

第71号
令和8年3月

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

給食いばらき



『栄養満点、喜色満面！』
笠間市立友部第二小学校







もくじ

◆令和７年度学校給食献立コンテスト …… 2・3
◆ご当地給食 …… 4・5
◆学校給食調理技術向上研修会 …… 6
◆親子料理教室・地場産開発製品の紹介 …… 7
◆地域の健康課題改善に繋げる栄養管理の在り方 8
◆子どもたちと一緒に給食をたべよう！・リレートーク …… 9
◆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

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



笠間市立友部第二小学校
栄養教諭　**寺門　由佳**



- ごはん
- 牛乳
- 笠間市産ぶた肉と根菜の甘辛炒め
- しらすと野菜の梅あえ
- 笠間のかきたまみそ汁
- りんご

この度は素晴らしい賞をいただき、ありがとうございます。今回の受賞は笠間市をはじめ多くの先生方にご指導いただいた賜物と心より感謝申し上げます。

今回の献立は茨城県産、笠間市産の食材を多く取り入れ、地元で生産されている食材への理解を深められるよう作成しました。また、彩りがよく、食感のちがいも楽しめるよう食材選びを工夫し、見て楽しい、食べておいしい献立になるよう心がけました。そしてメリハリのある味付けにすることで、減塩でありながらもごはんが進むようにしました。

「今日の給食は何かな？」、「この給食が好き」と給食を楽しみにしてくれている子どもたち。「おいしかった！」という言葉は献立作成の原動力になっています。子どもたちが大人になったとき、給食を懐かしんでもらえるよう、そして心と体を成長させられるよう豊かな献立作りに励みたいと思います。

県庁食堂カフェテリアひばりにて知事賞献立を提供・1/21







献立コンテスト

茨城県教育委員会教育長賞



桜川市立岩瀬小学校
（桜川市学校給食センター）
栄養教諭　大山　恵理子



- 麦ごはん
- 牛乳
- 山桜牛と県産パプリカのプルコギ
- 切干大根とチーズのサラダ
- モロヘイヤと卵のとろみスープ
- 酒寄みかん

茨城県営業戦略部長賞



茨城県立鹿島特別支援学校
栄養教諭　溝口　瑛理



- 鹿嶋市産黒米入りごはん
- 牛乳
- かしましぶたと茨城野菜の彩り炒め
- ごま香るきのこ和え
- 茨城野菜の豆乳入りみそ汁
- ぶどう

（公財）茨城県学校給食会理事長賞



常総市立豊岡小学校
（常総市豊岡学校給食センター）
栄養教諭　小林　礼子



- 東町特別栽培米ごはん
- 牛乳
- カレーなチキンチキン？
- ごぼう
- 金ごまじゃこサラダ
- コンコンみぞれ汁

（公財）茨城県学校給食会理事長賞



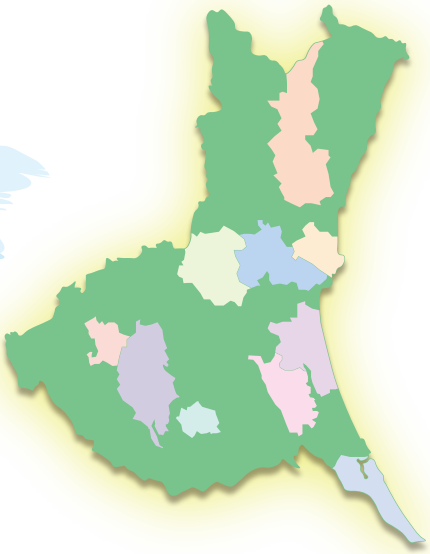
下妻市立下妻中学校
栄養教諭　島田　亜紀美



- 汁なし担々麺
- 牛乳
- コロコロ野菜のフリッター
- じゃこと水菜の和え物
- ぶどう



ご当地給食



市町村ならではの給食を紹介します！
地域の食材や食文化を伝えることができる学校給食です。

つくば市



福来（ふくれ）みかんラーメン

福来みかんは、筑波山に自生するみかんです。皮を乾燥させ、陳皮として七味唐辛子に入れて使われることが多いです。給食では、陳皮をそのまま調味料としてラーメンスープに入れ、福来ラーメンとして提供しています。つくば市で進めている「地産地消の輪」の取組として、福来みかんの収穫体験をする学校や皮むき体験をする学校もあります。



下妻市



炒め味噌けんちん汁

下妻市の一部の地区では色の濃い赤味噌と少量のしょうゆで味付けをする所があります。けんちん汁の具は、里芋、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、豆腐、油揚げ、こんにゃくなどですが、季節によって白菜などの葉物野菜も入ります。最初にごぼうをサラダ油かごま油で炒めてから、赤味噌を入れてごぼうに味を入れるように炒めるのが特徴です。

阿見町



阿見町産の食材たっぷり

【鶏肉とれんこんの秋の彩り炒め・阿見町野菜のマヨサラダ・ひらたけとバターナッツかぼちゃのスープ】
阿見町産の食材をたっぷり使用しています。カリフローレやバターナッツかぼちゃなど、めずらしい野菜も登場しています。



鉾田市

アンデスメロン

6月6日の「鉾田市メロンの日」に合わせて、メロンを提供しています。メロンに携わる家庭も多いため、教室でもメロンに関する様々な話題で盛り上がります！



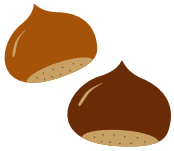


笠間市



栗ごはん

笠間市は栗の栽培面積と生産者が全国一位です。毎年10月に市内全校で笠間市産の栗を使用した「栗ごはん」を提供しています。



常陸太田市



里川カボチャのサラダ

里美地区里川町で育てられている里川カボチャは、淡い桃色の表皮と、なめらかな舌触りが特徴です。

じょうづるさんチーズ

常陸太田市産生乳を「ひたちおおたチーズ工房」でストリングチーズに加工し、常陸太田市のマスコットキャラクター「じょうづるさん」のパッケージに入れています。

水戸市



食彩録献立

【ごはん・牛乳・しほとりのいりとり・鮭のいりもの・納豆・吉原殿中】
「食菜録」とは、水戸藩の第9代藩主・徳川斉昭（1800～1860）が記したと伝えられる料理書です。
「食菜録」の料理の普及、水戸の食文化の継承などを目的に、令和4年に発足した「水戸食菜録研究会」の協力のもと、児童生徒にも「食菜録」について知ってもらおうと、当時のレシピをアレンジした料理を提供しています。

ひたちなか市



たこを使用した料理

那珂湊の水産加工会社で加工したたこを、混ぜごはんやスパゲッティに使用しています。





たこのジェノベーゼ

めひかり

地元で水揚げされためひかりを、フライやから揚げにして提供しています。

行方市



なまずの揚げ煮

霞ヶ浦で養殖されている「なまず」は、専用のいけすで3～4日間泳がせることで泥臭さを抜いています。給食センターで作る秘伝の甘辛いタレをからめます！

神栖市

神栖メンチ

全国で生産量第1位を誇る神栖市産のピーマンが入ったメンチカツです。神栖市地域特産品認定品として、地元で売られている神栖メンチを、給食用の規格にして提供しています。ピーマンは子どもたちにとって苦手な野菜上位に入る食材ですが、メンチカツといえば「神栖メンチ」というほど、子どもたちにも大人気で、リクエストにもあがります！



令和７年度学校給食調理技術向上研修会

テーマ：米粉 × 茨城県産食材！米粉の良さを活かした食材の旨味を楽しめる和食給食献立

実施日：令和７年 11 月６日（木）
講　師：和食料理人　水戸市「季節料理 ひろ寿」　長尾陽介氏

茨城県学校栄養士協議会と共催の調理技術向上研修会を、和食給食応援団の調理実演会セミナーと連携して開催しました。会場参加は 30 名、後日会員向けに動画配信も行いました。



- ごはん
- 白身魚の米粉焼き　梅かつおだれ
- なすプチトマトいんげん　胡麻だれかけ
- 海老しんじょうときのこの茶碗蒸し
- かぼちゃ米粉もち　すまし仕立て
- なすプチトマトいんげん味噌白酢かけ（参考献立）











《参加者感想》

- 一つ一つの作業の丁寧さに驚きました。その丁寧さが「心のこもった料理」につながるのだろうなと感じました。講師の先生の手元やガスコンロでの調理などが、撮影用カメラからスクリーンに映し出されていたので見やすかった。自分たちで撮影するときのカメラの位置や角度なども参考になりました。
- 助手を担当しました。事前打ち合わせや下ごしらえをしながら、長尾先生からいろいろなお話しをお聴きでき、大変貴重な体験をさせていただきました。これからも、この講習会に参加し自分の調理技術が向上するよう努めていきます。
- かぼちゃペーストに合わせて米粉を混ぜるのが難しかったけれど、先生のアドバイスもありモチモチした食感に仕上がりました。

親子料理教室

実施日：令和７年 11 月８日（土）
講　師：スズヒロシーフーズ株式会社　中村敏治氏
　　金森賢詞氏

魚のレプリカを使った分かりやすい工程説明や、数々のかまぼこ料理を教えていただきました。



- かまぼこいなり寿司
- 揚げかまぼこ
- 海鮮チヂミ
- かまぼこ飾り切り















《参加者感想》

- 魚のすり身づくりにビニール袋を利用して、まぜる、もむなどをしたので、小さな子にも楽しめる内容で良かったです。
- 初めてかまぼこ料理をしました。先生方が適時指導してくださったので、子どもたちも上手にできました。
- 楽しくかざり切りができてうれしかった。
- 粉から、さつまあげやチヂミになる変化がおもしろかった。

「茨城県産サンパパイヤ冷凍千切り」を開発しました！

本会学校給食用製品開発選定委員会が地場産物を使用した製品として開発、協議を進めていた「茨城県産サンパパイヤ千切り」を商品化しました。
パパイヤは年 1 回、10 月～ 11 月に那珂市にある圃場で収穫されます。収穫後は、カット・包装後、冷凍処理を施し、本会冷凍倉庫にて一括管理・保管いたします。使用時期によっては、在庫切れとなることもありますので、使用予定数量等について早めに業務担当にお声がけください。





【茨城県産サンパパイヤ冷凍千切り】
メーカー名：(株)やぎぬま農園　　原料：パパイヤ(有機JAS)
サイズ：5 × 5 ×50(mm)



《開発選定委員の感想》

- 炒めるだけでなく、スープやサラダでも使えそうです。
- かみ応えがあって良かったです。
- ヤーコンと同じようにきんぴら等で是非使いたいです。
- 切干大根に近い食感がありました。

減塩　野菜 摂取量増加 意識向上

地域の健康課題改善に繋げる栄養管理の在り方

～美味（おい）しお給食を通した生きた教材となる献立作成～

茨城県日立市立松風中学校　栄養教諭　下山田 麻衣

1. 主題設定の背景と課題

日立市は、循環器系疾病の標準化死亡比が全国より有意に高いという健康課題を抱えています。学校給食の現状は、R5 年度の食塩相当量が小学校児童（2.0g 未満）を上回る 2.4g であり、また、児童・生徒は現状の濃い味付けを「ちょうど良い」と感じる一方で、野菜中心のメニューは残食率が高いという実態がありました。そこで、学校給食を「生きた教材」として活用し、減塩と野菜摂取量増加への意識向上を目指すこととしました。

2. 学校給食献立による取り組み

本県では、2年前から「全校一斉いばらき美味（おい）しお給食」の取組を行い、減塩の給食献立をはじめ、献立表や給食だより等を活用して発信しています。

食材については、共同調理場方式のため、作業効率を考慮し、加工食品の頻度が高い傾向にありました。そこで、加工食品の使用頻度を下げることで、食塩相当量の調整を実施しました。

さらに、出汁と野菜の使用量を増やすことで、味噌や醤油の量を減らし、減塩へ繋げました。



献立名	食塩量 変更前	食塩量 変更後	差
さばのみそ煮	0.8g	0.6g	0.2g
たらのマヨネーズ焼き	0.5g	0.3g	0.2g
とりの唐揚げ	0.7g	0.6g	0.1g



献立名	食塩量 変更前	食塩量 変更後	差
みそ汁	1.0g	0.9g	0.1g
野菜スープ	1.0g	0.8g	0.2g
ソフトめんの汁	2.1g	1.8g	0.3g



3. 食に関する指導

市内の小中学校を対象に、野菜の働きと必要量を中心に指導を実施しました。小学3年生では、当日の食材を使用して3群の3つの仲間を紹介しました。小学5年生では、家庭科の「食べて元気！ご飯とみそ汁」の授業で給食のみそ汁を紹介し、野菜の量とみその使用量について意識づけを行いました。中学1年生では、日立市の疾病状況を紹介し、中学2年生では、ICT を活用して献立作成を行う等、学年に応じた指導を実施しました。

また、所属校においては、「茂宮（もみや）かぼちゃ」の栽培プロジェクトを実施しました。畑作りから収穫、調理、試食会を通して、地場産物への意識と生産者への感謝の心を育成しました。









4. 成果と今後の課題

成果として、年平均食塩相当量が 2.4g(R5) から 2.3g(R6) へ 0.1g 減少し、給食の味が「濃い」と感じる児童・生徒が微増したことから、うま味が増し、満足感が向上したと考えられます。また、所属校の副菜残菜率は 11.2%(4 月) から 3.4%(3 月) と減少しました。

課題として、未だ基準値の 2.0g 未満には達していないため、今後も取り組みを継続していくことが重要です。これからも、地域全体で未来を担う児童・生徒を育成することが重要であると考え、学校給食を提供し続けていきたいです。

食塩相当量
2.4g(R5) ▼ 2.3g(R6)

濃いと感じる
3%(通常) ▼ 7%(美味しお)

副菜の残菜量
11.2%(R6.4) ▼ 3.4%(R7.3)

『子どもたちと一緒に給食を食べよう！』
～会食型食事サービス事業における「ふれあい給食」の実施について～

主催：土浦市社会福祉協議会南部支部

近年、核家族化や高齢化が進み、地域とのつながりも希薄化していると感じます。また、食育が謳われる中、いまの子どもたちがどのような給食を食べているのか知りたいとの声も聞かれます。そこで、今回初めての試みとして、学校給食の会食を通し、高齢者と子どもたちとの多世代交流ができたらとの思いから、地区内にある小学校２校の協力を得て、「子どもたちと一緒に給食を食べよう！」をテーマに「ふれあい給食」が実現しました。

特に、安全には十分な配慮が必要なことから、参加者の出欠確認から当日の見守りなど、民生委員の皆さまにもご協力をいただいております。



〈土浦市立大岩田小学校・12/10〉



〈土浦市立右籾小学校・12/17〉

参加者の声

- 子どもたちと一緒にふれあうことができて楽しかった。
- 久しぶりに小学校に来れてうれしかった。給食を食べられてよかった。
- すばらしい企画だと思った。

子どもたちの声

- ふだん関わることのできない高齢の方と一緒に過ごしたことは、とてもいい経験になりました。一緒に給食を食べたり、話をしたり、とても楽しい時間でした。
- 高齢の方に歌を聞いていただいたり、メッセージをわたしたりしました。会が始まる前から緊張しましたが、とても喜んでくれました。
- 当日は、たくさんの方が来てくれて、びっくりしました。でも、みんな喜んでくれて私もうれしくなりました。またこういう機会があったらうれしいです。

土浦市立学校給食センターでは、学校給食を知っていただくため給食の試食会に対応しています。

今回の「ふれあい給食」は、校外学習で給食を停止する学年分の食器や食缶、コンテナを活用し、日々の配缶・配送スケジュールを変更せずに実施することができました。

【会食型食事サービス事業について】

土浦市社会福祉協議会では、地域のひとり暮らし高齢者が交流する機会を設け、孤独感の解消を図ることを目的に「会食型食事サービス事業」を実施しています。

南部支部では、例年地区公民館において、公民館で活動する同好会による発表やレクリエーションに加え、地区で活動するボランティア団体による手作り弁当の会食を通した交流を図っています。

●リレートーク●



「好きな給食アンケート」



水戸市立大場小学校　校長　**横山　由里恵**

茨城県で教員となり、30年が過ぎました。子供の頃の給食の思い出と聞かれると、「牛乳は瓶だったな」、「中学校は道路が狭く配送車が入れないからという理由でお弁当だったな」等、献立以外のことが思い出されます。今回、リレートークの依頼を受けるにあたり、そういえば、新しい学校へ赴任するごとに、広報誌のアンケートで「好きな給食はなんですか。」と聞かれたことを思い出しました。今年度はワンタンスープ、前年度はカレーライス、前々年度はココア揚げパンと答えたように思います。給食の献立は、栄養バランスを考えているだけでなく、地場産を取り入れた献立や、世界の献立、児童生徒が考えた献立など、ワクワクする献立がたくさんあります。これからも、学校給食に関わるたくさんの方々に感謝をして、おいしくいただきたいと思います。

本会取り扱い物資のご案内

令和８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８年度上半期分選定品

銚子産いわしフライ



メーカー：山越商事
規格　：40ｇ/50ｇ/60ｇ

銚子産の脂の乗ったマイワシを、鮮度の良い状態でフライにしました。

おさかなナゲット　25ｇ



メーカー：スズヒロシーフーズ
規格　：25ｇ

粗ほぐしした魚のすり身と玉ねぎの食感を活かした魚型のナゲットです。

S.ビッグ海鮮シュウマイ･26トレー



メーカー：四国日清食品
規格　：26ｇ

イカとカニの旨みを活かした海鮮シュウマイに仕上げました。

札幌コロッケ（野菜）



メーカー：パイオニアフーズ
規格　：55ｇ

北海道産のじゃがいもと、羊蹄山麗の天然水と生パン粉を使ってサクッとおいしく仕上げました。

徳用ミートボール（トマトデミソース）



メーカー：たまご&カンパニー
規格　：1kg

国産の鶏肉を使用したチキンボールに、トマトベースのタレを合わせました。

さわら酢橘醤油漬け



メーカー：山佐食品
規格　：40ｇ/50ｇ

韓国産のさわらを醤油・みりん・酢橘を合わせた調味液に漬け込み味付けしました。

発芽玄米フレーク　粗目



メーカー：発芽玄米
規格　：500ｇ

国産玄米100%でアレルゲンフリーです。パン粉やオートミールの代わりなどにお使いください。

グレープカットゼリー



メーカー：大島食品工業
規格　：2kg

ぶどう果汁を使用したひし形カットのグレープゼリーです。

ヤングコーン水煮カット　１号缶



メーカー：正栄食品工業
規格　：1号缶

タイ中部で収穫された香り高いヤングコーンを食べやすい大きさにカットしてあります。

広報編集委員　以後﨑 覚｜潮﨑 純子｜立花 英郎｜横山 由里恵｜渡邉 直子｜中庭 均｜山﨑 富江