を入れ、オーブンで焼く。	
ぜんまい炒め	
① ぜんまいはざく切り、さつま揚げは短冊切り、にんじんは千切りにする。	
② ①を油で炒める。	
③ 調味料を加え、煮含める。	
豚汁	
① じゃがいも、にんじん、だいこんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、ねぎ、ごぼうは小口切り、こまつなはざく切りにする。	
② だし汁で材料を煮る。	
③ みそ、こまつな、根深ねぎを加える。	

献立のポイント
ぜんまいは、炒め物や煮物、ナムルなどにします。今回は炒め物を、和食の献立にし、魚料理と実だくさんの汁と合わせてあります。
特徴、いわれ等
ぜんまいは山菜の王様ともいわれます。岩場などに生えるので、危険を伴いながら採取します。そして、ぜんまいは、茹でた後手もみを何回も繰り返し行い、天日乾燥させ干しぜんまいを作ります。これをゆがいて戻して食べます。
 

一人当たりの栄養量			
エネルギー	628 kcal	ビタミンB ₂	0.47 mg
たんぱく質	27.3 g	ビタミンC	21 mg
脂質	16.6 g	食物繊維	5.5 g
カルシウム	319 g	食塩	2.1 g
鉄	2.3 mg	マグネシウム	65 mg
ビタミンA	262 μgRE	亜鉛	1.8 mg
ビタミンB ₁	0.62 mg		

5 豆腐餅 身知らず柿 (会津若松市)



〈献立のねらい：伝統食（豆腐餅）について考えよう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
みそラーメン	中華めん	80		木綿豆腐	35
	豚かた肉 (脂身つき)	20		和風だし	0.5
	りょくとうもやし	10		こいくちしょうゆ	4
	キャベツ	20		米サラダ油	1
	にんじん	15	みしらずがき	みしらずがき	50
	きくらげ	0.5			
	にら	10			
	根深ねぎ	10			
	ラー油	0.08			
	ごま油	2			
	淡色辛みそ	13			
	刻みにんにく	0.3			
	一味とうがらし	0.03			
	鶏豚湯	2			
	水	200			
牛乳	牛乳	206			
豆腐餅	白玉餅 (冷)	40			

作 り 方

みそラーメン

- ① キャベツ、にんじん、きくらげは短冊切り、にらはざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ラー油、みそ、とうがらしを合わせる。
- ③ ごま油 1 / 2 でにんにく、豚肉を炒め、②の半量を加え炒める。
- ④ ③に材料を加え煮る。
- ⑤ ②の残量、鶏豚湯を加え、ごま油を回し入れる。

豆腐餅

- ① (冷) 白玉餅は茹でる。
- ② 木綿豆腐は水切りする。
- ③ 油で豆腐を炒め、細かくする。
- ④ ③に調味料を加え、白玉餅を加え仕上げる。

献立のポイント

豆腐餅は、本来は餅で作られる料理ですが、給食では白玉餅で代用します。豆腐餅には野菜が使われませんので、野菜をたっぷり使った味噌ラーメンと合わせました。身知らず柿を合わせましたが、季節の果物でもよいでしょう。

特徴、いわれ等

猪苗代湖南部の山間地域で食べられている豆腐餅です。湊町には、おいしい手作りの豆腐がありました。この豆腐はとても堅く、藁で縛って持ち運びしたそうです。祭りや冠婚葬祭などのハレ食として受け継がれています。



一人当たりの栄養量

エネルギー	679 kcal	ビタミンB ₂	0.72 mg
たんぱく質	26.9 g	ビタミンC	43 mg
脂質	17.9 g	食物繊維	6.0 g
カルシウム	339 g	食塩	3.7 g
鉄	2.7 mg	マグネシウム	63 mg
ビタミンA	237 μgRE	亜鉛	1.9 mg
ビタミンB ₁	0.84 mg		

6 身知らず柿とりんごのサラダ (会津若松市)



〈献立のねらい：会津の特産物（身知らず柿）を食べよう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
麦ご飯	精白米	70	湯葉入りたまごスープ	米サラダ油	2.5
	強化米	0.21		並塩	0.2
	給食精麦	7		上白糖	0.2
牛乳	牛乳	206		こしょう	0.03
とりささ身のチーズフライ	鶏ささ身	30		たまねぎ	20
	こしょう	0.02		にんじん	10
	並塩	0.2		乾しいたけ	0.5
	薄力粉	4		湯葉（冷）	10
	鶏卵	6		ほうれんそう	20
	パン粉	7		鶏卵	20
	パルメザンチーズ	1		じゃがいもでん粉	1
	米ぬか油	4		コンソメ	0.8
かきとりんごのサラダ	キャベツ	15		並塩	0.3
	きゅうり	15		こいくちしょうゆ	2.5
	みしらずがき	10		こしょう	0.03
	りんご	10		水	150
	米酢	2.5			

作 り 方

鶏ささ身のチーズフライ

- ① 鶏ささ身に塩・こしょうをする。
- ② パン粉にパルメザンチーズを混ぜておく。
- ③ 鶏ささ身に衣をつけて揚げる。

かきとりんごのサラダ

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、みしらずがき、りんごはいちよう切りにする。

湯葉入りたまごスープ

- ① たまねぎは薄切り、にんじん、しいたけは千切り、ほうれんそうはざく切りにする。
- ② 材料を煮て、調味料を加える。
- ③ 水溶きでんぷんを加え、たまごを流す。
- ④ ほうれんそうを加える。

献立のポイント

身知らず柿は、デザートとして提供させることが多いのですが、身がかたいのでサラダなどの料理にも使います。
今日は、りんごといっしょに使い、歯ごたえを楽しめるサラダにしました。

特徴、いわれ等

会津では、甘柿が根付かず渋柿が広まりました。また、漆器の製造が盛んで渋を使用することからも、柿が盛んに栽培されました。そして、全国有数の柿の産地になりました。

名前の由来は、柿の木が重みで折れてしまうほどたわな実をつけることから名付けられたという説やあまりにもおいしい柿なので身の程知らずにたくさん食べてしまう人の様子が由来とされる説や足利将軍に献上したところ「未だかかる美味な柿を身知らず」と絶賛し、名付けたという説などがあります。



一人当たりの栄養量

エネルギー	651 kcal	ビタミンB ₂	0.56 mg
たんぱく質	27.1 g	ビタミンC	26 mg
脂質	20.3 g	食物繊維	3.9 g
カルシウム	300 g	食塩	1.8 g
鉄	2.1 mg	マグネシウム	70 mg
ビタミンA	275 μgRE	亜鉛	1.9 mg
ビタミンB ₁	0.53 mg		

7 手作り会津のくるみゆべし (会津若松市)



〈献立のねらい：会津の伝統食材「鬼くるみ」を味わおう〉小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
みそけんちんうどん	ソフトめん	80	磯香和え	ほうれんそう	20
	鶏もも肉	20		にんじん	5
	だいこん	20		キャベツ	20
	にんじん	10		焼き竹輪	7
	ごぼう	5		素干しのり	0.5
	こんにゃく	5		こいくちしょうゆ	3
	はくさい	20	手作り会津のくるみゆべし	鬼くるみむき身	5
	根深ねぎ	10		薄力粉	20
	生揚げ	15		中双糖	15
	乾しいたけ	0.6		こいくちしょうゆ	4
	ごま油	1		水	2
	こいくちしょうゆ	2			
	淡色辛みそ	10			
	本みりん	2			
	かつお削り節	2			
	水	180			
牛乳	牛乳	206			

作 り 方

みそけんちんうどん

- ① だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは5mmのなめ切り、はくさいは2cm幅のざく切り、こんにゃく、生揚げは角切りにする。
- ② 乾しいたけは戻しておく。戻し汁も使う。だしをとる。
- ③ 釜にごま油を熱し、鶏肉と野菜を加え炒め、②を加えて煮る。
- ④ 材料が柔らかくなったら生揚げを加え、調味料で味を整える。

磯香和え

- ① キャベツは1cm幅、ほうれんそうは2cm、にんじんは千切りにし、ゆでてから冷やす。
- ② 焼き竹輪は薄い輪切りにし、蒸してから冷やす。
- ③ ①②をしょうゆと素干しのりで和える。

手作り会津のくるみゆべし

- ① くるみは砕いておく。
- ② 水を煮立てて、中双糖、しょうゆを入れて煮溶かす。
- ③ 小麦粉をふるって②が冷めてから混ぜ合わせる。
- ④ ③を鉄板に流し入れ、くるみをのせて蒸す。(15～20分)

献立のポイント

くるみゆべしは鉄板に生地を流し入れて、切り分けたり、アルミカップを用いたり、調理作業条件に適した方法を選んで作るとよいです。

特徴、いわれ等

会津磐梯山の鬼くるみは、殻が黒くて大きさは小さめです。皮にはエグザ酸がたくさん含まれている健康的な無添加くるみです。渋みが無く、油分を多く含んでいるため、様々な料理、お菓子との相性の良さが魅力です。

さまざまな料理・お菓子との相性が抜群！



一人当たりの栄養量

エネルギー	733 kcal	ビタミンB ₂	0.65 mg
たんぱく質	29.3 g	ビタミンC	26 mg
脂質	17.7 g	食物繊維	7.4 g
カルシウム	350 g	食塩	2.5 g
鉄	3.3 mg	マグネシウム	94 mg
ビタミンA	487 μgRE	亜鉛	2.2 mg
ビタミンB ₁	0.54 mg		

8 ぜんびん(会津若松市)



〈献立のねらい：会津の郷土食「ぜんびん」を知ろう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	70	ぜんびん	乾しいたけスライス	0.5
	強化米	0.21		根深ねぎ	10
牛乳	牛乳	206		凍み豆腐	4
	笹かまのカレー			豚ひき肉	10
	チーズ揚げ			米ぬか油	0.5
	薄力粉	8		淡色辛みそ	6
	粉チーズ	4		料理酒	1
	カレー粉	0.3		こいくちしょうゆ	2
	食塩	0.3		じゃがいもでん粉	1.2
	水	2		水	150
	米ぬか油	5			
アーモンドおひたし	にら	12		かぼちゃ	20
	もやし	30		あずき(乾)	8
	にんじん	5		さつまいも	15
	細切りアーモンド	3		白玉団子(冷)	10
	こいくちしょうゆ	3		三温糖	0.5
大根のそぼろ汁	だいこん	50		食塩	0.1
	にんじん	5		水	40

作 り 方

笹かまのカレーチーズ揚げ

- ① 小麦粉、粉チーズ、カレー粉、食塩、水を混ぜて衣をつくる。
- ② ①に笹かまをくぐし、油で揚げる。

アーモンドおひたし

- ① にらは3cm、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜をゆで、しょうゆとアーモンドで和える。

大根のそぼろ汁

- ① 乾しいたけは戻しておく。戻し汁はだし汁として使う。
- ② 大根、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 油で豚ひき肉、野菜を炒め、乾しいたけの戻し汁と水を加え、柔らかくなるまで煮る。

- ④ 調味料で味を整え、凍み豆腐を加えたら、でん粉でとろみをつける。

ぜんびん

- ① 小豆は水から煮て沸騰したら水を換えて煮る。
- ② かぼちゃとさつまいもは、厚めのいちょう切りにし煮る。
- ③ 白玉団子はゆでておく。
- ④ ①と②をあわせ、三温糖と塩で味付けする。
- ⑤ ④に③を加えて仕上げる。

献立のポイント

「ぜんびん」とはさつまいもやかぼちゃ団子などの具が入ったお汁粉のようなもので、あたたかいあんがかかっている料理です。
冬至の時などに食べられています。

特徴、いわれ等

「ぜんびん」は南会津町の限界集落である「たのせ地区」の郷土料理です。6次化商品として売り出しているメニューでもあります。



一人当たりの栄養量

エネルギー	639 kcal	ビタミンB ₂	0.48 mg
たんぱく質	22.4 g	ビタミンC	32 mg
脂質	15.9 g	食物繊維	6.0 g
カルシウム	365 g	食塩	2.4 g
鉄	2.5 mg	マグネシウム	89 mg
ビタミンA	186 μgRE	亜鉛	2.8 mg
ビタミンB ₁	0.39 mg		

9 ソースカツ丼 (会津若松市)



〈献立のねらい：会津の新しい郷土料理「ソースカツ」を味わおう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ソースカツ 丼	精白米	70		粉末アーモンド	1
	強化米	0.21		三温糖	0.5
	キャベツ	20		こいくちしょうゆ	2
	ソースカツ (冷)	50	ミニトマト	ミニトマト	20
	米ぬか油	3	わかめ汁	根深ねぎ	15
	ウスターソース	3		木綿豆腐	30
	中濃ソース	3		乾燥わかめ	1
	こいくちしょうゆ	2		じゃがいも	30
	トマトケチャップ	3		淡色辛みそ	10
	本みりん	3		かつお削り節	2
	レモン汁	1		水	150
	中ざら糖	3			
	水	1			
牛乳	牛乳	206			
アーモンド あえ	ほうれんそう	15			
	もやし	30			
	にんじん	3			

献立のポイント

カツはヒレでも代替可能です。キャベツはお店では生の千切りを使いますが、給食では加熱するので、太めの千切りにします。特製ソースはレモンの酸味がアクセントになり、後味がさっぱりしています。

特徴、いわれ等

会津でカツ丼と言えば「ソースカツ」が有名です。ご飯の上に千切りキャベツと特製ソースに浸したカツがのっています。大正時代から親しまれています。



作 り 方

ソースカツ丼

- ① カツを揚げる。
- ② 調味料を合わせ、火にかける。
- ③ ①を②にからめる。
- ④ キャベツを1 cm幅に切り、ゆでしておく。
- ⑤ ご飯に④をしき、③をのせて配食する。

アーモンドあえ

- ① ほうれん草はざく切り、にんじんは千切りにし、ゆでて冷やす。
- ② 粉末アーモンド、しょうゆ、三温糖を混ぜ、和える。

わかめ汁

- ① じゃがいもは角切り、ねぎは小口切り、豆腐は角切りにする。
- ② わかめは戻しておく。
- ③ けずりぶしでだしをとり、だし汁に煮えにくい材料から加え、煮る。

一人当たりの栄養量

エネルギー	671 kcal	ビタミンB ₂	0.59 mg
たんぱく質	26.0 g	ビタミンC	33 mg
脂質	18.8 g	食物繊維	3.7 g
カルシウム	325 g	食塩	3.4 g
鉄	2.9 mg	マグネシウム	100 mg
ビタミンA	33 μgRE	亜鉛	2.6 mg
ビタミンB ₁	0.77 mg		

10 にしんとまんじゅうの天ぷら じゅうねんあえ(会津若松市)



〈献立のねらい：郷土料理「にしんとまんじゅうの天ぷら」を味わおう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
五目うどん	ソフトめん	80	じゅうねん 和え	米ぬか油	5
	鶏もも肉	20		こまつな	10
	にんじん	10		キャベツ	35
	ほうれんそう	10		にんじん	5
	根深ねぎ	10		えごま(すり)	1
	ごぼう	7		三温糖	1
	なると	7		こいくちしょうゆ	3
	こいくちしょうゆ	7	りんご	りんご	40
	本みりん	2			
	食塩	0.5			
	かつおけ削り節	2			
	水	180			
牛乳	牛乳	206			
にしんと まんじゅう の天ぷら	ソフト身欠きにしん	20			
	茶まんじゅう	30			
	薄力粉	8			
	水	3			

献立のポイント

給食では、食べやすいように「ソフト身欠きにしん」を使っています。

特徴、いわれ等

にしんとまんじゅうの天ぷらは、会津一円で普段から食べられている家庭料理です。特にまんじゅうの天ぷらは、お彼岸やお盆などに欠かせない料理です。仏壇に供えて固くなったまんじゅうを「もったいない」ので天ぷらにしておいしく食べるための知恵から生まれたものです。



作 り 方

五目うどん

- ① にんじんは短冊切り、ほうれん草はざく切り、根深ねぎは小口切り、ごぼうはささがき、なるとは半月切りにする。
- ② だしをとり、だし汁に鶏肉、①と調味料を入れ煮る。

にしんとまんじゅうの天ぷら

- ① 小麦粉に水を加え衣を作る。
- ② 身欠きにしん、茶まんじゅうにそれぞれ①の衣をつけ、油で揚げる。

じゅうねん和え

- ① こまつなは3cm、キャベツは1cm幅の千切り、にんじんは千切りにし、ゆでて冷やす。

- ② えごま、三温糖、しょうゆを混ぜ合わせ、①と和える。

りんご

- ① りんごは洗浄後、1／6カットにし、芯をとったら塩水につけ、配食する。

一人当たりの栄養量

エネルギー	725 kcal	ビタミンB ₂	0.73 mg
たんぱく質	31.5 g	ビタミンC	28 mg
脂質	19.2 g	食物繊維	6.1 g
カルシウム	341 g	食塩	2.9 g
鉄	3.0 mg	マグネシウム	83 mg
ビタミンA	424 μgRE	亜鉛	2.2 mg
ビタミンB ₁	0.79 mg		

11 立川ごぼうのピリ辛みそ煮（会津若松市）



〈 献立のねらい：会津の伝統野菜「立川ごぼう」を味わおう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	70	みかん	じゃがいも	30
	強化米	0.21		一口いもち(冷)	30
牛乳	牛乳	206		こいくちしょうゆ	5
焼き魚	さば切身(甘塩)	50		清酒	1
立川ごぼう のピリから みそ煮	立川ごぼう	30		食塩	0.5
	豚もも肉	15		かつお削り節	2
	三温糖	2		水	150
	白いりごま	0.5		みかん	50
	こいくちしょうゆ	1.5			
	淡色辛みそ	4			
	七味唐辛子	0.05			
	米ぬか油	0.5			
いもっこ汁	油あげ	5			
	にんじん	10			
	たまねぎ	20			
	だいこん	20			
	こまつな	10			

作 り 方

焼き魚

① さば切身はオーブンで焼く。

立川ごぼうのピリからみそ煮

① ごぼうはそぎ切りにし、酢水にさらす。

② 豚肉とごぼうを油で炒め、水、調味料を加え煮る。

いもっこ汁

① にんじん、だいこんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、こまつなはざく切りにする。

② だしをとり、だし汁に鶏肉と煮えにくい野菜から加え煮る。

③ ②にいももちを入れ、柔らかくなったら最後にこまつなを加え、仕上げる。

みかん

① みかんは洗浄し、配食する。

献立のポイント

立川ごぼうは会津地方に伝わる伝統野菜です。うまみを残すため、水にさらしすぎないようにします。

特徴、いわれ等

立川ごぼうは、会津坂下町立川地区の砂地で栽培されている日本唯一の「アザミごぼう」です。香りが高く、肉質が柔らかい食味は、定評があります。



一人当たりの栄養量

エネルギー	713 kcal	ビタミンB ₂	0.69 mg
たんぱく質	30.2 g	ビタミンC	34 mg
脂質	21.1 g	食物繊維	4.4 g
カルシウム	307 g	食塩	3.0 g
鉄	2.9 mg	マグネシウム	102 mg
ビタミンA	302 μgRE	亜鉛	2.8 mg
ビタミンB ₁	0.70 mg		

12 大豆とかぼちゃのみそ和え(籠城食)(会津若松市)



〈献立のねらい：籠城食を通して、先人の苦労を知ろう〉 小学校

(学習指導案111頁)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
玄米ごはん	精白米	60	大豆とかぼ ちゃのみそ 和え	ほうれんそう	10
	玄米	10		じゃがいも	25
牛乳	牛乳	206		淡色辛みそ	10
大豆とかぼ ちゃのみそ 和え	小菊かぼちゃ	50		かつお削り節	2
	大豆(冷)	10		水	150
	米ぬか油	5			
	三温糖	2.5			
	淡色辛みそ	5			
	本みりん	1.5			
	白いりごま	1			
	水	1			
大根の塩もみ	だいこん	40			
	だいこん葉	5			
	食塩	0.25			
野菜みそ汁	なす	15			
	きざみ庄内麩	1			
	根深ねぎ	10			

献立のポイント

かぼちゃは会津伝統野菜の「小菊かぼちゃ」を使います。手に入らなければ西洋かぼちゃでも代用可能です。

特徴、いわれ等

1868年の戊辰戦争時、会津藩の武士やその家族が、籠城中(お城にこもって敵と戦った時)に食べたと言われる食事を再現しました。



作 り 方

大豆とかぼちゃのみそ和え

- ① かぼちゃは2cmの角切りにする。
- ② ①と大豆を油であげる。
- ③ 三温糖、みそ、みりん、水、白ごまを混ぜ合わせ②と和える。

大根の塩もみ

- ① だいこんはせん切り、だいこん葉は刻み、ゆでて塩をふり冷やす。
- ② だいこんとだいこん葉の水気を軽くしぼり、混ぜ合わせる。

野菜みそ汁

- ① だしをとる。
- ② ねぎは小口切り、ほうれん草はざく切り、じゃがいもは角切り、なすは半月切りにする。
- ③ だし汁に煮えにくい具材から入れて煮、みそを煮溶かし、仕上げに庄内麩を加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	567 kcal	ビタミンB ₂	0.45 mg
たんぱく質	18.2 g	ビタミンC	31 mg
脂質	16.0 g	食物繊維	5.4 g
カルシウム	308 g	食塩	2.3 g
鉄	2.4 mg	マグネシウム	100 mg
ビタミンA	244 μgRE	亜鉛	2.8 mg
ビタミンB ₁	0.53 mg		

13 会津地鶏と慶徳玉ねぎの卵とじ(会津若松市)



〈献立のねらい：会津地鶏と会津伝統野菜の慶徳玉ねぎを味わおう〉小学校 (学習指導案115頁)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	80		もやし	20
牛乳	牛乳	206		にんじん	8
会津地鶏と 慶徳玉ねぎ の卵とじ	会津地鶏肉	15		白いりごま	0.5
	慶徳たまねぎ	50		こいくちしょうゆ	2
	にんじん	10	根菜汁	さといも	15
	高野豆腐	6		さつまいも	10
	ぶなしめじ	10		こんにゃく	8
	乾しいたけ	0.8		だいこん	20
	かまぼこ	5		はくさい	20
	かつお削り節	2		根深ねぎ	5
	水(戻し汁含む)	100		さば削り節	2
	上白糖	1.5		淡色辛みそ	8
	清酒	1		水	120
	こいくちしょうゆ	5			
	会津地鶏卵	30			
	みつ葉	3			
三色ひたし	ほうれんそう	30			

作 り 方	
会津地鶏と慶徳玉ねぎの卵とじ	
① にんじんは2mm厚さのいちょう切り、干しいたけは戻し薄切りにし、玉ねぎは1.5cm幅のくし形に切る。かまぼこはいちょう切り、しめじは小房に分ける。	
② だし汁に会津地鶏肉と①を入れ煮る。調味料と高野豆腐を加えて煮る。よく溶いた卵を回し入れよく火を通す。	
③ 火を止める直前にみつ葉を入れる。	
三色ひたし	
① ほうれん草は2cmに切る。にんじんは千切りにし、もやしとともに茹で冷却する。	
② こいくちしょうゆで和え、ごまを散らす。	
根菜汁	
① さといも、さつまいも、だいこんは5mm厚さのいちょう切り、こんにゃくは小さめにちぎる。白菜はざく切り、長ネギは2cmのななめ切りにする。	
② さといも、こんにゃくをゆがく。	
③ だしをとって、さといも、さつまいも、だいこん、はくさい、こんにゃく、ねぎの順に入れ煮る。	
④ 煮えたら味噌を入れる。	

献立のポイント
会津地鶏肉・卵と会津伝統野菜の慶徳玉ねぎを用いた献立です。
特徴、いわれ等
会津地鶏は、郷土芸能「会津彼岸獅子」の飾り羽に使われていたことから450年以上前から観賞用に飼われていました。歯ごたえとコクのある旨味が特徴です。 慶徳玉葱は喜多方市の慶徳地区が発祥で、慶徳農協関係者が淡路の泉州中高玉ねぎから母球を持ってきて、それを品種改良し「慶徳玉葱」の名でつくられるようになりました。甘みが強く柔らかでサラダなどの生食に向いています。
 

一人当たりの栄養量			
エネルギー	640 kcal	ビタミンB ₂	0.65 mg
たんぱく質	29.6 g	ビタミンC	30 mg
脂質	15.1 g	食物繊維	5.3 g
カルシウム	362 g	食塩	2.3 g
鉄	3.6 mg	マグネシウム	107 mg
ビタミンA	613 μgRE	亜鉛	3.6 mg
ビタミンB ₁	0.61 mg		

会津伝統野菜と「会津農書」

「会津農書」は貞享元年（1684年）に、会津藩の村役人である佐瀬与次右衛門によって書かれた農業書です。

稲作を中心として会津の気候に合わせ、また山間部と平坦地でも違いや土の違いなどで栽培方法も異なることなど細やかに記された農業・農作物にかかわる技術指導書です。

そして江戸時代からの栽培方法で行われ、50年以上の栽培歴を持つものを「会津の伝統野菜」としてこの「会津農書」で位置づけています。



佐瀬与次右衛門の農業指導（『会津孝子伝』より
福島県立博物館蔵）



会津の伝統野菜（会津の伝統野菜を守る会「山平会津若松青果」提供）

会津の伝統野菜は、会津という風土の中で、どの野菜とどの野菜を組み合わせたら無駄なく栽培できるか等、作物の持つ「陰」と「陽」を上手に組み合わせた栽培であり、会津の気候とうまく融合した自然とともに栽培する野菜です。

〈「古文書にみる会津藩の食文化」(平出美穂子) 2014年1月〉

日本で初めての学校給食実施は「日新館」



日新館での食事の様子（會津藩校日新館）

日本で実施された学校給食は明治22年（1889年）に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で食事に恵まれない子どもたちへ無償で提供された昼食が始まりと言われています。

しかし、それより83年前の文化3年（1806年）7月22日に、会津藩校日新館で学校給食が実施されました。

日新館で学ぶ15歳以上の者を対象に給食が行われ、毎日600人分が作られていました。

基本はごはんと汁物と漬け物の「一汁一菜」で、1ヶ月に2～3回は魚の干物や塩鮭などがつきました。また、1人前としては塩鮭1切れ、もしくは豆腐5分の1丁になすの漬け物でした。



日新館での学校給食（復元）①



日新館での学校給食（復元）②



1ヶ月に2、3回どれか1つのおかずがついた



会津若松市立大戸中学校で出された日新館学校給食の献立（復元）



会津若松市立一箕中学校で出された日新館学校給食の献立（復元）

〈「古文書にみる会津藩の食文化」(平出美穂子) 2014年1月〉