学校給食の専門誌

学校の食事

2013
7

平成25年7月1日発行第46巻7号　毎月1回1日発行　昭和44年2月20日第3種郵便物認可（通巻539号）

特集

給食献立の充実を目指して

8月のおすすめ ランチメニュー

- 豆と野菜とソーセージのトマトスープ
- ポテトでお好み焼き
- チキンのオニオンマスタードかけ
- 夏野菜とチーズのタルト
- 魚の辛味焼き
- スタミナサラダ
- 和風ポテトサラダ
- かつお風味の冷やし中華
- わらびもち
- 磯の香りの黒カレー
- ソムタムタイ

グラビア

はじめての給食
～給食のルールを守って楽しくしっかり食べよう

神奈川県横浜市立山元小学校

2013 7月
月刊 学校の食事

【特集】

18 給食献立の充実を目指して

20 献立・食育に地域の光を当てて　長野県　井上 敏子
25 小学校から特別支援学校に異動して　埼玉県　古沢 貴子
30 献立は、栄養士からのメッセージ　東京都　大留 光子
35 「つながり」のある学校給食を目指して　岐阜県　田口 有子
41 「食を味わい、食を知り、食を伝える」子どもを育てる学校給食献立の教材化　福岡県　柗尾 真由美

8月のおすすめランチメニュー

5 PIKININI LUNCH
豆と野菜とソーセージのトマトスープ
7 食物アレルギーの代替レシピ
ポテトでお好み焼き／原 正美
8 チキンのオニオンマスタードかけ
野沢 弘子
9 夏野菜とチーズのタルト
植田 知里
10 魚の辛味焼き／合原 聡子
11 スタミナサラダ／宮鍋 和子
12 和風ポテトサラダ／越後 久美子
13 かつお風味の冷やし中華／藤田 恭子
14 わらびもち／矢後 暁美
16 食の楽しさ広げよう！
磯の香りの黒カレー／川田 孝子
60 世界の味めぐり
ソムタムタイ／玉城 恵子

Contents

【グラビア】

神奈川県横浜市立山元小学校

はじめての給食　～給食のルールを守って楽しくしっかり食べよう

学校紹介 50

給食室 52

授業 54

給食 56

【連載】

1 今月のメッセージ
17 食育標語
47 『さぁ　お茶　お茶～』／足助 茂樹
58 日本列島食紀行　熊本県
61 今月のBOOKメニュー
62 子どもの絵
63 給食甲子園　作品紹介
埼玉県所沢市立第一学校給食センター

66 献立のたて方／氏家 幸子
69 読者の皆様にお知らせ！！
70 食トピックス／馬場 錬成
72 続・「弁当の日」／上野 哲
77 四季の風／文 金田 喜兵衛　絵 山本 浩子
80 給食と食育・子どもと料理／坂本 廣子
84 子どもの心を惹きつける食育／笠原 賀子

87 新米栄養士のつぶやき。／金田 ちほ
88 よくわかる味覚の話／吉田 眞理子
90 常山先生の学級日誌／常山 昭男
92 ひだまりたいむ／むかい ひとみ
94 きんにゃもにゃの独り言／こだがわ けいこ
96 smilelunchtime!／横山 直未
98 子どもの食物アレルギーを考える／原 正美

100 ミステリーハンター給食の時間ですよ
松本 珠美
102 おいしい給食をいつもありがとう！
岐阜県中津川市立坂本中学校
104 クラス掲示用献立表／佐藤 舞
106 おしえて みーねーさん
107 ひとくちメモ
108 給食イラスト・３色栄養指導板・食育にっき
わたなべ あやこ
111 編集室からこんにちは
112 次号予告

8月のおすすめランチメニュー

料理・撮影　学校食事研究会

PIKININI LUNCH

豆にサイズをそろえた野菜とソーセージが、一緒に口の中に入るので、豆や野菜が苦手な子でもモグモグ食べられます。フレッシュなトマトで、夏らしくさっぱりと味付けされたスープです。あまり煮立てないほうがきれいに仕上がります。

〝PIKININI〟とは、パプアニューギニアで「子ども」の意味です。

豆と野菜とソーセージのトマトスープ

材料（1人分）g

玉ねぎ	15
にんじん	7.5
ズッキーニ	20
キャベツ	20
ミックスビーンズ	15
トマト	25
ソーセージ	20
チキンブイヨン	1
塩	0.3
こしょう	0.03
水	180

くみあわせ

パン・牛乳・白身魚の香草パン粉焼き・ピクルス・豆と野菜とソーセージのトマトスープ・マンゴーゼリー

【調理法】

1. 玉ねぎは1㎝の角切り、ズッキーニとにんじんは1㎝のいちょう切り、キャベツとトマトは小さめのざく切り、ソーセージは1㎝くらいにそれぞれ切っておきます。
2. 沸かした湯で、玉ねぎ、にんじん、ソーセージを先に煮ます。にんじんが煮えたらそのほかの材料を加え、トマト、ブイヨン、塩こしょうで味を付けてできあがり。あまり煮立てないようにします。

1人当たりの栄養量

熱量	108㎉
たんぱく質	5.1g
脂質	5.9g
カルシウム	34mg
マグネシウム	15mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.4mg
レチノール当量	55μg
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.2g

1人当たりの価格／約123円

学校食事研究会　presents

給食の献立充実を目指して

毎日の献立作成に取り組む学校栄養士。栄養バランスや旬の食材、作業動線、価格……など、様々な要素を考慮しながら作成する中で、ともすると陥りがちなのが献立のマンネリ化です。そこで今月号の特集では、教科との関連付け、行事食、地域の食材や郷土食、世界の料理を取り入れるなど、様々な仕方で献立の充実に取り組んでおられる先生方に、その実践をご紹介いただきました。それぞれの先生方が、子どもたちへのメッセージを込めつつ、多彩な献立作成に取り組んでおられる様子を知ることができます。献立の幅を広げる際のヒントとして、是非ご活用ください。

P. 20　献立・食育に地域の光を当てて

長野県高森町学校給食
共同調理場　　井上 敏子

献立を充実させるためには、調理員さんや先生方、地域の方の手を借りるのも一つの手。井上先生は、地域食材を使った行事食や「かみかみ給食」など、献立の幅を広げる取組を周囲と連携しつつ行っておられる様子を紹介してくださいました。

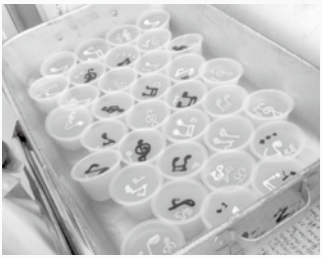
P. 25　小学校から特別支援学校に異動して

埼玉県さいたま市立さくら草特
別支援学校　　古沢 貴子

特別食の調理という特殊な業務の求められる特別支援学校。古沢先生は、4形態の給食を提供しながらも、行事など身の周りの事柄と関連付け、思い出に残る様々な献立作成に努めておられます。子どもたちのために、という想いが伝わってきます。

P. 30　献立は、栄養士からのメッセージ

前・東京都江戸川区立第二松江小学校　　大留　光子



大留先生は、年に一度しか出ない献立を多くしたいとの思いのもと、行事食、セレクト給食、世界の料理、教科と関連させた献立など、バラエティにとんだ献立を作成しておられます。メッセージを伝える献立作りに参考になる情報が満載です。

P. 35 「つながり」のある給食献立を目指して

前・岐阜県中津川市坂下学校給食共同調理場　　田口　有子

田口先生は、児童の家庭の料理を取り入れた献立や世界の料理、学習内容と関連させた献立などを作成。給食を通して各配食校区の地域性等も伝えています。「つながり」のある給食を目指し、多彩な献立作成に工夫を重ねておられる様子が伺えます。

P. 41 「食を味わい、食を知り、食を伝える」子どもを育てる学校給食献立の教材化

福岡県春日市立春日西小学校　　柗尾　真由美

給食は食育の格好の教材。柗尾先生は、いかにして献立を教材化するかという点に焦点を当て、自校での取組を紹介してくださいました。どんな献立を実施する際でも、大事なのは「ねらい」を伝えること。小中学校での実際の指導例が参考になります。