



未来を担う子どもたちの 健やかな成長をサポートします

第69号

令和7年3月

# 給食いばらき



笑顔があふれる給食タイム!!  
『いばらき<sup>おい</sup>美味しおDay』  
牛久市立下根中学校



## もくじ

- 学校給食献立コンテスト ..... 2・3
- 有機野菜を取り入れた学校給食(常陸大宮市) ... 7
- 全校一斉いばらき美味しお給食 ..... 4・5
- 学校給食研究推進校の取組・リレートーク... 8・9
- 学校給食調理技術向上研修会 ..... 6
- 本会取扱い物資のご案内 ..... 10

編集・発行 公益財団法人茨城県学校給食会

〒319-0323 水戸市鯉淵町2508番の52 電話 029-259-0011 FAX 029-259-7721

ホームページ <http://www.igk.jp> E-mail [ibaraki@igk.jp](mailto:ibaraki@igk.jp)

茨城県農畜水産物の利用促進及び消費拡大を図ることを目的として、栄養教諭等を対象に学校給食献立を募集しました。1次審査（書類審査）と2次審査（調理審査）の結果、次のように優秀賞が決定しました。ご協力いただきました茨城県教育委員会をはじめ多くの関係者の皆様にお礼を申し上げますとともに、受賞された皆様に心よりお祝い申し上げます。

## 茨城県知事賞

大洗町立南中学校 栄養教諭  
小野瀬 尋子



- ごはん ●牛乳
- つくば鶏の味噌マヨネーズ焼き
- 切り干し大根のちぐさしそ
- 大洗産しらすのかきたま汁
- クラッシュブルーベリーゼリー



県知事賞を受賞して

この度は、県知事賞をいただくことができ大変光栄に思います。今回の受賞は、学校や大洗町の協力があったのことで感じました。

毎月の献立は、大洗町の栄養教諭等で考えており、食材は主食の日の出米やしらす、ブルーベリージュースなど町の協力をいただいて購入しています。また、今年度はつくば鶏など新たな茨城の食材を取り入れております。

南中学校では、昨年度より総合的な学習の時間において、大洗町をより魅力的な町にするために生徒たちが給食の献立を取り入れた料理を調理し、販売をする活動を実施しています。今年度は、今回の献立コンテストで使用したブルーベリージュースを使ったゼリーを調理し、クラッシュゼリーソーダとして販売しました。これからも、生徒が考えたキャッチフレーズ「日本一おいしい給食」と言われ続けるよう頑張りたいと思います。

## 茨城県教育委員会教育長賞

県立内原特別支援学校  
栄養教諭 古川 直子



- 麦ごはん ●牛乳
- ローズポークのスタミナあんかけ
- 青パイヤとパリパリれんこんの金ごまサラダ
- おなかすっきり腸活スープ
- みかん



## 茨城県営業戦略部長賞

常陸大宮市立山方小学校  
(常陸大宮市山方学校給食センター)  
栄養教諭 植田 琴



- ごぼうピザトースト
- 牛乳
- ビーンズサラダ
- 塩こうじドレッシングあえ
- クラムチャウダー



## (公財)茨城県学校給食会理事長賞

筑西市立下館小学校  
(筑西市立下館学校給食センター)  
栄養教諭 吉田 陽子



- スタミナ丼
- 牛乳
- 県産野菜とヤーコンのサラダ
- 夏のちっくんみそ汁



## (公財)茨城県学校給食会理事長賞

桜川市立雨引小学校  
(桜川市学校給食センター)  
講師 谷島 恵理香



- 麦ごはん ●牛乳
- ハニーキングポークケチャップ
- さくらだこの和え物
- 県産れんこんの卵スープ
- 梨



# 給食献立コンテスト



## 第19回全国学校給食甲子園

2年連続で  
本県から  
決勝大会へ



応募総数1,051点の中から、石岡市立八郷学校給食センターの米田佳美栄養教諭と小川茜調理員チームが関東ブロック代表として12月8日に開催された決勝大会に出場し、優秀賞を受賞されました。

石岡市では年間を通じて市内産の農産物を給食に使用しています。特に有機農産物を使用する際は、児童生徒の皆さんに献立表や給食時の放送資料でお知らせし好評を得ています。

そこで、今回応募する献立のテーマを「地場産物活用献立」として石岡市産の有機農産物を積極的に取り入れた給食となるよう考えました。食育授業コンテストでは、小学校5年生の社会科と関連させて5分間の動画を作成しました。

この決勝大会に出場することができたのは、多くの皆様のご支援とご協力のおかげです。心より感謝申し上げます。今後、さらに学校給食と食育の取り組みが充実するよう努めて参りたいと思います。

石岡市立八郷中学校(石岡市立八郷学校給食センター) 栄養教諭 米田 佳美



# おいしく減塩 美味しお給食 part2

毎月20日は  
いばらき  
美味しお  
Day 減塩の日です!  
11月20日を中心とした1週間のうちの1日



東海村



城里町



小美玉市



ひたちなか市



日立市



行方市



潮来町



鹿嶋市



河内町



牛久市



つくばみらい市



阿見町



古河市



常総市



下妻市



県立土浦第一高等学校



昨年度に引き続き、今年度も11月20日のいばらき美味しおDayには、茨城県学校栄養士協議会と茨城県保健医療部が連携し、「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施しました。学校給食を実施するすべての学校において、参考献立をもとに、減塩を意識した学校給食を提供しました。

**参考献立**



**令和5年度学校給食献立コンテスト  
茨城県知事賞受賞献立**



水戸市



大洗町



常陸太田市



高萩市



鉾田市



美浦村



守谷市



つくば市



龍ヶ崎市



筑西市



坂東市



桜川市



県立古河第一高等学校



県立土浦特別支援学校



茨大教育学部附属特別支援学校



県立下妻特別支援学校

## 令和6年度学校給食調理技術向上研修会

令和6年10月24日

### 茨城県産品を取り入れた大量調理向け料理

講師：中川学園調理技術専門学校 料理教室代表 中川 一恵 氏

茨城県学校栄養士協議会と学校給食会との共催事業として開催しました。会場22名、オンライン配信24名の皆様が参加されました。



#### メニュー

- 鯖のマスタード揚げ
- 鶏ソテーカレークリーム
- 里芋の鶏みそあえ
- カレーもやし
- 鮭のつくね揚げ
- 麻婆じゃが
- いりこの甘みそ



会場では、茨城の郷土料理や、スチコンを使った料理の紹介もあり、有意義な1日でした。



#### 参加者感想

- 数年ぶりとなる会場での調理実習が再開され、楽しく参加させていただきました。県産品を取り入れた様々なレシピは、自分では思いつかないような味付けや食材の組み合わせもあり、驚きでした。しかし、どのレシピも美味しく、ぜひ今後の給食に取り入れさせていただきたいと思いました。今回の経験を生かして、子どもたちに地元の食材を使ったおいしい給食を提供していきたいと思います。
- 中川先生の手際よい調理技術を目の前でご教授いただき、とても勉強になりました。冷凍食品やオーブンなどを組み合わせて使い、時短で減塩のおいしい献立でした。初めて食べる郷土料理もおいしかったです。グループの方とも楽しく調理でき、とても良い研修会に参加させていただきました。

# 常陸大宮市の「有機野菜」を取り入れた学校給食について

常陸大宮市では、「子どもたちに最高の給食を届けたい」という強い思いのもと、有機野菜や自然由来の食材を積極的に活用したオーガニック給食の提供を推進しています。単に「安全安心でおいしい」だけでなく、「腸内細菌を育てる」という視点を加えた給食づくりに取り組んでおります。



## 有機食材の積極的な導入

令和6年4月から10月末までの購入金額ベースで使用した有機野菜は約23%に達しました。さらに、11月からは有機米の使用を開始し、週4回（うち1日はパン食）提供しております。

## 調味料へのこだわり

調味料についても食品添加物を含まない味噌や醤油、ミネラルを豊富に含む天日塩などを積極的に採用しています。これらの調味料は、素材本来の味を引き出し、深みのある味わいを与えるだけでなく、子どもたちの健康的な身体づくりに貢献すると考えております。

## 「腸内細菌を育てる給食」という視点

新たな視点を加えた「腸内細菌を育てる給食」の献立づくりに努めております。人間の体にもともと備わっている免疫力を支える「腸内細菌」は、免疫力向上や栄養素の吸収など、子どもたちの健康に深く関わっているといわれています。有機野菜や自然由来の食材にこだわりの調味料を使用することで、腸内細菌のバランスを整え、健やかな成長を内側からサポートされることを期待しております。

## 最後に

子どもたちが生涯にわたり健やかに生きていけることができるよう、食を通じて「心と体と人とのつながり」が良好である（Well-being）ことを一人ひとりが実感できるように、栄養教諭、学校教諭、保護者、そして子どもたちと一緒に食について考えていきたいと思っております。



### 「オーガニック給食」

「有機農業の日（12月8日）」に合わせ、12月6日には「有機給食の日」とし、可能な限り「有機農産物」や「食品添加物」を含まない食材を取り入れました。

### 常陸大宮市学校給食のポイント 「腸内細菌を育てる給食」

- 基本は和食中心**  
日本には、和食がもともとあり、腸内細菌のエネルギー源となる大豆などの発酵食品（味噌類）に加え、味噌汁を基本とします。
- 身土不二（しんどふじ）**  
その土地でとれる食材は、その土地の微生物が育てて、その土地の微生物にも合う食べ物です。その土地の食材を積極的にとり入れ、育てます。
- 一物全体（いちぶつぜんたい）**  
食材は、全体で生命として生きて、五臓六腑に届くことで、消化・吸収・排泄機能が働き、体に吸収されます。野菜も皮ごと食べると、よく噛むことでつながり、栄養がたっぷりとると消化を助け、腸内の状態も良くなります。
- 自然由来の調味料、食材**  
食料は、自然由来の調味料、特に塩は、天然のミネラル豊富なものを採用します。  
ミネラルは腸内細菌に欠かせない大切なものです。
- ま・ご・わ・や・さ・し・い・ち**  
バランスよく取ることで腸内環境を整えます。  
「ま」 豆類、大豆（ひよこ、醤油、納豆）  
「ご」 ご飯、水の麦  
「わ」 わかめ、寒天類  
「や」 野菜、根菜、葉野菜  
「さ」 ささ、小魚（しらす、あじ、さんま）  
「し」 しじみ、きのこ類  
「い」 いも類、じゃがいも、さつまいも  
「ち」 穀類、米
- 食物繊維**  
腸内の状態を整える効果が高い食材に栄養素です。  
「水溶性」わかめ、昆布など  
「不溶性」穀類、豆類、きのこ類など  
食物繊維をまんべんなく取り入れ、育てます。
- 発酵食品**  
発酵とは、微生物によって、ほかの生物を生かす有用で、食料の世界でもっとも発酵食品を誇る健康食品です。  
味噌、醤油、味噌汁などの発酵食品は、腸内環境をより整えます。



有機野菜・米



地場産物



### 献立

1. 有機玄米ごはん
2. 野菜ジュース
3. さばの胡麻味噌タレ
4. そくせき漬け
5. のっぺい汁

令和6年12月6日（金）晴

## 令和4・5・6年度 茨城県教育委員会学校給食研究推進校事業報告

# 食に関心をもち、望ましい食生活を実践しようとする児童の育成

— 学校教育活動全体での食育指導の充実と家庭・地域との連携を通して —

### 常総市立豊岡小学校

#### 1 はじめに

本校は常総市の南側に位置し、周りには鬼怒川が流れ、豊かな水源と田畑が広がる農村地帯です。農作物の他に畜産業も盛んであり、地域で育った野菜や肉などが給食で使われることが多く、食育を推進しやすい環境にあります。本校では教育目標「未来の夢に向かって、心豊かに自ら考え行動できる児童の育成」に関わる重点目標として「食育指導を通して生きる力を育成する」と食育に係る目標を設定しています。その具体的施策として、担任や栄養教諭による食育指導の実施、給食に興味・関心をもちさせるための活動を掲げ、指導に取り組んできました。

#### 2 研究構想図



#### 3 研究の実践

##### (1) 教科・領域における食に関する指導

〈各教科等における食に関する指導〉

学年	教科	内容
1年	学級活動	ぎゅうにゅうのひみつをしろう
2年	生活科 学級活動	春の町はっけん おはしのつかい名人になろう
3年	学級活動 社会科	すききらいしないで食べよう はたらく人とわたしたちの暮らし
4年	学級活動 体育科（保健領域）	おやつとり方を考えよう かむことのよさを見つけよう 育ちゆくからだとなつたし
5年	学級活動 社会科	体がよろこぶ朝ごはんを考えよう これからの食料生産
6年	家庭科 体育科（保健領域）	まかせてね 今日の食事 めざせ！健康な体

〈教科と連携した外部講師による食育指導〉

5学年社会科の単元「未来を支える食料生産」におけるSDGsと連携した水産業の学習として、くら寿司（株）から講師を招き、お寿司を通して食品ロス等を学ぶ「お寿司で学ぶSDGs」を行いました。児童は水揚げされた魚がお寿司になるまでを知り、消費されなかったお寿司のゆくえを実際の回転すしのレーンを用いて学習することで、廃棄されるお寿司の多さに気付くことができました。

5学年家庭科の単元「食べて元気！ご飯とみそ汁」の発展的な学習として、（株）にんべんの講師による「かつお節教室」を行いました。児童はかつお節の歴史や製造工程を学び、児童が実際に削ったかつお節を使って、だしとり体験も行いました。だしの有無によって、味噌汁の風味が変わることや、和食におけるだしの大切さに気付くことができました。



【お寿司で学ぶ SDGs】



【かつお節教室】

##### (2) 学校給食と連携した食に関する指導

〈教室環境・校内環境の整備〉

各学級に「給食コーナー」を設け、給食カレンダー、給食時計、豊小給食スタンダード、給食の片付け方、給食当番表、献立表を掲示し、給食指導を統一化することで、学年が変わっても配膳や片付けをスムーズに行うことができました。

また、校内の各所に食に関する掲示物を展示し、情報提供に努めました。地場産食材の掲示など、実物に触れる場を多く設定し、より身近に感じられるようにしました。



# 推進校の取組

## <給食パクパク週間の実施>

本校の課題である、偏食を改善する取組の一つとして、「給食パクパク週間」を行いました。これは、各学期に1回、少し頑張れば達成できそうな給食に関する目標を決め、達成を目指して1週間取り組むというものです。毎日の達成時には、体育・給食委員会の児童が作成したシールを貼り、1週間達成すると、豊岡小のマスコットキャラクター「とよっこ」のシールがもらえます。「普段の給食でも目標を達成しよう」という意欲を高めるためのきっかけになりました。



## (3) 家庭・地域との連携について

<「豊岡小食育の視点」の設定及び「食育ピクトグラム」の作成>

食育の六つの視点をより分かりやすく表現するために、「豊岡小食育の視点」を設定しました。また、豊岡小食育の視点を視覚的に表現し、児童や保護者及び教職員が食育への関心を高め、食育の六つの視点への理解・啓発を深めることを目的として、本校独自の食育ピクトグラムを作成しました。ピクトグラムは、児童が保護者と一緒に原案を考え、保護者の協力によりデザイン化したもので、学習指導案や授業、食育だより等にも活用しています。



## <外部講師を活用した食に関する指導>

学年	講師	内容
1学年	牛乳普及協会	「出前ミルク教室」牛乳についての講話とバター作り体験
2学年	市内生産者 給食センター調理員	「野菜農家さんの話を聞いて考えよう」生産者の仕事について質問し、感謝の心を育てる 「ちょうりいんさんの気持ちを知ろう」疑似調理体験から感謝の心を育てる
3学年	(株)カスミ	「スーパーマーケット見学」店内見学及びバランスのよい食生活について学ぶ
	森永乳業(株)	「工場見学」工場でヨーグルトが作られる過程を学ぶ
4学年	カルビー(株)	「スナックスクール」おやつを楽しむ食べ方を知る
5学年 (令和5年度)	くら寿司(株) お寿司屋さん体験を通して、SDGsを学ぶ (株)にんべん	「お寿司で学ぶSDGs」お寿司屋さん体験を通して、SDGsを学ぶ 「かつお節教室」かつお節削り体験・だしを試飲・飲み比べ
6学年 (令和4年度)	中川学園調理技術専門学校 中川 一忠先生	「県産野菜活用促進セミナー」県産野菜についての講話と調理方法や試食等の体験
	元強羅花壇総料理長 稲葉 恭二先生	「料理人に学ぶ」調理師の仕事と和食について学ぶ
	看護師	「生活習慣病を予防する食生活」先生方の食生活の問題点と改善点を話し合う
教職員	ニッポンハム 食の未来財団 (株)にんべん	「食物アレルギー研修会」食物アレルギーの基礎知識とエビイベントレーナを使ったロールプレイング研修 「だしの基本と活用法」上手なだしのとおり方・使い方を学ぶ

食に関する知識や経験を有する外部講師を活用しながら、家庭教育学級や授業参観において保護者との協働的な活動を行いました。学校における食に関する指導の充実と共に、学校で学んだことを家庭の食事で実践できるような環境を整えました。

## 4 研究の成果と課題

児童の偏食においては、苦手な食べ物に対しても「一口は食べてみよう」という、前向きな児童が増えているが、給食残食量の減少までには至っていません。また、地元食材に対する関心は高まってきましたが、郷土料理や伝統料理については、指導は行ってきたものの、児童の意識にはあまり根付いていません。引き続き家庭と連携し、発達段階に応じた指導や手立てを工夫していくとともに、地域の関係機関や人材と連携して、郷土料理や伝統料理に触れる機会を増やし、望ましい食生活を実践しようとする児童の育成に全職員一丸となって取り組んで参ります。



## ●リレートーク●

# 「学校給食様様です！」

茨城県県北地区PTA連絡協議会 子育てネットワーク委員会  
副委員長 米山 雅子



「明日からのお昼ご飯、どうしよう…」学校が長期休業に入る前に、必ずといって良いほど頭の中を駆け巡るこのフレーズ。休み中の子どものお昼ご飯問題です。春・夏・冬と3度ある長い休みが始まると、呪文のように脳内再生され、同時に、学校給食の有り難さを感じずにはいられなくなるのです。

自分一人の昼食ならば適当に済ませてしまいがちですが、子どもの昼食となると、そうはいかず。かといって、給食のようにバリエーション豊富で、かつ栄養満点なメニューを毎日というのも至難の技で…。本当に、学校給食様様。いつも美味しく楽しい給食を提供してくださる栄養士、調理員の方々には感謝しかありません。これからも、子どもたちが笑顔になるような給食をよろしく願いいたします。

# 本会取り扱い物資のご案内

令和7年度上半期分選定品の一部です。

【サンプル、物資内訳表等ご希望の方は、お申し付けください。】

令和7年度上半期分選定品		
<b>銘柄鶏つくば鶏県産長ねぎ使用 鶏つくね</b>	<b>さつまいも蒸しパン</b>	<b>ハヶ岳野辺山牛乳グラタン クリーミーコロッケ</b>
		
<b>メーカー</b> 泉屋食品 <b>規格</b> 1kg	<b>メーカー</b> 美勢商事 <b>規格</b> 30g	<b>メーカー</b> ニッスイ <b>規格</b> 50g
茨城県産銘柄鶏「つくば鶏」を使用した、1粒約8gのつくねです。	甘みの強い国産さつまいも「紅はるか」を使用した、昔ながらの蒸しパンです。	フレッシュな牛乳と2種類のチーズを使用し、グラタン風に仕上げたクリーミーコロッケです。
<b>国産ほうれん草入りシューマイ</b>	<b>塩昆布入り野菜包焼</b>	<b>豆乳ドーナツ(プレーン)10g</b>
		
<b>メーカー</b> ニッスイ <b>規格</b> 16g	<b>メーカー</b> 隆峯 <b>規格</b> 25gバラ/25gトレイ	<b>メーカー</b> 羽二重豆腐 <b>規格</b> 250g
国産のほうれん草を使用した、彩りの良いシューマイです。	塩昆布の旨味により、国産豚肉と野菜の素材の美味しさを味わえる商品です。	豆乳を主原料にし、がんもの製法を活かして開発した新食感のドーナツです。
<b>富士山ゼリー</b>	<b>梅パリッシュ</b>	<b>すだきとう 素焚糖</b>
		
<b>メーカー</b> トーニチ <b>規格</b> 70g	<b>メーカー</b> カセイ食品 <b>規格</b> 5g	<b>メーカー</b> 大東製糖 <b>規格</b> 600g
日本を代表する富士山をイメージしたゼリーです。青いソーダゼリーと白いソースの二層仕立てです。	国産カタクチイワシを使用し、さっぱりとした梅風味に仕上げました。	奄美諸島産さとうきび原料のミネラルと風味を、素のままじっくり丁寧に焼き上げたお砂糖です。

## 編集後記

「戻ってきた食缶が軽いうれしい！」調理員さんたちの思いです。全校一斉いばらき美味しお給食の参考献立は牛久市立下根中学校栄養教諭が考案しました。いつもおいしくて栄養バランスのとれた旬を味わえる献立を考え、それを調理員さんが心を込めて調理しているそうです。みんなでおいしい給食を食べて、心も体も健やかに成長してほしいですね。

今回の発行に際しまして、ご多用にもかかわらずご寄稿いただいた皆様にお礼申し上げます。