



# 学校給食会だより

ご覧ください



## 人気のおすすり 給食献立を ご紹介します!!

### いわき市立勿来学校給食共同調理場

(所属: いわき市立菊田小学校) 栄養教諭 鮎瀬 美鈴

- ◎給食のメニューより、児童生徒や先生方からご好評をいただいているメニューを紹介します。
- ◎材料欄の緑文字の食品は、学校給食会取扱食品を使用しています。

### 献立①: さばのみそ煮 (設定: コンビ 170℃ 70% 35分~40分)

#### 材料 (1人当たり)

- ・さば切り身 (冷凍) ..... 40g
- ・長ねぎ ..... 1g
- ・しょうが ..... 5g
- ・酒 ..... 8g
- ・みりん ..... 4g
- ・きび砂糖 ..... 4.5g
- ・醤油 ..... 1.7g
- ・みそ ..... 4g

#### 作り方

- ①しょうがは皮をむいて薄くスライスする。長ねぎは5mmの輪切りにする。調味料は合わせて溶いておく。
- ②深型のホテルパンにさばの切り身を並べ、その上にしょうが・長ねぎ・合わせ調味料を入れる。
- ③クッキングシートをのせ、さらにふたをしてスチームコンベクションオープンにかける。
- ④温度を確認し、クラス毎に配膳する。(数えた後にしょうがや煮汁も入れていきます。)



生臭さがなくおいしいと評判です。子どもたちからのリクエストメニューにも登場します。

### 献立②: チリコンカン

#### 材料 (1人当たり)

- ・豚ひき肉 ..... 20g
- ・**県産大豆ミート** ..... 2.5g
- ・玉ねぎ ..... 32g
- ・**大豆水煮** ..... 20g
- ・パセリ ..... 0.6g
- ・にんにく ..... 0.25g
- ・米粉 (固さを見て調節) ... 1g
- ・ソース ..... 7g
- ・トマトケチャップ ..... 8.2g
- ・トマトピューレ ..... 2g
- ・こめ油 ..... 0.6g
- ・こしょう ..... 0.03g
- ・タバスコ ..... 0.3g

#### 作り方

- ①玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。パセリもみじん切りにして水気を絞っておく。
- ②大豆水煮はミキサーにかけ粗くくだく。その際水を少し入れて回し、ざるに開けて水を切る。(クラッシュ大豆でもOK)
- ③県産大豆ミートは直前にお湯で戻す。
- ④釜に油を入れ熱し、にんにくを入れる。香りが立ったら豚ひき肉を入れ、火が通ったところで③を入れ、さらに玉ねぎを入れて混ぜる。
- ⑤玉ねぎに少し火が通ったところで②を入れて混ぜる。
- ⑥玉ねぎの辛みがなくなったら調味料を入れて混ぜる。温まったら米粉をざるで振り入れて混ぜ、仕上げにパセリを入れて混ぜる。



ドッグパンにはさんで食べるメニューです。大豆が食べやすい形でとれます。

### 献立③: ブロccoliのおかかマヨあえ

#### 材料 (1人当たり)

- ・ブロッコリー (冷凍) ..... 25g
- ・キャベツ ..... 40g
- ・**糸かまぼこ (冷凍)** ..... 6.2g
- ・**ノンエッグマヨネーズ** ..... 7.5g
- ・**骨丸ごと味つけおかか** ..... 2.5g

#### 作り方

- ①キャベツは1.5cmの太い千切りにする。糸かまぼこは解凍しほぐしておく。(給食会のはほぐれやすいです) 調味料はボウルに開けて冷蔵庫へ保管しておく。
- ②ブロッコリーはボイル、キャベツはボイルし水気を切る。糸かまぼこはスチコンで加熱する。すべて真空冷却器にて冷やす。(10℃設定) 冷却後は冷蔵庫で保管する。
- ③釜に②とマヨネーズを入れて和える。具が十分ほぐれてマヨネーズがなじんだら仕上げに味つけおかかを入れてよく混ぜる。



マヨネーズとおかかの味でおいしく食べられます。

※給食会で取扱う精米は、全袋について放射性物質検査を実施しています。(2016年4月精米加工分より)  
※精米工場の施設見学をご希望の方は、当会業務課までご連絡ください。

ふくしまからはじめよう。元気なふくしまっ子食環境整備事業

令和2年度

# ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞者が決定!!

福島県教育委員会主催（当会共催）による標記コンテストの最終審査が、去る10月11日(日)、当会を会場に開催されました。今年度は、県内の小中学校329校から13,818点の応募があり、最終審査に選出された14名の児童生徒の皆さんは、プロ顔負けの調理技術を駆使し、1時間に制限された調理時間の中、審査員が目を見張るほどの見事な作品に仕上げていました。

当会では、本コンテストに応募された全ての児童生徒の皆様に参加賞としてクリアファイルを進呈するとともに、入賞された児童生徒（28名）の皆さんの作品を作品集に整理し配布する予定です。

なお、審査結果については、次のとおりです。学校賞については作品集に掲載いたします。（総務課）

## 令和2年度ふくしまっ子ごはんコンテスト

### 小学校上学年の部 最優秀賞

いわき市立桶売小学校

4年 酒井 瞳胡さん

#### 献立内容

- とうもろこしごはん
- 切干大根のみそ汁
- 星形目玉焼き
- ピクルスきょうざ
- チーズピーマン
- 小白井きゅうりピクルス入りポテトサラダ
- フルーツヨーグルト

### 中学校の部 最優秀賞

福島市立福島第四中学校

2年 佐々木 碧泉さん

#### 献立内容

- ゆかりごはん
- 季節野菜の肉巻き
- 枝豆の卵焼き
- いわしのパン粉焼き
- トマトと夏野菜のチーズ炒め
- スイートピクルス
- 添え野菜・果物

### 地元伝統野菜を使ったおいしい朝ごはん



### 福島の恵み弁当



優秀賞、優良賞、アイデア賞、学校賞については、次のとおりです。（敬称略）

## 令和2年度ふくしまっ子ごはんコンテスト 優秀賞、優良賞、アイデア賞

部	小学校				中学校			
	賞	学校名	学年	氏名	賞	学校名	学年	氏名
小学校 下学年の部	優秀賞	福島市立野田小学校	3	小林 陽麻里	アイデア賞	鏡石町立第一小学校	2	柿木 玲香
	優秀賞	郡山市立行健第二小学校	3	渡邊 瀬菜	アイデア賞	塙町立塙小学校	2	戸井田 陽呂
	優秀賞	会津若松市立一箕小学校	2	星 寛門	アイデア賞	只見町立明和小学校	3	梁取 海未
	優秀賞	いわき市立小名浜第一小学校	2	大竹 秋月	アイデア賞	南相馬市立鹿島小学校	2	菅野 瑛奈
	優秀賞	いわき市立泉北小学校	3	平子 みのり	アイデア賞	いわき市立郷ヶ丘小学校	1	豊島 希美
小学校 上学年の部	優秀賞	須賀川市立第三小学校	6	鈴木 ななみ	優良賞	二本松市立二本松北小学校	5	小久保 妙海
	優秀賞	会津若松市立一箕小学校	5	松下 宙史	優良賞	白河市立白河第五小学校	6	坂本 知優
	優秀賞	喜多方市立塩川小学校	6	大竹 雪月	優良賞	南相馬市立鹿島小学校	6	菊池 尚志
	優秀賞	南会津町立田島小学校	6	宮島 清良	優良賞	双葉町立双葉北小学校	6	大高 欣士
中学校 の部	優秀賞	田村市立常葉中学校	3	木幡 紅亜	優良賞	白河市立白河中央中学校	3	岸波 優奈
	優秀賞	会津若松市立第三中学校	2	佐々木 望奈	優良賞	南会津町立荒海中学校	1	山内 颯雅
	優秀賞	下郷町立下郷中学校	2	佐藤 桃奈	優良賞	南相馬市立鹿島中学校	2	渡邊 兼治
	優秀賞	いわき市立植田中学校	2	鈴木 心彩	優良賞	いわき市立泉中学校	1	斉藤 寿馬

## 令和2年度学校給食週間事業のご案内

今年度も福島県教育委員会主催により、学校給食週間事業が企画されておりますのでご案内します。

■ 学校給食献立の提供 当会では学校給食用食材で協賛しています!!

日時：令和3年1月27日(水)正午から

場所：県庁職員食堂

内容：いわき市の学校給食献立を提供

※ 1食500円(税込)、1日50食限定ですので、当日県庁にお越しの際には、お早めにご来場をお求めください。

■ 学校給食に関する展示

期間：令和3年1月25日(月)から29日(金)

場所：県庁西庁舎2階渡り廊下

内容：(1)令和2年度文部科学大臣表彰において学校給食功労者として表彰された栄養教諭の取組み

(2)ふくしまっ子ごはんコンテスト受賞作品の紹介

# 令和2年度 学校給食優良団体・功労者表彰式を開催しました



▲学校給食優良団体・功労者表彰受賞者等の皆様

10月26日(月)、学校給食の実施内容が優れ、他の模範となる団体や給食の普及・改善に寄与された功績が顕著な個人を学校給食優良団体・功労者として、また、県産食材の活用に対する取組内容が優良で他の模範となる学校を県教育委員会教育長賞（県産食材活用部門）として表彰しました。このたびの受賞者は、次のとおりです。

## 功 労 者 (個人6名)

郡山市立朝日が丘小学校 主任栄養技師	金森由起子 様
会津若松市立謹教小学校 主任栄養技師	菊地美恵子 様
会津若松市立門田小学校 主任栄養技師	馬場 浩子 様
南会津町立田島小学校 栄養教諭	飯塚 康子 様
いわき市立湯本第一中学校 栄養教諭	志賀 保子 様
公益財団法人福島県学校給食会 前常務理事	古市 正二 様

## 県産食材活用部門 (1団体)

会津若松市立城西小学校 様 (校長：佐藤 新治 様)



(主催者あいさつ：当会 佐藤会長)



(謝辞：会津若松市立城西小学校校長 佐藤 新治 様)

## 令和2年度

# 福島県学校給食研究会栄養士部会県北方部の活動について

県北方部長（福島市南部学校給食センター 栄養教諭） 安田 幸子

県北方部では、8月に2名の先生を講師にお迎えし研修会を行いました。

福島県立医科大学総合科学教育研究センター教授 後藤あや先生から「ヘルスリテラシー～健康情報を読み解く力、伝える力～」と題して講義をいただきました。ヘルスリテラシーと初めて聞く言葉でしたが、演習なども交えて分かりやすく説明がありました。私たちが思っている以上に、情報は相手には伝わっていないこと、情報を伝えて使うには、相手に応じて、言葉を噛み砕き、分かりやすい表現にすることが大切であることを学びました。つい私たち

は専門用語を使ってしまいましたが、相手にはどれだけ理解しているのか、見直す必要があると思いました。これからは読み手、聴き手のことをこれまで以上に意識して仕事に取り組んでいきたいです。

また、二本松市立安達中学校栄養教諭 武藤真紀先生から伝達講習として学習指導要領の改訂から家庭科、技術・家庭科における食に関する指導のポイントを、分かりやすく具体的に説明がありました。どちらの講義もすぐに実践しなければならない内容であり、実り多い研修会とすることができました。

# 給食週間・節分行事食 おすすめ商品のご案内!

期間限定発売!

今年もやってきました  
**くじら肉!!**

- ★高たんぱく、低脂肪、低カロリー!
- ★低コレステロールで成人病予防!
- ★貧血を予防する鉄分の供給源!

この機会にぜひご賞味ください!

くじらは古来より日本人の重要なタンパク源として食されてきました。単においしいだけではなく、栄養価にも次のような特徴があります。

お申込み締切日：12月24日(木)

## くじら角切



くじらの竜田揚げ



澱粉付き

給食週間で使用分限定

1kg

くじらの赤肉を使用して2cmの角切りにし、馬鈴薯でん粉を付けました。竜田揚げ等様々な料理にご使用いただけます。

食品コード：311046



くじらのオーロラソース

給食週間で使用分限定

1kg

食べやすく一口大にカットしており、炒めものや煮込み料理など幅広くご使用いただけます。ソースやトッピングを変えればアレンジ自在です!

食品コード：311044

含有アレルギー：なし    コンタミネーション：さけ、さば、いか

## 岡田海苔の2月行事食デザイン!

節分と恵方巻の定型デザインのご案内です! 児童、生徒が描いたイラストでもオリジナルデザインとして包装和紙にプリントできますので、お気軽にお問い合わせください。\*ご注文からお届けまで、約3週間いただきます。

■恵方巻デザイン (焼手巻海苔)  
食品コード：109063  
令和2年度一般食品価格表：10頁 品番20

ご注文の際は、お手数でも「恵方巻デザイン」とご指定願います。

■節分デザイン (味付海苔)  
食品コード：109064  
令和2年度一般食品価格表：12頁 品番21

ご注文の際は、お手数でも「節分デザイン」とご指定願います。

通年取扱品    含有アレルギー：なし  
コンタミネーション：えび、かに、小麦、大豆

## 和紙 焼手巻海苔

1/4カット



## 和紙 味付海苔 無添加

1/10カット



手巻き寿司の定番の具!

## 冷凍 スティック玉子Ca

国産の鶏卵を使用し、一本一本丁寧に焼き上げ、手焼きのようなふんわりとした触感が味わえる、本格的な厚焼き玉子をスティック状にカットしました。カルシウムの量が、100g中214mg摂取することができます。

食品コード：312181    通年取扱品  
令和2年度一般食品価格表：94頁 品番441  
含有アレルギー：卵、大豆、小麦  
コンタミネーション：乳成分、さば

15g×40入

新商品!  
節分にもおすすめ!!

## ごま入りでん六豆 (約9g/個・標準20個入り袋売り)

一粒食べたらやめられない! 11月より新たに取扱いとなったみんな大好き「でん六豆」です。鉄分とカルシウムが豊富で、おなかにうれしいガラクトオリゴ糖入りです。(1個約9gの個包装品が約20個入った袋売り規格となります。)

食品コード：124038    通年取扱品  
含有アレルギー：落花生、小麦、ごま、乳成分  
コンタミネーション：  
卵、えび、かに、アーモンド、いか、くるみ、さけ、鶏肉、豚肉、リンゴ、ゼラチン、カシューナッツ

185g

標準20個入り

## お知らせ

### 当会が取扱う令和2年産米(新米)のご提供について 続報!

引続き、「放射性物質検査」を行い提供いたします。

- 1 県の玄米検査
- 2 JAパールライン福島株での玄米検査の後、精米の全量全袋検査
- 3 当会での精米検査

— そのほか —

一般財団法人日本穀物検定協会による玄米と精米の検定を受検し、当会が精米加工を委託しているJAパールライン福島株の最新の高性能選別機及び精米機で加工した良質な精米をご提供しています。

※これら放射性物質検査を行うため、新米の提供開始は12月分からとさせていただきます。(委託炊飯の場合、工場在庫の関係で新米提供時期が異なります。)

※12月1日から適用させていただきます新米価格については、11月下旬にご案内させていただいております。

※精米の全量全袋検査は、学校給食用米では当会取扱いの精米だけです!!

ご不明な点等ございましたら、業務課までお問い合わせください。(業務課)

### 【お詫びと訂正】

11月上旬に送付いたしました10月分請求書に同封の新商品ちらしに、一部、記載内容の誤りがございましたので訂正させていただきます。誠に申し訳ございませんでした。

●8頁B7 食品コード：101060  
「JFDA ハーフスパゲッティ(デュラムフレンド)」(製造者：昭和産業株)の製品規格

(誤) 5kg → (正) 4kg

## 1月の行事予定

日(曜日)	行事名	主催	場所
5(火)	令和2年度ふくしまっ子ごはんコンテスト表彰式(共催事業)	県教育委員会 県学校給食会	福島市
24(日)~30(土)	全国学校給食週間	文部科学省	学校給食実施校等
27(水)	学校給食週間事業(給食献立の提供)(協賛事業) ※学校給食に関する展示 (1/25~1/29 県庁西庁舎2階)	県教育委員会	県庁職員食堂

## 編集後記



この1年間、当会だよりの発行に際し、ご多忙にもかかわらず、皆様からご寄稿いただきまして、ありがとうございます。  
新年も子どもたちの健やかな成長を願い、地場産物の活用も含めた安全・安心な食品の提供と食育の普及活動に努めてまいります。  
私自身も皆さまのお役に立てるよう精進してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。  
(業務課主事 安藤直貴)

※給食会で取扱う精米は、全袋について放射性物質検査を実施しています。(2016年4月精米加工分より)  
※精米工場の施設見学をご希望の方は、当会業務課までご連絡ください。