

学校給食指導資料

テーマ 「旬の食材を味わおう。」 ～京都府産の食材を使った学校給食指導資料～

【資料作成の趣旨】

学校給食の献立は、多様で新鮮な食材を使い、栄養バランス、季節感、行事食等を取り入れています。平成25年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」の4つの特徴①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重②栄養バランスに優れた健康的な食生活③自然の美しさや季節の移ろいの表現④正月などの年中行事との密接な関わり)は、学校給食を通して伝えたい食に関する指導のねらいと通じるものがあります。

京都府の学校給食では多様で新鮮な食材を使った、季節感のある献立がたくさんあります。今年度の研究テーマを「旬の食材を味わおう。」とし、研究を進めてきました。昨年度に引き続き、四季に合わせて京都の旬の食材を使った献立を集めました。

【献立の紹介】

	魚	野菜等
食材	さわら、わかめ	茶、たけのこ、新たまねぎ、春キャベツ
春	・さわらと春野菜のホイル蒸し ・わかめとえのきの佃煮風	・ほうじ茶のケーキ ・たけのこバーグ ・肉みそ麺 ・春野菜のスープ
食材	とびうお、すずき	梅、トマト、かぼちゃ、ピーマン
夏	・とびうおバーグのトマトソースかけ ・すずきのムニエル	・鶏肉の梅みそ焼き ・梅の里スパゲティ ・白身魚のラビゴットソース ・鶏肉とかぼちゃのカレー南蛮
食材	いか	万願寺とうがらし、さつまいも、なす
秋	・いかのチリソース	・万願寺とうがらしのきんぴら ・三色かみかみ揚げ ・マーボーなす ・なすび寿司
食材	ぶり	だいこん、しゅんぎく、九条ねぎ、花菜
冬	・ぶりとれんこんの甘辛和え ・ぶりのゆず蒸し	・ぶりとだいこんのべっこう煮 ・しゅんぎくとはくさいのおかかサラダ ・九条ねぎのマヨみそ焼き ・花菜と鮭のまぜごはん
通年	オイルサーディン	
	・オイルサーディンの包み焼き	

食に関する指導(給食時間)

使用食品
さわら

料理名
さわらと春野菜のホイル蒸し



題材目標	京都府でよく獲れる魚「さわら」の味を楽しもう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
さわらと春野菜のホイル蒸し	★ さわら	60	① じゃがいも、にんじんは太めのせん切り、アスパラガスはななめ切りにする。 ② 食塩、こしょうでさわらに下味をつける。 ③ アルミホイルに②のさわら、①の野菜をのせて、その上に小さく切ったバターをのせて包み、蒸す。	さわら、アスパラガスは春の食品であり、春を感じられる。	
	食塩	0.1			
	こしょう	0.03			
	じゃがいも	30			
	にんじん	5			
	アスパラガス	10			
	有塩バター	2			
	アルミホイル	1枚			

* 資料

さわらは大きさで呼び名が変わり、小さいものを「さごし」大きいものを「さわら」と呼びます。府内では 50 センチメートルぐらいの小型のさわら（さごし）が定置網などでたくさん獲られています。3 月から 6 月、9 月から 11 月ぐらいまではさごしがよく獲れる時期です。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
わかめ

料理名
わかめとえのきの佃煮風

季節
春

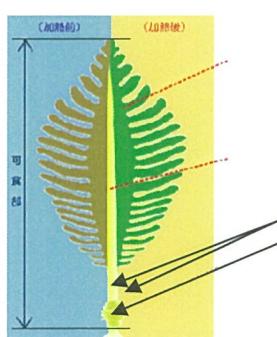
題材目標	わかめの旬について知る				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
わかめとえのき佃煮風	★ 干わかめ	2	① わかめは水で洗い、戻し、小口切りする。しっかり水を切る。	ごはんが進む献立である。不足しがちな海藻やきのこがたくさんとれる。	
	えのきたけ	6.5	② えのきたけは、2cm長さに切る。		
	こいくちしょうゆ	2	③ 煮干しでだしをとり、①②を調味料といっしょに煮る。		
	本みりん	1.6			
	砂糖(上白糖)	0.8			
	清酒	0.8			
	★ 煮干し	0.8			

* 資料

わかめの旬は春です。丹後地方では最低水温を記録する2月から3月にとれ始め、5月頃までよくとれます。わかめは乾燥させると長持ちするので、1年中食べることができます。

わかめの乾燥の方法には甘布(あまめ)と塩布(しおめ)があります。甘布は早い時期のやわらかいわかめを何回も洗って乾燥させてあるので、そのまま食べられますが、高価です。塩布は遅い時期のわかめを使い、一回さっと洗って干してあるので、食べるときには塩抜きが必要です。

世界の中で海藻を一番多く食べている国は日本です。そして、わかめを食べる習慣のあるのは日本と朝鮮半島だけです。わかめは、ミネラルがたくさん含まれ、骨や歯を丈夫にする、血液をさらさらにする、便通をよくし、大腸がんの予防するなどの効果があります。体にもよいわかめに注目しましょう。



葉
干しわかめ、塩蔵わかめとして食べる部分です。

茎
「くきわかめ」として売られています。肉厚で独特の歯ごたえがあります。

めかぶ
「みみ」と呼ばれる部分で、強い粘りがある。「とろろ」などに調理されます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 お茶

料理名 ほうじ茶のケーキ



題材目標	いろいろなお茶を使った料理を味わおう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
ほうじ茶のケーキ	★ ほうじ茶(粉茶)		1	① バターを湯煎してとかす。 ② 鶏卵を割りほぐす ③ 小麦粉、ペーキングパウダー、砂糖、粉茶をよく混ぜる。 ④ 牛乳、②を混ぜる。③を入れて混ぜ、①を入れ混ぜる。 ⑤ 鉄板に流し入れ焼く。 焼き 170°C 20 分 ⑥ 40切れに切る。	ほうじ茶をフードカッタ一で細かくしても使える。卵は泡立てなくても比較的ふんわり仕上がる。
	小麦粉		15		
	有塩バター		10		
	砂糖(上白糖)		10		
	ペーキングパウダー		0.7		
	鶏卵		15		
	牛乳		5		

* 資料

お茶は、ビタミンやカテキンが含まれ昔から「薬」といわれており、体に良い飲み物です。緑茶には、抹茶、玉露、煎茶、ほうじ茶、玄米茶、番茶などいろいろな種類があり、味、香りも違っています。お茶は飲むだけでなく、いろいろな料理に使われます。又お茶の成分のさまざまな働きは、生活の中でいろいろなことに生かすこともできます。

・におい消し(脱臭効果)

乾いた茶殻を靴箱などに入れたり、なべやまな板などを茶殻でふくと嫌なにおいが消えます。

・掃除に利用

水分をしぼった茶がらを床にまいてからほうきで掃くと、ほこりがたたずに汚れがとれます。

・サビを防止

鉄瓶や鉄鍋を茶がらでふくと、さびがつく心配がありません。茶の中のタンニンが鉄と結びついて、表面に膜をつくるからです。

・殺菌作用

濃い番茶をひたした布を肌に貼ったり、お茶でうがいをしたりすると、カテキンの殺菌作用がはたらきます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 たけのこ

料理名 たけのこバーグ



題材目標	旬のたけのこのよさを知り、おいしく食べよう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
たけのこバーグ		牛ひき肉	15	① たけのこは、下ゆでしておく。 ② 牛ひき肉、豚ひき肉をこねる。 ③ たまねぎはみじん切り、たけのこは拍子切りにし、①、②、豆腐、パン粉、割りほぐした鶏卵、牛乳、食塩、こしょう、ナツメグ、赤ワインを混ぜよくこねる。 ④ 丸めて焼く。(鉄板にのばし、焼いてから40切れに切っても良い) 蒸し焼き 200°C 50% 10分、焼き 200°C 10分 ⑤ トマトチャップ、トマトジュース、砂糖、こいくちしょうゆ、水を煮立たせ、最後に水溶きくず粉を入れ、ソースをつくる。	たけのこを大きめに切ると、歯ごたえも良い。
		豚ひき肉	10		
		木綿豆腐	25		
		たまねぎ	10		
	★	たけのこ	10		
		パン粉	3		
		鶏卵	4		
		牛乳	1.5		
		食塩	0.2		
		こしょう	0.01		
		ナツメグ	0.03		
		赤ワイン	0.5		
		ウスターソース	0.5		
		トマトケチャップ	3		
		トマトジュース	1		
		砂糖(三温糖)	0.5		
		こいくちしょうゆ	0.5		
		くず粉	0.3		
		水	3		

* 資料

春の味覚の代表といえばたけのこです。少しえぐみがありますが、そのえぐみが体をめざめさせてくれます。

食物繊維が豊富に含まれており、便秘を予防する他、コレステロールの吸収を防いだり、動脈硬化を予防したりする効果があります。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
新たまねぎ

料理名
肉みそ麺



題材目標	旬の新玉ねぎの甘みとおいしさを知ろう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
肉みそ麺		中華めんゆで	100	① みじん切りのにんにくとしょうが、小口切りのねぎを油で炒める。次にぶたひき肉、たまねぎも加え炒める。 ② 赤みそ、砂糖、酒、しょうゆをあわせる。 ③ ①に②を入れ味を整え、トウバンジャンを加えて肉みそを作る。 ④ もやしは湯がき軽くしぼる。 ⑤ 中華めんを湯がきごま油をまぶす。 ⑥ ⑤に④と③の肉みそをかけて食べる。	中華めんにもやしと肉みそをかけて食べる。
		ぶたひき肉	45		
	★	新たまねぎ	50		
		にんにく	0.5		
		しょうが	0.5		
	★	根深ねぎ	3		
		トウバンジャン	0.01		
		炒め油	0.5		
		りよくとうもやし	45		
		米みそ(赤色辛みそ)	5		
		水	12		
		砂糖(三温糖)	3		
		清酒	2		
		こいくちしょうゆ	2		
		ごま油	0.5		
* 資料 新玉ねぎは、掘ってからすぐに出荷するもので、やわらかく甘みがあるのが特徴です。たまねぎを切ったときに涙が出る原因となっているのが、硫化アリルとよばれる辛み成分です。この硫化アリルには血液をさらさらにする効果があり、動脈硬化や脳卒中の予防などに効果があります。また、硫化アリルにはビタミン B1 の吸収をよくする働きもあり、米飯中心でビタミン B1 が不足しがちな日本人には欠かせない食材といえます。					

食に関する指導(給食時間)

使用食品
春キャベツ

料理名
春野菜のスープ



題材目標	春野菜を味わおう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
春野菜のスープ		ベーコン	5	① たんざく切りのベーコン、うす切りのたまねぎを炒め水、鳥がらだしを加える。 ② いちょう切りのにんじん、さいの目切りのじゃがいも、たんざく切りのキャベツ、小口切りのセロリも加え煮る。 ③ 味をつける。 ④ みじん切りのパセリを加える。	春野菜の甘みを感じることができる。
	★	キャベツ	20		
	★	じゃがいも	20		
	★	たまねぎ	30		
		にんじん	10		
		セロリ	5		
		パセリ	0.3		
		鳥がらだし	10		
		食塩	0.3		
		こしょう	0.03		
		水	100		

*資料

キャベツは一年中出回っている野菜ですが、春から初夏にかけて収穫時期をむかえるものを春キャベツと呼びます。キャベツはブロッコリーやカリフラワーと同じアブラナ科の野菜です。

春キャベツは緑色が浅く、葉肉もうすくやわらかいのが特徴です。

キャベツはビタミン C、カルシウム、カリウム、食物せんいなどの栄養が多く含まれています。また、キャベツ特有のビタミン U(別名キャベジン)も含まれています。

ビタミン C は水溶性で熱に弱いので、汁ごといただくスープは栄養を無駄なくとることができます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
とびうお料理名
とびうおバーグのトマトソースかけ季節
夏

題材目標	丹後でとれる旬の食材をたくさん食べて暑い夏を乗り切ろう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
とびうおバーグのトマトソースかけ	★ とびうお(すり身)	とびうおバーグ	50	① たまねぎ、にんにくはみじん切り、しょうがはすりおろし、トマトはさいの目切りにする。木綿豆腐は水切りをしておく。	にんにくの香りと、たまねぎの甘み、そしてトマトの鮮やかな色合いが、暑い夏にも食欲をそそる一品である。
	木綿豆腐		20	② とびうおバーグに入るたまねぎを油で炒める。	
	★ たまねぎ		20	③ とびうお(すり身)、豆腐、②のたまねぎ、鶏卵、食塩、こしょう、①のしょうがを混ぜ合わせてよくこね成型し、アルミカップにのせてオーブンで焼く。	
	炒め油		0.8	④ ①のにんにく、たまねぎをオリーブ油で炒め、火が通ったら、トマトと調味料を入れてソースを仕上げる。	
	鶏卵		2	⑤ 焼き上がったとびうおバーグに④のソースをかけたら出来上がり。	
	食塩		0.2		
	こしょう		0.02		
	しょうが		1.5		
	アルミカップ		1枚		
	★ トマト		10		
	★ たまねぎ		7		
	★ にんにく		0.35		
	オリーブ油		0.6		
	食塩	ソース	0.07		
	こしょう		0.01		
	バジル・粉		0.02		
	トマトケチャップ		1.7		
	コンソメ		0.7		
	砂糖(上白糖)		0.3		
	本みりん		0.6		

* 資料

トビウオは、海上を飛ぶと言われていることで有名ですが、鳥のように羽ばたいて飛ぶわけではありません。海中を全速力で泳ぎ、海面に体を出すと同時に大きな胸びれをいっぱいに広げて尾びれを海面にたたきつけ、海上へ舞い上がり、胸びれと腹びれでバランスをとりながら滑空します。平均 150m は飛ぶそうですが、中には時速 60km 以上で 500m も飛ぶものもいるそうです。

トビウオは、別名『ツバメウオ』『トンボウオ』『トリウオ』など地方によっていろいろな呼び方がありますが、丹後では、『アゴ』とも言われています。フライやから揚げ、刺身、干し物、すり身を使ったりくわなどの加工食品等いろいろな料理に使える魚です。

また、今日のトマトも地元産のものを使っています。太陽の光をたくさん浴びたトマトは、暑い夏に紫外線から肌を守るビタミンAが豊富です。旬のものをたくさん食べて夏バテ知らずの日々を過ごしましょう。



食に関する指導(給食時間)

使用食品
すずき

料理名
すずきのムニエル

季節
夏

題材目標	夏が旬の魚、すずきを味わおう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
すずきのムニエル	★ すずき	50	① 食塩、こしょうを混ぜ合わせた小麦粉をすずきにまぶす。	② 鉄板に①を並べ、溶かしたバターとサラダ油をまぜて上からかける。 ③ 220°C 10分～12分オーブンで焼く	塩こしょうだけのシンプルな味付けで、すずきそのもののおいしさが味わえる。
	食塩	0.1			
	こしょう	0.03			
	小麦粉	3			
	サラダ油	2.5			
	有塩バター	2			

* 資料

すずきもぶりと同じように成長に伴い名前が変わるもので、「出世魚」で、1歳魚を「せいご(体調30センチまで)」2~3歳魚を「ふっこ(60センチまで地方によって呼び名は違います)」4歳魚を「すずき(60センチ以上)」と呼んでいます。

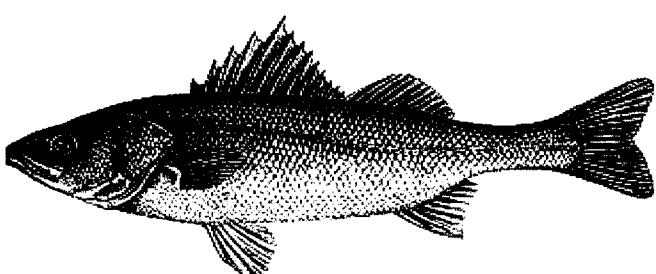
銀白色に輝くスマートな魚で、成長すると大きいものは1メートル近くになります。

舞鶴で水揚げされるすずきは、冬(12月~2月頃)に水深50~80メートルの深場で産卵、幼魚は早春に沿岸域の藻場で成長し、春頃由良川河口にやってきます。(一部の群れは由良川を上って成長しながら、福知山市との境界辺りまで上っていることが、最近の調査で分かってきました。) すずきは浸透圧調整能力が高いので、淡水の影響が強い汽水域から、塩分の高い沖合域まで広く生息することができます。

味は透明感のある白身で淡白ながらも特有のうまみがあり、あらいや、塩焼き、刺身などの和風以外に、ムニエルやカルパッチョ、フライ等洋風でもおいしく食されています。

すずき

鮸



食に関する指導(給食時間)

使用食品
梅

料理名
鶏肉の梅みそ焼き



題材目標	地元のおいしい食材を知り、味わって食べよう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
鶏肉の梅みそ焼き		鶏肉もも皮つき	50	① 鶏肉にすりおろしたしょが、清酒で下味をつけ、オーブンで焼く。 ② 調味料を煮て、梅みそだれを作る。 ③ 焼いた鶏肉にタレを塗る	梅のほのかな酸味と、みそのこくがおいしく、梅干しが苦手な児童にも食べやすい味付けにした。
		しょうが	0.1		
		清酒	1		
	★	梅肉	1		
		米みそ(淡色辛みそ)	1.5		
		本みりん	1		
		砂糖(三温糖)	0.3		
		水	5		

* 資料

今日は城陽産の梅肉を使いました。梅肉とみそ、みりん、砂糖、水を混ぜて梅みそだれを作りました。

京都の南、城陽には全国でも有名な青谷梅林があります。青谷梅林は約 150 年前の江戸時代から始まりました。昔は食べるためではなく、布を染める時に使う薬をとるために梅の木を植える農家が増え、広い梅林ができたようです。

今は食べるため使うことが多いです。梅干しや、梅酒を作ったり、ジャムなどにしてお菓子用に使ったりしています。約 45 件の梅農家の方々が 1 年間に 130 トンの梅を栽培して出荷しています。

今日は城陽の梅農家さんが作ってくださった梅干しを梅肉にして使いました。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
梅

料理名
梅の里スパゲッティ



題材目標	地元のおいしい食材を知り、味わって食べよう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
梅の里スパゲッティ		スパゲッティ	25	① しらす干しはゆでる。 ② さやいんげんは2センチ程度に切り、ゆでる。 ③ たまねぎはうす切りにする。 ④ オリーブオイルに、にんにくを入れて熱し、香りを出す。 ⑤ ベーコン、たまねぎを炒め、こしょう、梅肉で味付けする。 ⑥ ちりめんじゃこ、ゆがいたスパゲッティ、さやいんげんを和える。	にんにくの風味としらす干しの塩味、梅の酸味が程よくきいている。
		ベーコン	7		
		しらす干し	2		
		さやいんげん	10		
		たまねぎ	30		
		こしょう	0.01		
	★	梅肉	3		
		オリーブ油	2		
		おろしにんにく	0.5		
* 資料 今日のスパゲッティは「梅の里スパゲッティ」と言います。城陽市内の小学校で考えられたメニューです。梅干しは青谷の梅農家の方が漬けてくださったものです。それを梅肉にして届けてもらいました。 梅干しの作り方を、大まかに説明します。まず梅のへたをとり、塩をまぶして、重石をして置いておきます。次に梅酢があがってくるのを待って、赤じそを入れ、そのまま2~3か月待つと、梅に赤い色がつきます。その後3か月ほど漬けておくと梅干しが出来上がります。とても時間と手間がかかりますね。農家の方が丁寧に作ってくださった梅干しを使いました。残さず食べてほしいです。					

食に関する指導(給食時間)

使用食品
トマト

料理名
白身魚のラビゴットソース



題材目標	地元のおいしい食材を知り、味わって食べよう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
白身魚のラビゴットソース		白身魚角切り	50	① トマトは、湯むきをして、1cm程度の角切りにする。 ② ピーマンはみじん切りにする。 ③ にんじんは千切りにする。 ④ たまねぎはさいの目切りにする。 ⑤ 調味料で野菜を煮てソースを作る。 ⑥ 白身魚にでんぷんをまぶし、油で揚げる。 揚げた魚にソースをかける。	色とりどりの野菜を使って鮮やかなので食欲増進効果もある。
		でん粉	7		
		揚げ油	2.5		
	★	トマト	6.5		
		ピーマン	1		
		たまねぎ	5		
		にんじん	3		
		菜種油	4		
		りんご酢	3.2		
		食塩	0.7		
		こしょう	0.04		

* 資料

ラビゴットソースの、「ラビゴット」は、フランス語で「元気を出させる」という意味です。トマト、ピーマン、にんじん、たまねぎの色とりどりの野菜が入っているので、色がきれいなのが特徴です。そして、夏が旬の野菜は、トマトとピーマンです。

トマトの赤色のもとはリコピンで、リコピンには抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、ガンになったり、体の中で血管が硬くなったりするのを防ぐ働きのことです。

ピーマンの緑色のもとは、クロロフィルです。クロロフィルはコレステロールが血管の壁につくのを防いだり、腸をとのえたりする働きがあります。

さらに、疲れをとる働きのある酢を使っているので、酢の働きと、彩りの良さで、元気が出るソースと名前が付きました。

夏に向けて元気な体を作るためにも、しっかり夏野菜を食べてくださいね。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
かぼちゃ
ピーマン

料理名
鶏肉とかぼちゃのカレー南蛮

季節
夏

題材目標	地元でとれる夏野菜を知り、おいしく食べよう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
鶏肉とかぼちゃのカレー南蛮	★	かぼちゃ	40	① 鶏肉にすりおろしたしょうがとしょうゆで下味をつける。	夏野菜のかぼちゃとピーマンがたくさんとれる時期に、ひと手間かけて、カレー風味にすることで、もりもり食べられる。
		揚げ油	5	② 一口大に切ったかぼちゃと、鶏肉を揚げる。	
		鶏肉	30	③ たまねぎ・ピーマンは千切りにする。	
		しょうが	0.5	④ 釜にしょうゆ・砂糖・穀物酢・水を入れ煮立たせ、たまねぎ・ピーマンを入れる。	
		こいくちしょうゆ	0.8	⑤ ④のなかにカレー粉とごまを入れて温度を上げる。	
		でん粉	5	⑥ ②に⑤のタレをからめる。	
		たまねぎ	10		
	★	ピーマン	8		
		こいくちしょうゆ	3.3		
		砂糖(三温糖)	2.5		
		穀物酢	2.5		
		水	3		
		カレー粉	0.15		
		白ごま いり	1.5		

* 資料

かぼちゃやピーマンは夏に収穫される夏野菜です。夏の太陽の光をたっぷり浴びたかぼちゃやピーマンは、たくさんの栄養を蓄えた色の濃い緑黄色野菜です。

今日の「鶏肉とかぼちゃのカレー南蛮」は、鶏肉と今が旬のホクホクとして甘いかぼちゃを油で揚げ、暑い夏でも食欲をかきたててくれるお酢とカレー粉の入った、たまねぎとピーマンのタレにからめました。いつもとはひと味違うタレが、ごはんとよく合うのでもりもり食べられます。今日も楽しくおいしく食べましょう。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 いか

料理名 いかのチリソース



題材目標	いかを使った料理を味わおう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
いかのチリソース	★ いか	40	① いかは輪切りかたんざく切りにし、でん粉をつけて油で揚げる。	和・洋・中どんな味付けでも食べられる「いか」を子どもたちの好きな中華風に味付けした。	
	でん粉	2	② しょうが、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。		
	揚げ油	2	③ 油を熱し、②をよく炒め、調味料を入れてソースを作る。①を入れて絡める。		
	★ 葉ねぎ	8			
	にんにく	2			
	★ しょうが	1			
	水	10			
	トマトケチャップ	8			
	砂糖(上白糖)	0.8			
	清酒	0.5			
	こいくちしょうゆ	0.4			
	ごま油	0.4			
	トウバンジャン	0.05			

* 資料

いかは日本でよく親しまれている魚介類の1つです。日本は、世界で一番いかを食べている国です。煮る、焼く、干す、生と色々な食べ方が出来ます。刺身にして食べるのは日本くらいで世界的にもめずらしいそうです。いかにはタウリンというアミノ酸の一種が多く含まれ、目の網膜の働きを良くしたり、体の疲れをとったり、コレステロールを下げる働きがあります。

クイズ

1 いかの足は何本でしょうか。

ア 8本 イ 10本 ウ 12本

答え…イ

2 いかの数え方はどれが正しいでしょうか。

ア 1ぴき イ 1ぱい ウ 1まい

答え…どれも正しい

海の中で泳いでいる時は「ひき」、生の時は「はい」、干した時は「まい」と数えます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 万願寺とうがらし	料理名 万願寺とうがらしのきんぴら	季節 秋
------------------	----------------------	---------

題材目標	旬の万願寺とうがらしを知り、おいしく味わおう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
万願寺とうがらしのきんぴら	★	万願寺とうがらし	20	① 万願寺とうがらしはヘタを取り、種をつけたまま 4cmの長さに切る。	万願寺とうがらしは、青臭みが少なく、ピーマンが苦手な子どもたちにも食べやすい。
		にんじん	15	② にんじんはせん切りにする。	
		こんにゃく	15	③ こんにゃくはたんざく切りにし、下ゆでする。	
		ぶた肉	15	④ 炒め油を熱し、ぶた肉、万願寺とうがらし、にんじん、こんにゃくを炒める。	
		炒め油	0.5	⑤ 野菜がしんなりしたら調味料を加え炒める。	
		食塩	0.1	⑥ ごまを加えて仕上げる。	
		こいくちしょうゆ	2		
		砂糖(上白糖)	1		
		白ごま いり	1		

* 資料

万願寺とうがらしは、大正末期から京都府舞鶴市で作られるようになった「京野菜」のひとつです。現在では発祥地である舞鶴市の他、日本各地で栽培されています。



- ・万願寺とうがらしはピーマンに比べ青臭みが少なく、甘味があるので食べやすいです。
- ・発祥地である舞鶴市万願寺地区の名前をとって万願寺とうがらしと名付けられました。
- ・甘い万願寺とうがらしが人々に好まれたため、何年もかけて甘い万願寺とうがらしの種を取り、その種を植え続けた結果、辛味の少ない万願寺とうがらしができました。
- ・焼き物、炒め物、煮物、揚げ物等にするとおいしく食べられます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品

さつまいも

料理名

三色かみかみ揚げ

季節
秋

題材目標

旬のさつまいもを知り、味わって食べよう

献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
三色かみかみ揚げ	★	さつまいも	50	① 大豆を水でもどす。 ② さつまいもを2cmの角切りにする。 ③ さつまいも、かえりじやこをそれぞれ素揚げにする。	よく噛んで食べられる一品で、じゃこや豆が苦手な子どもたちにも食べやすい。
		揚げ油	3	大豆はでん粉をつけて、油で揚げる。	
		かえりじやこ	5	④ 砂糖、こいくちしょうゆ、本みりん、水を煮る。	
		揚げ油	0.3	⑤ ③と調味料をからめる。	
		(乾)大豆	8		
		でん粉	1		
		揚げ油	1.0		
		砂糖(上白糖)	2.6		
		こいくちしょうゆ	1		
		本みりん	1.6		
		水	1		

* 資料

さつまいもは9月～11月にかけて収穫されます。ほくほくと甘みがあるのが特徴で、おかずとして煮物やさつま汁、天ぷらとして食べる他、大学芋やスイートポテトなどのデザートとしても使われます。ビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいるので美肌効果や便秘解消などに役立ちます。



食に関する指導(給食時間)

使用食品
なす

料理名
マーポーなす



題材目標	旬の野菜「なす」について知ろう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
マーポーなす	★ なす	50	① なすは半分に切り、さらに6等分にする。たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。干しいたけをもどして、うす切りにする。	ピリッと辛いマーポーなすは、ごはんが進む献立です。	
	ぶたひき肉	30	② 油でにんにく、しょうが、トウバンジャンを炒め、ぶたひき肉を炒める。	なすは別釜でゆがいてから加えるので、彩りよく仕上がる。	
	にんにく	0.2	③ たまねぎ、にんじん、干しいたけを炒め、調味料を加える。		
	しょうが	0.5	④ 別の釜でゆがいたなすを加える。		
	トウバンジャン	0.2	⑤ 水溶きでん粉を回し入れてとろみをつけ、ごま油で香りをつける。		
	炒め油	0.5			
	たまねぎ	45			
	にんじん	15			
	干しいたけ	1			
	★ 米みそ(淡色辛みそ)	4			
	米みそ(赤色辛みそ)	1			
	砂糖(三温糖)	1.2			
	こいくちしょうゆ	1.2			
	清酒	0.5			
	オイスターソース	0.3			
	ごま油	0.3			
	でん粉	1			
	水	4			

* 資料

なすは、紀元前からインドで栽培されており、中国を経て日本に伝わってきました。奈良時代にはすでに日本でも栽培されていたらしく、平城京の遺跡から発掘された木簡にも記録が残っているそうです。少しずつ品種改良が進み、今では3cmほどの小なすや、40cmほどの長なす、丸なす、白なす、青なすなど、形も色もさまざまな種類があります。寒い地域でも暖かい地域でも作られることから、日本中で栽培されています。

昔は、虫歯が痛いときには花を噛んで痛みを抑えたり、ヘタを煎じてうがいをして口内炎を直したりしたそうです。

油との相性がよく、炒めたり揚げたりすると皮ごとおいしく食べることができます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
なす

料理名
なすび寿司



題材目標	京田辺市の特産品について知ろう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
なす び寿司		精白米	70	① 米にちりめんじゃこ、だし昆布を一緒に入れて炊く。	なすが苦手な児童が多いので、食べやすいように、お寿司にした。地元産のなすを使用し、地域の特産物を知ることができます。
		ちりめんじゃこ	6	② なすは皮をむき、1.5cmの角切りにして水に放し、アクを抜く。	
		だし昆布	0.5	③ 油でみじん切りにしたしょうがを炒め、なすを入れてさらに炒め、Aの調味料で味をつける。	
		C レモン果汁	5	④ たんざく切りした油揚げとうす切りしたにんじん、干しいたけ、しいたけの戻し汁をBの調味料と煮て味をつける。	
		C 米酢	5	⑤ Cの調味料を合わせて合わせ酢を作る。	
		C 砂糖(上白糖)	7	⑥ グリンピースを茹でる。	
		C 食塩	1	⑦ 炊きあがったご飯に酢、具、グリンピース、ごまを混ぜる。	
	★	なす	50	⑧ 刻みのりをふって完成。	
		しょうが	1		
		A 砂糖(三温糖)	2		
		A うすくちしょうゆ	3		
		炒め油	0.5		
		油揚げ	5		
		にんじん	10		
		干しいたけ	1		
		B 砂糖(三温糖)	3		
		B うすくちしょうゆ	2		
		B 食塩	0.1		
		白ごま いり	1		
		グリンピース	5		
		刻みのり	0.4		

* 資料

なすはどんな食材とも合わせることができ、和洋折衷どんな料理にも変身します。
約93%が水分で食物繊維が多いのが特徴です。また、皮の部分にはアントシアニンという色素が含まれていて、生活習慣病の予防効果があるといわれています。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
ぶり

料理名
ぶりとれんこんの甘辛和え

季節
冬

題材目標	冬の味覚、ぶりを味わおう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
ぶりとれんこんの甘辛和え	★ ぶり角切り	30	① ぶりに下味をつけてでん粉をまぶして揚げる。	ぶりとれんこんとの違う食感が楽しめる。 さわらなど他の魚でも出来る。	
	しょうが	0.8	② れんこんはいちょう切りにして素揚げする。		
	こいくちしょうゆ	1.8	③ 調味料と少量の水を加え煮立たせタレを作る。		
	清酒	1	④ ①にタレ、ごまをからめる。		
	でん粉	6			
	れんこん	18			
	揚げ油	1.8			
	米みそ(淡色赤みそ)	4			
	こいくちしょうゆ	1.8			
	砂糖(上白糖)	3.5			
	本みりん	2.4			
	白ごま いり	1.2			

* 資料

ぶりは成長するにしたがって呼び名が変わる出世魚の代表的な魚ですが、栄養価もとても高い魚です。

ぶりは、冷たい海でも血液等が固まりにくい不飽和脂肪酸という脂肪が多い魚になっています。この不飽和脂肪酸には「EPA」「DHA」という名前のものがあり、「EPA」は血液の流れを良くし、「DHA」は脳を活性化する働きがあります。

また、カルシウムの骨への吸収も助ける「ビタミン D」や、血中コレステロールをおさえて血管が硬くなるのを防いだり、肝臓を強くしたり、目を疲れにくくしたりする等の効果がある「タウリン」を多くとることができる魚です。

師走(12月)に脂がのって
おいしくなる魚だから「鯵」と
いいます。

ぶり
鮓師



食に関する指導(給食時間)

使用食品
ぶり

料理名
ぶりのゆず蒸し



題材目標	名前の変わる魚(出世魚)について知ろう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
ぶりのゆず蒸し	★ ぶり	50	① しめじはほぐす。えのきたけは適当な長さに切り、ほぐす。ゆずはせん切りにする。	ゆずを上にのせて蒸すことで、柚子の香がぶりの味を引き立てる。	
	食塩	0.1	② 食塩、清酒、本みりん、うすくちしょうゆにぶりを漬ける。		
	清酒	1	③ うすくちしょうゆ、本みりんを合わせておく		
	みりん	0.5	④ アルミホイルに②のぶりと①の野菜をのせて③の調味料をかけて包み、蒸す。		
	うすくちしょうゆ	1.5			
	ぶなしめじ	15			
	えのきたけ	15			
	本みりん	1.5			
	うすくちしょうゆ	1.5			
	ゆず	5			
	アルミホイル	1枚			

* 資料

魚は、寒い冬になると脂がのっておいしくなります。冬の代表的な魚に「ぶり」がありますが、「ぶり」は「出世魚」と言って、成長するにしたがって、呼び名が変わる魚です。小さい時から順に「つばす」、「はまち」、「まるご」、「ぶり」となります。「ぶり」になると大きさは、1メートル近くにもなります。

昔から、「出世魚」はおめでたい魚とされて、お祝いの席などでよく食べられてきました。他にも出世魚として、「すずき」や「黒鯛」などがあります

※原寸大の魚の写真を指導媒体として活用する。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
だいこん

料理名
ぶた肉とだいこんのべっこう煮

季節
冬

題材目標	八木町でとれるだいこんについて知ろう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
ぶた肉とだいこんのべっこう煮		ぶたばら肉	30	① ぶた肉にこいくちしょうゆで下味をつける。しょうがはみじん切り、にんじん、だいこんは厚めのいちょう切りにする。	だいこんが「べっこう色」になるくらい煮るので、肉や野菜のうま味がだいこんにしみておいしくなる。
		しょうが	0.8	② 炒め油で、しょうがを炒め、次に①を炒める。	1人分のだいこんの量を減らして、厚揚げを加えてもおいしくできる。
		にんじん	25	③ にんじん、だいこんを入れて炒め、水を加えて煮る。	
	★	だいこん	150	④ 調味料を加えて煮る。	
		砂糖(三温糖)	2		
		こいくちしょうゆ	1		
		たまりしょうゆ	8		
		本みりん	4		
		清酒	2		
		炒め油	0.5		
		水	15		

* 資料

冬においしいだいこん。給食では、八木町で育てられただいこんをたくさん使っています。きょうのだいこんは、城山共同作業所で育てられました。みなさんとれたてのおいしい野菜を食べてほしいと、朝まだ暗い5時に畑に行って収穫してくださったものです。

だいこんは、葉っぱまで丸ごと全部食べることができる野菜です。給食でも、白い部分はサラダやおでん、みそ汁の実、煮物などにします。葉っぱは、ちりめんじゃこや油揚げと一緒に炒めて、ごはんに混ぜてだいこんごはんにしたりします。

だいこんは、秋から冬にかけてとれます。特に、冬は寒さで甘みが増し冬のメニューに欠かせない野菜です。

きょうは、ぶた肉とだいこんのべっこう煮にしました。ぶた肉のうま味がだいこんにしみて、コクのある味わいになりました。甘辛い味でごはんがすすみます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
しゅんぎく

料理名
しゅんぎくとはくさいのおかかサラダ

季節
冬

題材目標

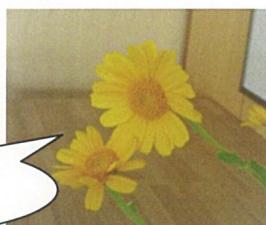
旬の野菜を食べよう

献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
しゅんぎくとはくさいのおかかサラダ	★	しゅんぎく	25	①野菜は茹でて冷却する。 ②調味料、花かつおで和える。	花かつおのうま味が加わってごはんによく合い、子どもたちにも人気がある。
	★	はくさい	30		
		にんじん	10		
		花かつお	1		
		こいくちしょうゆ	1.7		
		穀物酢	2.3		
		サラダ油	2.3		
		食塩	0.2		

* 資料

今年も、給食でしゅんぎくが登場する時期になりました。給食で使用するしゅんぎくは、地元の生産グループの方がつくられたものです。きのう収穫したしゅんぎくを今朝早く調理場に届けてくださいました。

しゅんぎくは、漢字では、「春」と「菊」の字を使います。名前のとおり菊の仲間です。ふつう、菊の花は秋に咲きますが、野菜のしゅんぎくの花は春に咲くので「春菊(しゅんぎく)」と呼ばれるようになったそうです。



しゅんぎくの花



きょうは、冬野菜の代表のはくさいといっしょに、花かつおを加えておかかサラダにしました。濃い緑色のしゅんぎくにはカロテンがいっぱい。ビタミン C を多くふくんだはくさいとしゅんぎくが、かぜに負けない元気な体をつくってくれそうです。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
九条ねぎ

料理名
九条ねぎのマヨみそ焼き

季節
冬

題材目標	地元の特産物について知ろう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
九条ねぎのマヨみそ焼き	★	九条ねぎ	20	① ねぎは 3cm長さに切る。 ② 釜に油を熱し、鶏肉を炒め、しお、こしょうで調味し、九条ねぎ、しめじを加えてさらに炒める。 ③ マヨネーズ・白みそ・酒を合わせてソースを作る。 ④ ② の汁をきり、紙カップに入れ、その上に③をのせてオーブンで焼く。	ねぎの甘みがでて、ねぎが苦手なこどもにも食べやすい。
	★	鶏肉(10gカット)	40		
		炒め油	0.5		
		食塩	0.2		
		こしょう	0.01		
		ぶなしめじ	15		
		マヨネーズ	5		
		米みそ(甘みそ)	5		
		清酒	0.8		
		紙カップ(丸 14A)	1		

* 資料

九条ねぎは京都の伝統的な野菜です。奈良時代に伏見稻荷大社が建てられた時に東寺の近くの九条周辺で栽培されたので九条ねぎと名づけられました。弘法大師が東寺近くで大蛇に追われ、ねぎ畑に逃げて難をのがれたという伝承があります。

九条ねぎの旬は 11 月から 2 月の寒い時期です。寒くなると葉の内部のぬめりが強くなり、ねぎの甘さが増し、柔らかくなります。



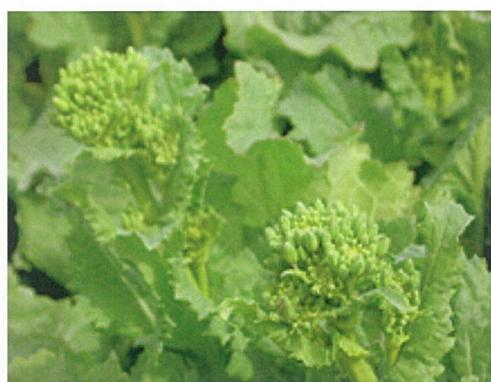
食に関する指導(給食時間)

使用食品 花菜	料理名 花菜と鮭のまぜごはん	季節 冬～春
------------	-------------------	-----------

題材目標	地元の特産物について知ろう				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
花菜と鮭のまぜごはん	★ 精白米	80	① 花菜を細かく切り、しょうゆ・塩でさっと煮る。 ② 白飯に花菜と鮭フレーク、ごまを混ぜる。	心地よい歯ごたえがあり、花菜が苦手でもおいしく食べられる。	
	水	120			
	鮭フレーク	2.4			
	白いりごま	2			
	★ 花菜	12			
	こいくちしょうゆ	0.3			
	食塩	0.3			

* 資料

花菜は長岡京市の特産品です。伏見寒咲なたねのつぼみを食用に改良したものです。花菜、菜の花、なたねなどいろいろな呼び名がありますが、京都では商品名として「花菜」という名前を使っています。京のブランド产品の 1 つです。旬は、12～3 月の寒い時期です。野菜として食べるのは、花が開く前のつぼみです。花菜は、野菜の中でも特に栄養が豊富で 100g 当りビタミンAは、ほうれんそうと同等、カルシウムは、ほうれんそうの 3 倍、鉄分はブロッコリーの 3 倍、ビタミンCは、みかんの 1.5 倍、食物繊維もたくさん含まれています。ほろ苦い味と豊かな香りが特徴です。



食に関する指導(給食時間)

使用食品
オイルサーディン

料理名
オイルサーディンの包み焼き

季節
通年

題材目標	たくさんとれるイワシの加工品について知る				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
オイルサーディンの包み焼き	★ オイルサーディン	低2, 高3		① じゃがいもは、輪切りにし、固ゆです。	手間がかかるが、見た目はおしゃれ、味はおいしく、子どもたちが喜ぶ献立である。
	★ じゃがいも	30		② 小松菜とキャベツは、ゆでてこいくちしょうゆをあわせておく。	
	★ 小松菜	10		③ チーズとマヨネーズを合わせる。	
	★ キャベツ	10		④ パン粉とアーモンドを混ぜる。	
	こいくちしょうゆ	0.5		⑤ クッキングシートを広げ、①②③オイルサーディン④の順に置き、重なる部分が少し開くように包む。開けた部分に焦げ目がつくくらいまでオーブンで焼く。	
	プロセスチーズ	4		※紙カップに入れて焼いても良い。	
	マヨネーズ	3			
	パン粉	1			
	アーモンドプードル	0.5			
	クッキングシート or紙カップ	1枚 1個			

* 資料

別添指導資料

みやづの日の食の日

宮津市食育推進委員会
平成 年 月 日

宮津のおいしい魚が缶詰になった！

魚の缶詰と言えば、シーチキンや鯖缶などを思いがけます。宮津で作られている魚の缶詰とは・・・？

「オイルサーディン」

オイルとは、油のこと。サーディンとは、ニシンとかイワシなどの小魚のこと。
オイルサーディンとは、小魚の油漬けのことです。

手間ひまかけたこだわりの技と味



鮭 イワシ

イワシは漢字で、魚へんに弱いと書くように、いたみやすいので鮮度が大事です。だから、朝仕入れたイワシは、その日の午後3時には缶詰になつていいそうです。

1日に4万5千匹を30人でさばくそうです。

月桂樹の葉は、魚の生臭さを消すために入れます。1つの缶に1枚、ピンセットを使って入れるそうです。

きかくはこうすこい！
きかくはこうすこい！
きかくはこうすこい！



長さをそろえて切
った鯛を1匹ずつ手
で詰めています。

すべて手作業
で処理されています。その手さば
きはとても早く
てきれいです。



オイル漬けの
油は、こだわり
の綿実油です。
くせがなくて高
級なものです。

今から、105年前の明治時代。
栗田の竹中清治郎さんという人が、阿蘇海でとれた金枪鱼を使って作り始めたのが、
オイルサーディンの始まりです。以来ずっと、手間ひま惜しまず、手作りで魚のおいしさ
をギュッと詰めたオイルサーディンを作り続けておられます。
工場は、栗田にあります。

* 今日の「みやづの日の食の日」に 宮津市の小学校に届いたオイルサーディンは
伊根町でとれた鯛が使われています。

宮津のオイルサーディンの歴史

オイルサーディンクイズ

問題1 オイルサーディンがおいしくなるのは、缶詰にしてからどのくらいでしよう。

- (1) 缶詰にしたばかりの出来立て
- (2) 缶詰にして1ヵ月くらい
- (3) 缶詰にして2年くらい

問題2 宮津のオイルサーディンに使われている油は、綿実油といふ油です。この油は、何からくる油でしょう。

- (1) どうもろこし
- (2) だいす
- (3) 綿の実

クイズの答え

2問とも③が正解

京都府の主な農林畜水産物



府内産野菜の出回り時期と主な産地

特に多く出回る時期
《 》内は主な産地です

品目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
トマト						《京田辺・城陽・八幡・和束・亀岡・京丹後》						
きゅうり							《京都市・福知山・宇治田原・京田辺》					
なす							《京田辺・長岡京・向日・京都市》					
賀茂なす							《京都市・亀岡・綾部》					
万願寺とうがらし							《精華・福知山・綾部・舞鶴》					
ピーマン							《綾部》					
えだまめ							《京都市・亀岡・京丹後》					
紫ずきん		《京丹後・福知山・綾部・京丹波・南丹・亀岡ほか》										
さんどまめ								《京田辺・精華・木津川》				
さやえんどう		《精華・木津川》										
だいこん						《京丹後》						
聖護院だいこん			《久御山・城陽・京都市・亀岡・京丹後》									
小かぶ					《京都市・南丹》							
大かぶ						《亀岡・南丹・京丹後》						
洋にんじん					《久御山》							
金時にんじん						《京都市・京丹後》						
堀川ごぼう										《京丹後・福知山・舞鶴》		
ばれいしょ						《亀岡・木津川》						
かんしょ					《京丹後》							
えびいも			《木津川・精華・京田辺・福知山・綾部・舞鶴・京丹後》									
たまねぎ								《亀岡・南丹》				
ほうれんそう			《京都市・京丹波・福知山》									
きくな					《京都市・南丹》							
こまつな					《京都市・亀岡》							
はたけな						《京都市》						
九条ねぎ						《京都市・南丹・京丹後》						
みず菜		《京丹後・伊根・与謝野・綾部・舞鶴・福知山・京丹波・南丹・亀岡・京都市・宇治・城陽・宇治田原・木津川・井手ほか》										
玉生菜					《南丹・京都市》							
きゅべつ					《京都市》							
はくさい						《京都市・亀岡》						
フロッコリー					《京丹後・綾部・宇治》							
花菜						《長岡京・精華・井手》						
たけのこ		《京都市・長岡京・向日・大山崎・木津川》										
品目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

出典:「いただきます。地元産」プラン京都府推進協議会