

「宮っ子ランチ」 指導の手引

教職員用



令和2年3月

宇都宮市教育委員会



はじめに

我が国は、南北に長く、豊かな自然や四季折々の食材に恵まれているため、長い年月を経て、地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化を形成してきました。

また、戦後には、和食の基本形である一汁三菜の献立をベースに、畜産物や乳製品等を取り入れて栄養バランスに優れた「日本型食生活」を構築してきたことが、国民の平均寿命の上昇にもつながっており、世界的にも高く評価されています。

しかしながら、近年では、ライフスタイルや価値観等の多様化により、栄養バランスに優れた日本型食生活や、家庭や地域等において継承されてきた特色ある食文化が失われつつあることが危惧されています。

このような中、本市におきましては、児童生徒に日本の食文化について興味・関心を持たせ、次の世代に継承することが大切であると考え、学校給食に地場産物を優先的に活用しながら、郷土料理や行事食を取り入れて食文化に関する指導に重点的に取り組んできました。

平成30年3月策定の「宇都宮市学校健康教育推進計画」には、より一層、食文化に関する指導が充実できるよう、宇都宮ならではの献立である「宮っ子ランチ」を通じた食文化の指導を新規事業として位置付け、この度、「『宮っ子ランチ』開発のための調査研究員会」において、春・夏・秋・冬の季節ごとの献立を開発することができました。

そこで、市内の全ての学校が、「宮っ子ランチ」の提供を通して効果的に食文化に関する指導を行えるよう、本書「『宮っ子ランチ』指導の手引」を作成しましたので、有効に御活用いただけますようお願いいたします。

結びに、この資料の作成に御尽力いただきました調査研究員の皆様及び関係各位に対し、厚く御礼申し上げます。

令和2年3月

目次

はじめに

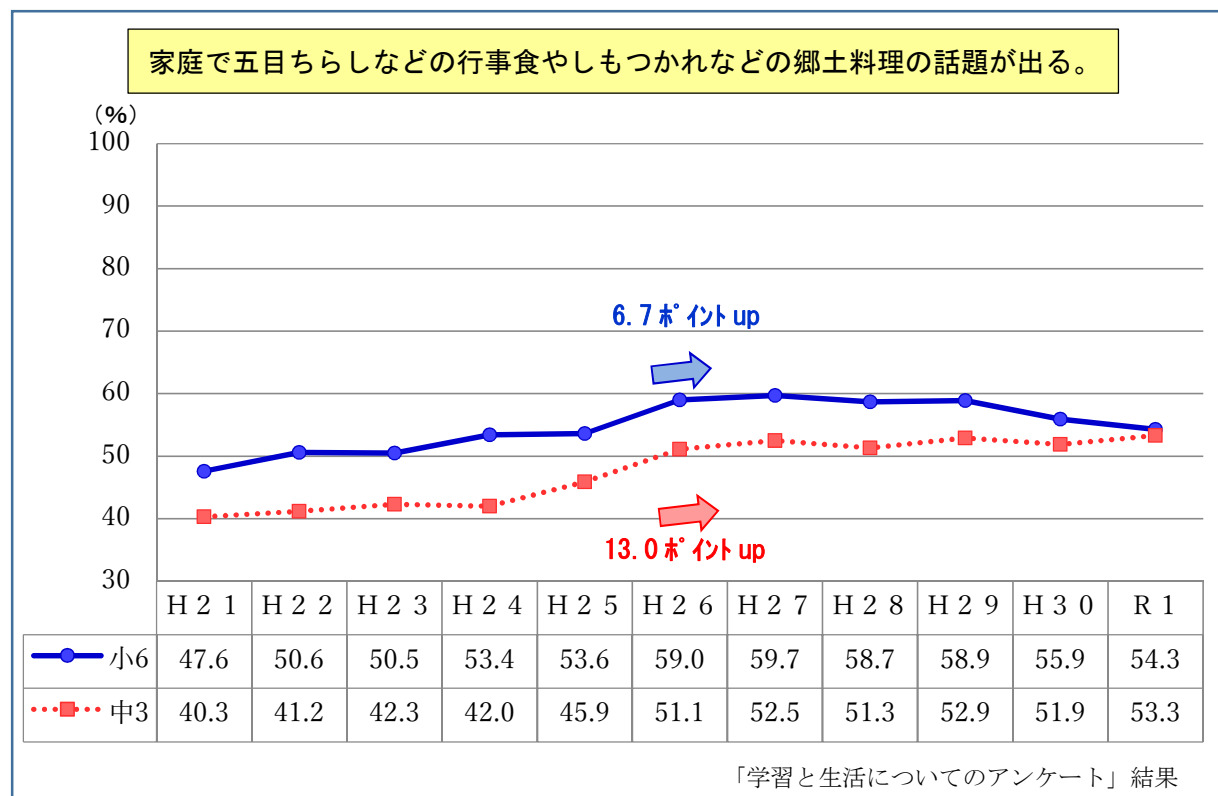
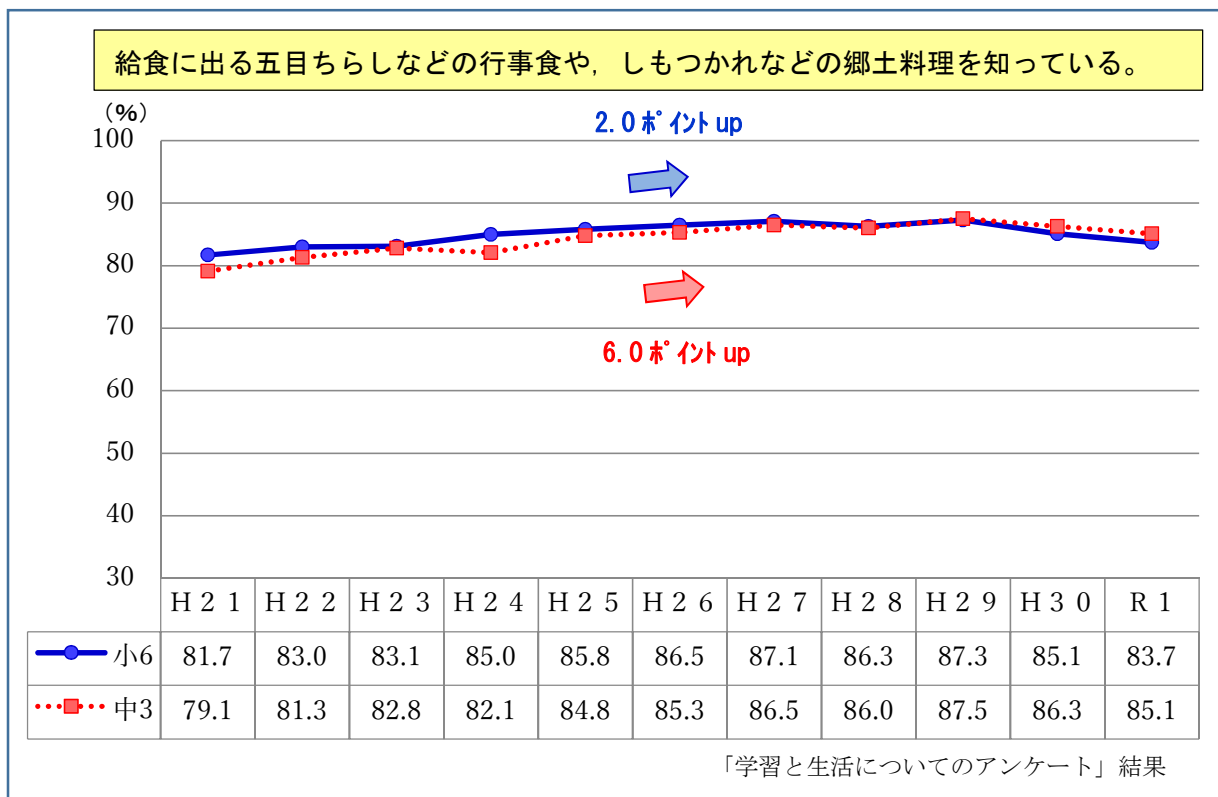
1	本市の食文化指導の現状と課題	1
2	「食文化」に関する目標	5
3	「宮っ子ランチ」の説明	8
4	〔春〕春野菜ランチ	15
5	〔夏〕大いちょうランチ	25
6	〔秋〕船頭鍋ランチ	37
7	〔冬〕黄ぶなランチ	49
8	食文化の指導に使える参考資料	59

1 本市の食文化指導の 現状と課題



(1) 児童生徒の実態

下のグラフは、毎年12月に実施している「学習と生活のアンケート」のうち、「食文化」に関する項目についての結果を表したものです。



(2) 食文化の指導の実態

本市の食育においては、重点指導事項の一つとして食文化に関する指導に力を入れており、各学校の学校栄養士が創意工夫を凝らして、郷土料理や行事食などを献立に取り入れながら指導しています。下の表は、各学校が児童生徒に食文化への理解を深めることを目的として行っている取組です。

【食文化への理解を深めることを目的として行っている取組】(複数回答)

取組	実施校数	割合
郷土料理・行事食の提供	93校	100%
食育だよりへの掲載	84校	90.3%
給食時の校内放送	81校	87.1%
栄養士による給食時の指導	67校	72.0%
教室や食育コーナーの掲示	66校	71.0%
その他	16校	17.2%

【その他のうち主なもの】

一口メモ、日めくりカレンダー、給食委員会による啓発活動、家庭科の授業、食育講座、郷土料理や行事食に関する本の読み聞かせ、親子料理教室、保護者の試食会、学校のホームページへの掲載

～令和元年度 健康教育の推進に関する取組状況調査の結果～

(3) 現状

- 全ての学校が、行事食や郷土料理を学校給食の献立に取り入れ、提供に併せて料理の由来や食材を紹介するなどして食文化の指導を継続して行っていることから、「給食に出る五目ちらしなどの行事食や、しもつかれなどの郷土料理を知っている」と回答した児童生徒の割合は、10年前に比べて向上しています。
- 「家族で五目ちらしなどの行事食や、しもつかれなどの郷土料理の話題が出る」と回答した児童生徒の割合も向上しており、特に、中学3年生の上昇が大きいものの、60%に満たず低い状況にあります。

(4) 今後の課題

- 「給食に出る五目ちらしなどの行事食や、しもつかれなどの郷土料理を知っている」、「家族で五目ちらしなどの行事食や、しもつかれなどの郷土料理の話題が出る」のどちらの回答も、依然として上昇の余地があるため、今後も引き続き、児童生徒に食文化への興味・関心を持たせ、理解を深めるためには、給食に行事食や郷土料理を取り入れて意識的に知らせていく必要があります。
- 近年、核家族化の進展や食の多様化などにより、日本の食文化の特色が徐々に失われつつあるため、児童生徒だけでなく保護者にも興味を持ってもらえるよう、「食育だより」や「親子料理教室」などを通して郷土料理や行事食を伝え、家庭においても伝統的な食文化を子どもたちに継承していくことの大切さを啓発していく必要があります。



食事のあいさつは、しっかりと！

2 「食文化」に関する目標



(1) 「食に関する指導の手引 ー第二次改定版ー」(文部科学省) より抜粋

【食に関する指導の目標】

学校教育活動全体を通して、学校における食育の推進を図り、食に関わる資質・能力を次のとおり育成することを目指します。

(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

【食育の視点】

下記の六つは、今まで「食に関する指導の目標」として示してきましたが、「教科等における指導の目標」が曖昧になることがありました。そこで、これらの六つを「食育の視点」とし、食に関する指導がさらに、実践しやすいように再整理します。

- ◇ 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。**【食事の重要性】**
- ◇ 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。**【心身の健康】**
- ◇ 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。**【食品を選択する能力】**
- ◇ 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。**【感謝の心】**
- ◇ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。**【社会性】**
- ◇ 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。**【食文化】**

◇ 食文化（各地域の産物，食文化や食に関わる歴史等を理解し，尊重する心をもつ。）

日本の伝統ある優れた食文化や食に関わる歴史，地域の特性を生かした食生活（地場産物の活用），食料自給率等を理解し尊重しようとする視点である。

地域の特性を生かした食生活や食料自給率を考えることは，地域や日本を知り，大切にすることを育むとともに，他の国々の食文化を理解することにもつながっていく。また，食料の生産はそれぞれの国や地域の気候風土と深く結びついており，それらの特質を理解し継承・発展させていくことが求められている。

（知識・技能）

- ・ 自分たちの住む地域には，昔から伝わる料理や季節，行事にちなんだ料理があることや，日常の食事は，地域の農林水産物と関連していることを理解できるようにする。
- ・ 自分たちの食生活は，他の地域や諸外国とも深い関わりがあることを理解できるようにする。

（思考力・判断力・表現力等）

- ・ 日本の食文化や食に関わる歴史にふれたり，諸外国の食事の様子を知ったりすることで，日本や諸外国の伝統や食文化を大切にするためには，何が必要かを考えることができるようにする。

（学びに向かう力・人間性等）

- ・ 各地域の伝統や気候風土と深く結び付き，先人によって培われてきた多様な食文化を尊重しようとする態度を養う。

【 学年段階別に整理した食文化について育成すべき資質・能力 】

学年		資質・能力
小学校	低学年	○ 自分の住んでいる身近な土地でとれた食べ物や，季節や行事にちなんだ料理があることが分かる。
	中学年	○ 日常の食事が地域の農林水産物と関連していることが理解できる。 ○ 地域の伝統や気候風土と深く結び付き，先人によって培われてきた多様な食文化があることが分かる。
	高学年	○ 食料の生産，流通，消費について理解できる。 ○ 日本の伝統的な食文化や食に関わる歴史等に興味・関心をもつことができる。
中学校		○ 諸外国や日本の風土，食文化を理解し，自分の食生活は他の地域や諸外国とも深く結びついていることが分かる。

(2)「宇都宮市学校健康教育推進計画」より抜粋

施策の柱3 食育の推進 3-(1) 食に関する指導

事業	⑤食文化の継承
目的	郷土料理や行事食を提供することを通して、自分たちの住む地域や日本の食文化に対する理解を深め、郷土への愛情を育む。
取組	<p>◎郷土料理、行事食の提供を通じた食文化指導 【重】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 栃木県に伝わる郷土料理や他県に伝わる郷土料理を献立に取り入れて提供する。 ・ 季節ごとの行事やお祝いの日にあわせて、それぞれの旬の食材を使用した行事食を献立に取り入れて提供する。 ・ 日本の食文化の素晴らしさを理解させ、郷土を尊重する心を育成するため、郷土料理や行事食の提供にあわせて、その料理の特徴や由来などを説明する。 (例：給食時の校内放送、献立表、食育だより、食育掲示コーナー等で紹介する。) <p>※ 『食文化』に関する指導資料集、『食文化』に関する実践事例集(市教委作成)を活用にする。</p>
	<p>◎「宮っ子ランチ」の提供を通じた食文化の指導 【新】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 日本や自分たちの住む地域の食文化への理解を深めるため、宇都宮市の特産品を使用した和食献立「宮っ子ランチ」を市教育委員会が中心となって開発し、全校において提供する。 ・ 「宮っ子ランチ」の提供にあわせて、市教育委員会作成の指導資料を活用するなどして宇都宮市の気候風土や先人によって培われた食文化を伝える。

【食文化の指導に関する成果指標】

指標	対象	目標値
「給食に出る五目ちらしなどの行事食や、しもつかれなどの郷土料理を知っている」児童生徒の割合 [学習と生活についてのアンケート結果]	小6	100%
	中3	100%

【食文化の指導に関する活動指標】

指標	目標値
行事食や郷土料理について関心を高めるための工夫をした。 (献立、食育だより、掲示物など) [健康教育の推進に関する取組状況調査]	全校実施

3 「宮っ子ランチ」の説明



(1) 「宮っ子ランチ」の目的

児童生徒に宇都宮の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的としています。

(2) 「宮っ子ランチ」の条件

- ① 宇都宮の良さを知ることができること
- ② 宇都宮の特産品（たくさん生産されている農作物）を使用していること
- ③ 宇都宮の郷土料理や宇都宮にゆかりのある料理を取り入れていること
- ④ 和食を中心としたメニューであること

(3) 実施方法について

①提供日の設定

4つの「宮っ子ランチ」の実施月のうち、各学校の都合の良い日に提供日を設定する。

5月	：	〔春〕	春野菜ランチ
7月	：	〔夏〕	大いちょうランチ
11月	：	〔秋〕	船頭鍋ランチ
1月	：	〔冬〕	黄ぶなランチ

②全教職員への周知

事前に、全教職員に「宮っ子ランチ」の目的や献立を説明する。
（「宮っ子ランチ」の説明 P. 14 や、各献立の説明 P. 16, 26, 38, 50 の資料を活用する。）

③児童生徒への説明

「宮っ子ランチ」の提供に併せて、児童生徒に献立や使用している食材などを説明する。

④保護者への紹介

献立表や食育だよりを通して、保護者に献立や使用している食材などを紹介する。

(4) 本手引の掲載資料について

①「宮っ子ランチ」の各献立に関する資料

「4〔春〕春野菜ランチ」～「7〔冬〕黄ぶなランチ」には、次の資料を掲載しています。
ミライムのキャビネットにデータを格納していますので、それぞれの献立を実施する際に御活用ください。

ミライム>01 教育委員会キャビネット>04 学校健康課>02 学校食育G>
02 食育【食に関する指導関係】>「宮っ子ランチ」指導の手引

- ・ 教職員用資料

全教職員に印刷して配付し、給食中に、学級担任からも献立について話してもらえるようにしてください。

- ・ 一口メモ

給食中の校内放送や、教室の掲示用としてお使いください。
キャビネットには、ふりがな付きのデータも格納しています。

- ・ 調理業務作業指示書

調理員への指示にお使いください。

- ・ 献立登録表

栄養管理のためにお使いください。

- ・ レシピ

給食での提供後に、家庭でも作ってもらえるよう印刷して配付したり、各学校作成の食育だよりに掲載したりしてください。

「宇都宮市学校給食クックパッド」でもレシピを公開しています。

②食文化の指導に使える参考資料

「8 食文化の指導に使える参考資料」には、次の資料を掲載しています。
食育だよりに掲載したり、拡大印刷して掲示したりして、必要に応じて御活用ください。

- ・ 「和食」の特徴
- ・ 和食の基本「五味」
- ・ 和食の基本「五色」
- ・ 健康によい和の食材「まごわやさしい」
- ・ 和食の基本の調味料「さしすせそ」
- ・ 和食の献立を構成する要素
- ・ 和食の正しい配膳の位置
- ・ 茶碗の持ち方
- ・ はしの正しい持ち方

※ ミライムのキャビネットに格納している『食文化』に関する指導資料や『食文化』に関する指導事例集」にも、郷土料理や行事食、地場農産物に関する資料を掲載していません。

(5) 「宮っ子ランチ」の内容

季節	実施月	ランチ名	献立	献立の説明
春	5月	春野菜ランチ 	「自然のめぐみキラキラ献立」 <ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・豚肉と宮野菜いため ・かんぴょうのごま酢あえ ・春野菜のみそ汁 ・ミルクプリンいちごソース ・牛乳 	宇都宮市は「農業王国宇都宮」と言われるほど、農作物が豊富に作られていることを知るとともに、自然の恵みに感謝の気持ちをもたせる献立です。
夏	7月	大いちょうランチ 	「平和を願って大いちょう献立」 <ul style="list-style-type: none"> ・十六穀ご飯 ・揚げ餃子 ・からしあえ ・大いちょう汁 ・マスカットゼリー ・牛乳 	太平洋戦争末期に米軍機により空襲を受けて宇都宮市の市街地の大半が焼失してしまいましたが、戦後、人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りをもち、自分もがんばろうという意欲をもたせる献立です。
秋	11月	船頭鍋ランチ 	「将軍様もにっこり献立」 <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯（新米） ・モロのから揚げ ・切り干し大根のポン酢あえ ・鬼怒の船頭鍋 ・にっこり梨 ・牛乳 	江戸時代に、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことを伝えるとともに、食材をおいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。
冬	1月	黄ぶなランチ 	「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」 <ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・里いものコロッケ ・もやしとにらのごまあえ ・かんぴょうの卵とじ汁 ・ゆずゼリー ・牛乳 	黄ぶなにまつわる伝説と今では宇都宮を代表する縁起物として親しまれていることを児童生徒に知らせるとともに、今年1年健康に過ごそうとする意欲をもたせる献立です。

ランチ名	主な食材					
	主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品	
	1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 米・パン・めん ・いも・砂糖	6群 油脂
春野菜ランチ	豚肉 みそ	牛乳	アスパラガス トマト にんじん にら	玉ねぎ にんにく かんぴょう キャベツ コーン いちご	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ごま
大いちょうランチ	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	きゅうり もやし 大根 ねぎ キャベツ かんぴょう マスカット	米 麦 きび あわ ひえ 春雨 小麦粉 (餃子の皮)	サラダ油
船頭鍋ランチ	モロ 鮭 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが 切り干し大根 白菜 大根 ねぎ ごぼう しいたけ 梨	米 でんぷん (かたくり粉) 里いも 小麦粉 (うどん)	サラダ油 マヨネーズ※ ごま ごま油
黄ぶなランチ	卵 みそ 豚肉	牛乳	にら にんじん 小松菜	もやし かんぴょう ねぎ 玉ねぎ ゆず	米 麦 里いも 砂糖	サラダ油 ごま

※ 学校では、卵不使用のマヨネーズを使用しています。



「宮っ子ランチ」の説明

○ 宮っ子ランチとは・・・

私たちの住む宇都宮の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。

《「宮っ子ランチ」の条件》

- 1 宇都宮の良さを知ることができること
- 2 宇都宮の特産品（たくさん生産されている農作物）を使用していること
- 3 宇都宮の郷土料理や宇都宮にゆかりのある料理を取り入れていること
- 4 和食を中心としたメニューであること

○ 宇都宮の良さを知るために・・・

宇都宮の特色や魅力についてより理解を深められるよう、季節ごとに次の「宮っ子ランチ」を実施します。

- 〔春：春野菜ランチ〕 春の地場産物を使用したメニュー
- 〔夏：大いちょうランチ〕 戦後の復興を伝えるメニュー
- 〔秋：船頭鍋ランチ〕 鬼怒川の水運を伝えるメニュー
- 〔冬：黄ぶなランチ〕 「黄ぶな」の伝説にちなんだメニュー

○ 宇都宮の特産品（たくさん生産されている農作物）とは…

いちご、トマト、梨、にら、きゅうり、玉ねぎ、
なす、アスパラガス、ほうれん草



○ 郷土料理とは・・・

郷土料理とは、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきた料理です。歴史や文化、食生活とともに受け継がれています。

○ 「和食」とは・・・

和食には明確な定義はなく、個々に解釈しているというのが実情ですが、ここでは、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」の特徴をベースにして考え、文明開化以前から日本で食べられてきた料理だけではなく、時代や環境の変化などに伴って海外の食文化をアレンジしながら取り入れ、日本の家庭料理として親しまれてきた料理も和食として捉えています。

また、料理そのものだけでなく、自然を尊ぶ日本人の食の習わしも和食として捉え、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、おはしの持ち方、食器の並べ方などの食事マナーも含みます。

《ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」の特徴》

- (1) 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- (2) バランスがよく、健康的な食生活
- (3) 自然の美しさの表現
- (4) 年中行事との関わり



4 〔春〕 春野菜ランチ



「自然のめぐみキラキラ献立」



主食	麦入りご飯
主菜	豚肉と宮野菜いため
副菜	かんぴょうのごま酢あえ
汁物	春野菜のみそ汁
デザート	ミルクプリンいちごソース
飲み物	牛乳

【献立の説明】

宇都宮市は「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られていることを知るとともに、自然の恵みに感謝の気持ちをもたせる献立です。

～〔春〕春野菜ランチ～



自然のめぐみキラキラ献立



○ 献立紹介

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れており、水資源が豊富な上、肥沃な農地を作っています。「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られていることを知るとともに、自然の恵みに感謝の気持ちをもたせる献立です。

【豚肉と宮野菜いため】

- ・ 「宮っ子ランチ」のために考えた料理です。
- ・ 豚もも肉を油で炒め、ななめ切りにしたアスパラガスと角切りのトマトを合わせて玉ねぎソースをかけて加熱します。
- ・ 玉ねぎソースは、玉ねぎとにんにくをおろし、しょうゆと酢を混ぜ合わせたもので、宇都宮の人たちに好まれる味付けです。
- ・ 宇都宮市のトマトはビニルハウスを活用しながら、年間を通して栽培されていますが、3～5月が最盛期です。
- ・ 春のトマトは、栄養が豊富で、甘みが強く、おいしいと言われています。

【かんぴょうのごま酢あえ】

宇都宮市の郷土料理

- ・ かんぴょう、にんじん、キャベツ、コーンのごま酢あえです。お酢の酸味で食欲が出るあえ物です。
- ・ かんぴょうは、ユウガオの実を細長くむいて乾燥させた物で、食物繊維やカルシウムが豊富な食べ物です。
- ・ 栃木県のかんぴょうの生産量は全国第1位です。

【ミルクプリンいちごソース】

- ・ 「宮っ子ランチ」のために開発した特別デザートです。
- ・ 酪農が盛んな栃木県にふさわしいミルクプリンに宇都宮産のいちご(とちおとめ)の甘酸っぱいソースがかかっています。
- ・ いちごの生産量50年以上連続で日本一を誇る栃木県でとれたおいしいいちごを使っています。



【牛乳】

- ・ 栃木県では、特に那須地域で酪農が盛んなため、生乳生産量は、北海道に次いで全国第2位です。
- ・ 牛乳には、カルシウムや良質なたんぱく質が多く含まれています。

【麦入りご飯】

- ・ お米は、宇都宮産100%のコシヒカリを使用しています。
- ・ 麦を混ぜて食物繊維やビタミンをより摂取できるようにしています。

【春野菜のみそ汁】

- ・ にら、旬の新玉ねぎ、新じゃがいもを入れたみそ汁で、だしのうまみも感じられる一品です。
- ・ 栃木県のにらの生産量は、全国第2位です。
- ・ 宇都宮市でもたくさん生産されていて、ビニルハウスで一年中栽培されています。
- ・ にらは、古くから薬草として利用されてきましたが、明治時代から野菜として食べられるようになりました。
- ・ 春から初夏に出回る新玉ねぎや新じゃがいもは、通常手に入るものよりもやわらかく、甘味が強いです。

※ 生産量の順位は、平成29年度現在のデータです。

平成30年8月に行われた「ジュニア未来議会」の提案を受けて、宇都宮市で昔から食べられてきた郷土料理を子どもたちにもっと知ってもらいたいという思いを込めて「宮っ子ランチ」に取り入れています。

◎ 食器の並べ方(左にご飯, 右に汁物)やお碗の持ち方, お箸の使い方などの食事マナーも御指導ください。

～〔春〕春野菜ランチ～



自然のめぐみキラキラ献立

「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。

みなさんが給食で食べる春のメニューは、「自然のめぐみキラキラ献立」です。

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れており、水資源が豊富な上、肥沃な農地を作っています。「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られています。

この献立の中にも、栃木県内で収穫された農作物が、ふんだんに使われています。

「豚肉と宮野菜いため」は、今の時期、宇都宮市でたくさん採れるトマトとアスパラガスをみなさんにおいしく食べてもらうために考えた料理です。トマトは、ヨーロッパで「トマトが赤になると医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康によい野菜です。

また、「ミルクプリンいちごソース」に使われているいちごは、全国でも有名な栃木の農産物の一つです。栃木県は、過去50年以上も日本一のいちご生産量を誇る「いちご王国」です。以前は、「女峰」という品種が多かったのですが、現在は「とちおとめ」という、皮がしっかりしていて甘味の強い物が多く作られています。「いちごソース」には、宇都宮産の「とちおとめ」が使われています。



とちおとめ

いちごとともに、栃木県を代表する特産品であるかんぴょうを使ったごま酢あえは、宇都宮で昔から食べられてきた郷土料理です。かんぴょうの食感を確かめながら食べてみましょう。

「和食」は日本人の伝統的な食文化です。この和食の基本にあるのは「だし」であり、「だし」は日本人の日々の食生活において欠かせない物です。乾燥して、旨味が凝縮されたかつお節や昆布から旨味を抽出した「だし」は素材のおいしさを引き立ててくれます。「春野菜のみそ汁」に使われているだしは、かつお節からとっただしです。旬の新玉ねぎや新じゃがいもと合わせて、「だし」の風味も楽しんでください。

地元で採れた栄養満点な食材をしっかり食べて、自然の恵みに感謝しましょう。



給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

平成30年8月に行われた「ジュニア未来議会」の提案を受けて、宇都宮市で昔から食べられてきた郷土料理を子どもたちにもっと知ってもらいたいという思いを込めて「宮っ子ランチ」に取り入れています。

献立登録表 (児童用)

【献立名】 205282 春献立 麦入りご飯 牛乳 豚肉と宮野菜いため
 かんぴょうのごま酢あえ 春野菜みそ汁
 ミルクプリンいちごソース

登録・変更日 令和 年 5 月 日
 宇都宮市教育委員会学校健康課

2020/03/01

品名	献立 時の 総重量 g	児童 正味 重量 g	単体使用 単体 円	廃棄 率 %	たんぱく g	脂質 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	区分	仕入先
												A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
1115003 麦入りご飯 (自校)		178.75	67.75	280	4.8	0.8	1	4	18	0.65	1.1	0.34	0.03	0.01	0.7			
0108001 精米		75.00	66.75	267	4.6	0.7	1	4	17	0.60	1.1	0.33	0.03	0.01	0.4			
0101201 白麦米		3.75	1.00	13	0.3	0.1	1	1	1	0.05		0.01			0.3			給食会
17000 水		100.00																
2105001 牛乳		206.00	44.87	138	6.8	7.8	84	227	21	0.21	0.8	0.08	0.31	2	0.21			
1300401 牛乳 (紙)		206.00	44.87	138	6.8	7.8	84	227	21	0.21	0.8	0.08	0.31	2	0.21			牛乳屋
3045084 豚肉と宮野菜いため		83.40	71.07	102	11.2	4.9	180	6	14	0.36	1.2	10	0.51	4	0.44	0.4		
1113001 豚ももスライス		50.00	62.75	82	10.7	3.9	26	2	12	0.25	1.1	2	0.49	1	0.05			
111601 *減塩やさしい液体塩こうじ		2.40		2			60								0.15			
06007 アスパラガス 若茎、生	(12.50)	10.00	20	20	0.3		2	2	1	0.07	0.1	3	0.01	0.02	2	0.2		八百屋
06182 トマト 果実、生	(10.31)	10.00	6.96	3	0.1		1	1	1	0.02		5	0.01	2	0.1			給食会
06153 たまねぎ りん茎、生	(6.91)	6.50	0.69	6	0.1		1	1	1	0.01				1	0.1			八百屋
06223 にんにく りん茎、生	(0.22)	0.20		8														給食会
1700723 ヤマサ 丸大豆しょうゆ		1.80	0.44	1	0.1		94								0.24			給食会
17015 穀物酢		1.50																給食会
1400602 サラダ油・紙パック (味の素)		1.00	0.23	9		1.0												調味料
3075038 ごま酢あえ (かんぴょう)		40.50	11.86	32	1.1	0.9	122	34	13	0.42	0.2	40	0.02	0.02	9	0.31	1.6	
0605602 かんぴょう (カット)		2.00	7.80	5	0.1		5	5	2	0.06								給食会
06212 にんじん 根、皮つき、生	(5.15)	5.00		3			1	1	1	0.01		38			0.01	0.1		八百屋
06061 キヤベツ 結球葉、生	(23.53)	20.00		15	0.3		1	9	3	0.06		1	0.01	8	0.4			八百屋
0617902 ホールコーン缶		8.00	2.12	7	0.2		17		1	0.03		1			0.04	0.3		給食会
03003 上白糖		0.80		3														給食会
1701505 酢 (醸造酢)		1.50	0.25				4									0.01		給食会
1700720 特級醤油 Non・GMO		1.70	1.00	1	0.1		100	1	1	0.11					0.25			給食会
0501706 すりごま (白)		1.50	0.69	9	0.3	0.8	18	18	5	0.15	0.1	0.01			0.2			給食会
3055145 春野菜みそ汁		200.00	37.09	60	3.9	1.0	348	25	22	0.90	0.4	29	0.06	0.04	15	0.88	1.7	
02017 じゃがいも 塊茎、生	(33.33)	30.00		10	0.5		1	6	6	0.12	0.1	0.03	0.01	11	0.4			八百屋
06153 たまねぎ りん茎、生	(31.91)	30.00	3.19	6	0.3		1	6	3	0.06	0.1		0.01	2	0.5			八百屋
06207 なら 葉、生	(10.53)	10.00		5	0.2		5	5	2	0.07		29	0.01	0.01	2	0.3		八百屋
1009101 花かつお (にんべん)	(0.22)	2.00	4.33	7	1.5	0.1	3	1	1	0.11	0.1	0.01	0.01	0.01				給食会
1704801 味噌 (県産大豆)		8.00	29.57	17	1.4	0.8	344	12	10	0.54	0.2			0.01	0.87	0.5		給食会
17000 水		120.00																
4205111 ミルクプリンいちごソース		40.00		38	0.4	0.5	10	14	2			6		0.02	1	0.04	0.2	
1513957 ミルクプリンいちごソース (ノン)		40.00		38	0.4	0.5	10	14	2			6		0.02	1	0.04	0.2	
献立合計		748.65	232.64	650	28.2	15.9	745	310	90	2.54	3.7	165	1.01	0.54	31	1.89	4.6	
所要栄養素基準				650	26.0	18.1	350	50	3.00	3.0	3.0	200	0.40	0.40	20	2.00	5.0	
充足率 %				100	108	88	0	89	180	85	123	82	252	135	155	94	92	

		栄養士
--	--	-----

献立登録表 (生徒用)

【献立名】 205282 春献立 麦入りご飯 牛乳 豚肉と宮野菜いため
 かんぴょうのごま酢あえ 春野菜みそ汁
 ミルクプリンいちごソース

登録・変更日 令和 年 5 月 日
 宇都宮市教育委員会学校健康課

2020/03/01

		栄養士

No.	品名	個数提供時の総重量 g	生徒正味重量 g	単体使用	単体重量 g	廃棄率 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	区分	仕入先
														A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
1115003	麦入りご飯(自校)		252.25		94.85	392	6.8	1.1	1	6	25	0.90	1.5	0.47	0.05		0.01	1.0		
0108001	精米		105.00		93.45	374	6.4	0.9	1	5	24	0.84	1.5	0.46	0.04		0.01	0.5		
0101201	白麦米		5.25		1.40	18	0.4	0.1		1	1	0.06	0.1	0.01				0.5		給食会
17000	水		142.00																	
2105001	牛乳		206.00		44.87	138	6.8	7.8	84	227	21	0.21	0.8	0.08	0.31	2	0.21			
1300401	牛乳(紙)		206.00	1.00本	44.87	138	6.8	7.8	84	227	21	0.21	0.8	0.08	0.31	2	0.21			牛乳屋
3045084	豚肉と宮野菜いため		96.20		83.89	122	13.4	5.9	219	7	17	0.41	1.4	10	0.61	4	0.54	0.4		肉屋
1113001	豚ももスライス		60.00		75.30	98	12.8	4.7	31	2	14	0.30	1.3	2	0.59	1	0.06			給食会
111601	*減塩やさしい液体塩こうじ		3.00			3			75								0.19			給食会
06007	アスパラガス 若茎、生	(12.50)	10.00		20	2	0.3		2	2	1	0.07	0.1	3	0.01	0.02	2	0.2		八百屋
06182	トマト 果実、生	(10.31)	10.00		6.96	3	0.1		1	1	1	0.02		5	0.01		2	0.1		給食会
06153	たまねぎ りん茎、生	(8.30)	7.80		0.83	6	0.1		2	2	1	0.02				1		0.1		八百屋
06223	にんにく りん茎、生	(0.26)	2.16		0.53	1	0.2		113								0.29			給食会
1700723	ヤマサ 丸大豆しょうゆ		1.80																	給食会
17015	穀物酢		1.20		0.27	11			1.2											給食会
1400602	サラダ油・紙パック(味の素)		1.20																	調味料
3075038	ごま酢あえ(かんぴょう)		61.20		17.97	46	1.6	1.2	210	48	19	0.64	0.3	59	0.03	13	0.53	2.3		
0605602	かんぴょう(カット)		3.00		11.69	8	0.2		8	8	3	0.09	0.1					0.9		給食会
06212	にんじん 根、皮つき、生	(7.73)	7.50			3			2	2	1	0.02		57			0.01	0.2		八百屋
06061	キャベツ 結球葉、生	(35.29)	30.00		15	7	0.4	0.1	2	13	4	0.09	0.1	1	0.01	12	0.06	0.4		八百屋
0617902	ホールコーン缶		12.00		3.18	10	0.3	0.1	25		2	0.05	0.1	1						給食会
03003	上白糖		1.20			5														給食会
1701505	酢(醸造酢)		2.50		0.42				6								0.02			給食会
1700720	特級醤油 Non・GMO		3.00		1.76	2	0.2		176	1	2	0.20				0.01	0.45			給食会
0501706	すりごま(白)		2.00		0.92	12	0.4	1.1		24	7	0.20	0.1	0.01				0.3		給食会
3055145	春野菜みそ汁		246.40		45.98	73	4.7	1.2	434	30	27	1.11	0.4	35	0.07	18	1.10	2.0		
02017	じゃがいも 塊茎、生	(40.00)	36.00		10	27	0.6		1	7	7	0.14	0.1		0.03	0.01	13	0.5		八百屋
06153	たまねぎ りん茎、生	(38.30)	36.00		3.83	6	0.4		1	8	3	0.07	0.1		0.01	3		0.6		八百屋
06207	にら 葉、生	(12.63)	12.00		5	3	0.2		6	6	2	0.08		35	0.01	0.02	2	0.3		八百屋
1009101	花かつお(にんべん)		2.40		5.19	9	1.9	0.1	3	1	2	0.13	0.1		0.01	0.01				給食会
1704801	味噌(県産大豆)		10.00		36.96	22	1.7	1.1	430	15	13	0.68	0.2			0.01	1.09	0.7		給食会
17000	水		150.00																	
4205111	ミルクプリンいちごソース		40.00			38	0.4	0.5	10	14	2			6		0.02	1	0.04	0.2	
1513957	ミルクプリンいちごソース(ミラー)		40.00	1.00個		38	0.4	0.5	10	14	2			6		0.02	1	0.04	0.2	
	献立合計		902.05		287.56	809	33.7	17.7	958	332	111	3.27	4.4	190	1.26	38	2.43	5.9		
	所要栄養素基準					830	33.2	23.1		450	120	4.00	3.0	300	0.50	30	2.50	6.5		
	充足率 %					97	102	77	0	74	92	82	147	63	252	100	127	97		

献立名	品名No1	品名No2	品名No3	品名No4	品名No5	品名No6	品名No7	品名No8
献立名	麦入りごはん	牛乳	豚肉と宮野菜炒め	かんぴょうのごま酢あえ(かんぴょう・人参・キャベツ・コーン)	春野菜のみそ汁	ミルクプリンいちごソース	品名No7	品名No8
配缶								
器具								
食器	フォーク・スプーン・Dスプーン・はし・盆・平皿・深皿							
献立NO	No1 1115003	No3 3045006	No4 3075029	No5 3055112	No6			
下処理	<p>麦入りごはん</p> <p>米を研ぐ</p> <p>↓</p> <p>浸水</p> <p>白麦強化米</p> <p>↓</p> <p>炊飯</p>	<p>豚肉と宮野菜炒め</p> <p>野菜の洗浄</p> <p>アスパラガス 斜め3cmカット</p> <p>トマト 角切りにする</p> <p>玉ねぎ すりおろす</p> <p>にんにく すりおろす</p> <p>玉ねぎソースを作る。</p> <p>おろした玉ねぎ・にんにくをしょうゆ・酢とよく混ぜ合わせる。</p> <p>豚肉は塩こしょう液につけ込んでおく。</p> <p>炒める</p> <p>油</p> <p>漬け込んだ豚肉</p> <p>肉から出た汁気をすくいとる</p> <p>トマトを焼く</p> <p>オーブン温度 180℃</p> <p>中心温度 75℃1分以上</p> <p>アスパラ</p> <p>玉ねぎソース</p> <p>あわせる</p> <p>↓</p> <p>配食</p>	<p>野菜のみそ汁</p> <p>野菜の洗浄</p> <p>じゃがいも</p> <p>玉ねぎ</p> <p>にら</p> <p>いちよう切り</p> <p>うす切り</p> <p>2cmカット</p> <p>↓</p> <p>だしをとる</p> <p>玉ねぎ</p> <p>じゃがいも</p> <p>↓</p> <p>味噌をだし汁でとく</p> <p>にら</p> <p>↓</p> <p>配食</p>	<p>衛生のポイント</p> <p>はね水注意</p> <p>手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>1回に茹でる量の確認</p> <p>75℃1分以上</p> <p>℃</p> <p>℃</p> <p>℃</p> <p>残留塩素・冷却温度</p> <p>mg/l</p> <p>℃</p> <p>℃</p> <p>はね水注意</p> <p>中心温度</p> <p>℃</p> <p>手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用</p>	<p>衛生のポイント</p> <p>はね水注意</p> <p>手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント</p> <p>はね水注意</p> <p>手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>中心温度</p> <p>℃</p> <p>手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用</p>	<p>衛生のポイント</p> <p>はね水注意</p> <p>手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>中心温度</p> <p>℃</p> <p>食材全て火の通りの確認</p> <p>手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用</p>	<p>菓子・寄せ物</p> <p>ミルクプリンいちごソース</p> <p>使い捨て手袋</p> <p>手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用</p>	
調理の手順	切り方・その他・調理							
備考								

献立名	品名No1	品名No2	品名No3	品名No4	品名No5	品名No6	品名No7	品名No8
献立名	麦入りごはん	牛乳	豚肉と宮野菜炒め	かんぴょうのごま酢あえ(かんぴょう・人参・キャベツ・コーン)	春野菜のみそ汁	ミルクプリンいちごソース	品名No7	品名No8
配缶								
器具								
食器	フォーク・スプーン・Dスプーン・はし・盆・ラン手皿・深皿・飯椀・汁碗・ストロー・残食ボール							
献立NO	No1 1115003	No3 3045006	No4 3075029	No5 3055112	No6			
下処理	<p>麦入りごはん</p> <p>米を研ぐ</p> <p>↓</p> <p>浸水</p> <p>白麦 強化米</p> <p>↓</p> <p>炊飯</p>	<p>豚肉と宮野菜炒め</p> <p>野菜の洗浄</p> <p>アスパラガス 斜め3cmカット 角切りにする</p> <p>トマト</p> <p>玉ねぎ すりおろす</p> <p>にんにく すりおろす</p> <p>玉ねぎソースを作る。おろした玉ねぎ・にんにくをしょうゆ・酢とよく混ぜ合わせる。</p> <p>豚肉は塩こしょう液につけ込んでおく。</p> <p>炒める</p> <p>油</p> <p>漬け込んだ豚肉</p> <p>肉から出た汁気をすくいとる</p> <p>トマトを焼く</p> <p>オープン温度 180℃</p> <p>中心温度 75℃1分以上</p> <p>アスパラ</p> <p>玉ねぎソース</p> <p>あわせる</p>	<p>野菜のみそ汁</p> <p>野菜の洗浄</p> <p>じゃがいも いちよう切り</p> <p>玉ねぎ うす切り</p> <p>にら 2cmカット</p>	<p>衛生のポイント</p> <p>はね水注意</p> <p>手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>1回に茹でる量の確認</p> <p>75℃1分以上</p> <p>℃</p> <p>℃</p> <p>℃</p> <p>残留塩素・冷却温度 mg/l</p> <p>℃</p> <p>℃</p> <p>はね水注意</p> <p>中心温度</p> <p>℃</p> <p>手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用</p>	<p>衛生のポイント</p> <p>はね水注意</p> <p>手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>だしをとる</p> <p>玉ねぎ</p> <p>じゃがいも</p> <p>味噌をだし汁でとく</p> <p>にら</p> <p>配食</p>	<p>衛生のポイント</p> <p>はね水注意</p> <p>手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>中心温度</p> <p>℃</p> <p>食材全て火の通りの確認</p> <p>手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用</p>	<p>衛生のポイント</p> <p>はね水注意</p> <p>手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>中心温度</p> <p>℃</p> <p>食材全て火の通りの確認</p> <p>手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用</p>	<p>菓子・寄せ物</p>
調理の手順	切り方・その他・調理							
備考								

豚肉と宮野菜いため レシピ

(アスパラガスとトマト)

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川などの河川が流れており、水資源が豊富で土地が肥えているため、「農業王国宇都宮」と言われるほど、農作物が豊富に作られています。

そのなかでも春に採れるアスパラガスとトマトを使った炒め物です。
玉ねぎのソースで味付けをした食欲のわく一品です。

【できあがり】



【材料】	4人分
豚ももスライス	240g
液体塩こうじ	12g (大さじ1)
アスパラガス	40g (2本)
トマト	40g (中1/4個)
玉ねぎ	32g (小1/3個)
にんにく	1g (1かけ)
しょうゆ	8g (大さじ1/2)
酢	8g (大さじ1/2)
サラダ油	4g (小さじ1)

【作り方】

1. 豚肉は、塩こうじにつけ込んでおく。
2. アスパラガスは3cmの斜め切りに、トマトは一口大の角切りにする。
3. 玉ねぎ、にんにくはすりおろし、しょうゆ、酢とよく混ぜ合わせて玉ねぎソースを作る。
4. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
5. アスパラガスを入れ、火が通ってきたら、3の玉ねぎソースを加えて炒める。
7. 最後に、トマトを加え、さっと炒める。

豚肉を炒めたときに汁気が出たら、クッキングペーパーで吸い取るなどして取り除くとおいしく仕上がるよ。



ちょっと一言

宇都宮市ではビニルハウスでトマトを年間通して栽培していますが、春のトマトは、栄養豊富な上、甘みが強く美味しいと言われています。

給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン
タブレット用)



宇都宮市の郷土料理

かんぴょうのごま酢あえ レシピ

栃木県の特産品であるかんぴょうを使ったあえ物です。

かんぴょうは、ユウガオの果実を細長くむいて、乾燥させたもので、食物繊維やカルシウムを多く含んでいます。

かんぴょうに、にんじん・キャベツ・コーンを加え、栄養豊富でいろどりのよい一品です。

あえ衣に酢を入れているので、酸味があり、さっぱりとしています。

【できあがり】



【材料】	4人分
かんぴょう	8g
にんじん	20g
キャベツ	100g (2枚)
ホールコーン缶	32g (大さじ2)
砂糖	3g (小さじ1)
酢	6g (小さじ1強)
しょう油	6.8g (小さじ1強)
すりごま(白)	6g (大さじ1)

【作り方】

1. かんぴょうを水に浸して戻し、1.5cmに切っておく。
2. にんじんはいちょう切り、キャベツは1.5cmの色紙切りにする。
ホールコーンは汁気を切る。
3. かんぴょう・キャベツ・にんじんをそれぞれにゆでて冷却する。

かんぴょう・にんじん・キャベツは、ゆでてから水で冷ました後、よく水気を切っておくと調味料がからみやすいよ！



4. すりごまと調味料を合わせてあえ衣を作る。
5. 3にホールコーンを加え、4とあえる。

給食で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン
タブレット用)



だしのとり方

だしとは、うま味と香りを合わせ持つ汁のことで、料理に深い味わいを加えます。



かつおだし（一番だし）のとり方

※ だしとして、約800ml（みそ汁約4杯分）とれます。

【材料】	分量
かつお節	30g
水	1,000ml

香り高く澄んだ色の上品なだしです。
すまし汁・椀盛りなどに最適です。



イノシン酸

1. 水を入れた鍋を火にかけ、沸騰したら火を止めてかつお節を入れる。
2. 再び火にかけて沸騰したら火を止める。
(うま味が出ていることを確認し、出ていないようだったら、もう少し火にかける。)
3. かつお節がしずんだら、ふきん等を敷いたザルで静かにこす。

昆布だしのとり方

【材料】	分量
昆布	10g
水	1,000ml

上品で優しい味わいが特徴です。
食材の本来の香りや味わいを活かす料理の湯豆腐・茶碗蒸し・和え物・鍋物などに向いています。



グルタミン酸

1. 昆布の表面を、水に濡らしてから固くしぼったふきんで砂などの汚れを拭き取る。
(この時、昆布の表面の白い部分はなるべく拭き取らないように気を付ける。)
2. 鍋に水と昆布を入れ、昆布が大きくなるまで30分以上浸す。
3. 中火で加熱し、沸騰する直前で火を止め、昆布を取り出す。

かつお節と昆布の合わせだしのとり方

【材料】	分量
昆布	10g
かつお節	30g
水	1,000ml

動物性のうま味と植物性のうま味があいまって、かつお節と昆布の絶妙なバランスが楽しめます。煮物・鍋物などに最適です。

イノシン酸



+



グルタミン酸

1. 鍋に水と昆布を入れ、昆布が大きくなるまで30分以上浸す。
2. 1を加熱し、沸騰する前に火を止め、昆布を取り出す。
3. かつお節を入れ、再び煮立ったらすぐに火を止める。
4. かつお節がしずんだら、ふきん等を敷いたザルでこす。

給食で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン
タブレット用)



5 〔夏〕 大いちょうランチ

「平和を願って大いちょう献立」



主食	十六穀ご飯
主菜	揚げ餃子
副菜	からしあえ
汁物	大いちょう汁
デザート	マスカットゼリー
飲み物	牛乳

【献立の説明】

太平洋戦争末期に米軍機により空襲を受けて宇都宮市の市街地の大半が焼失してしまいましたが、戦後、人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りをもち、自分もがんばろうという意欲をもたせる献立です。

～〔夏〕大いちょうランチ～



平和を願って大いちょう献立

○ 献立紹介

太平洋戦争末期に米軍機により空襲を受けて宇都宮市の市街地の大半が焼失してしまいましたが、市民の強いエネルギーにより復興が進められ、現在のように、家やお店などが建ち並びまでに発展しました。戦後、人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りをもち、自分もがんばろうという意欲をもたせる献立です。

【揚げ餃子】

- ・ 終戦後、中国東北部から帰還した第14師団（宇都宮駐屯部隊）が本場の餃子の味を持ち帰ったことが宇都宮餃子のルーツとも言われています。そして、その餃子による「町おこし」の取組は、宇都宮市民による宇都宮を活性化しようとする活動の成功例となっており、宇都宮花火の復活などとともに市民を元気づける活動に繋がっています。
- ・ 宇都宮産のにら、栃木県産のかんぴょうや豚肉が使われています。戦時中には小麦の製粉工場もあり、地元で材料が調達できました。

【からしあえ】

- ・ もやし、きゅうり、にんじん、春雨のからしあえです。それぞれの野菜が持つ色合いがカラフルで、見た目から食欲のそそる和え物です。
- ・ 栃木県のもやしの生産量は全国第1位です。

【マスカットゼリー】

- ・ 「旭町大いちょう」は宇都宮空襲で真っ黒に焼けましたが、翌年に緑色の新葉を見事に吹き再生しました。宇都宮市民を元気づけた「大いちょうの若葉」をイメージしたゼリーです。
- ・ マスカットは7月から10月が旬です。爽やかな酸味と甘みを味わってください。



【牛乳】

- ・ 栃木県は、特に那須地域で酪農が盛んなため、生乳生産量は北海道に次いで全国第2位です。
- ・ 牛乳には、カルシウムや良質なたんぱく質が多く含まれています。

【十六穀ご飯】

- ・ 戦後の食糧難の中、イモ類は茎や種芋まで、またかぼちゃの葉や野草、雑穀など生きるために食べる食事でした。白米は大変貴重なものでした。
- ・ 十六穀米には、麦や黒米・赤米・きび・あわ・ひえなど食物繊維を多く含む穀類がブレンドされています。戦後、白米の代わりだった雑穀が、今は健康のために食されています。
- ・ 精白米と十六穀米が10対1の割合で炊いてありますが、当時のことを思い浮かべて、逆の割合の味を想像してください。

【大いちょう汁】

- ・ 「宮っ子ランチ」のために考えた料理です。
- ・ 戦火にも負けずに生き残った「大いちょう」にちなんで、にんじんや大根は「いちょう切り」にしました。いちょうの形をしたかまぼこも入っています。大いちょう汁でたくさんの野菜を取ることができます。
- ・ だしは、食品のうま味成分をしみ出させたものです。「花かつお」を使用していますので、かつおだしの豊かな風味とうま味を味わってください。

※ 生産量の順位は、平成29年度現在のデータです。

◎ 食器の並べ方（左にご飯、右に汁物）やお碗の持ち方、お箸の使い方などの食事マナーも御指導ください。

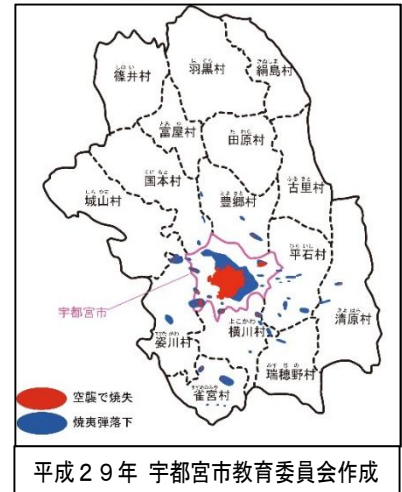
～【夏】大いちょうランチ～



平和を願って大いちょう献立

「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。みなさんが給食で食べる夏のメニューは「平和を願って大いちょう献立」です。

宇都宮市は、太平洋戦争の末期（1945年）に米軍機により空襲を受けて、市街地の大半が焼失し多くの市民が亡くなりました。戦後も苦しい生活が続き、小学校での子どもたちの様子も「雨具も無く震えるムシロ小屋、一日わずか一食の学童」と伝えられるなど、衣・食・住が不足していました。しかし、市民の強いエネルギーにより復興が進められ、現在のように家やお店などが建ち並ぶまでに発展しました。



平成29年 宇都宮市教育委員会作成

戦時中や戦後の時期は、白米はとても貴重な食べ物で、ひえやあわなどの雑穀を食べたり、さつまいもやかぼちゃを混ぜたり、おかゆにして量を増やしたりしていました。



シンボルロードの大いちょう

「十六穀ご飯」には、麦・黒米・押麦・もちきび・もちあわ・胚芽米・アマランサス・うるちひえ・玄米胚芽・赤米・大豆・黒豆・小豆・はと麦・たかきび・もち米の16種類の雑穀が入っています。

また、宇都宮餃子は全国的にも有名ですが、戦時中、中国にいた陸軍の兵士たちが、終戦後に宇都宮に本場の餃子の味を持ち帰ってきたのが始まりといわれており、餃子に使われる豚肉・にら・にんにくなどの材料が全て地元で手に入ったことと、食糧不足の中でスタミナのつく食材が多く使われていたことから、人気が出て食べられるようになりました。

「大いちょう汁」は、宮っ子ランチのために新しく作られた料理です。空襲で黒こげになった旭町の大いちょうが翌春芽吹き、復興のシンボルとして人々の心の支えとなりました。その「大いちょう」にちなんで、いちょうの形をしたかまぼこ、いちょう切りにしたにんじんや大根を入れた汁物です。

他にも、「からしあえ」には宇都宮市でたくさん生産されている、もやしやきゅうりが使われています。また、全国第2位の生産量を誇る牛乳と、新緑をイメージした、夏から秋にかけて旬になるマスカットを使ったゼリーがデザートです。

栄養たっぷりの地元の食材でスタミナをつけて、いろいろなことにどんどん挑戦してみましよう。

給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

献立登録表 (児童用)

【献立名】 207262 十六穀ごはん 牛乳 揚げ餃子
 からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー

登録・変更日 令和 年 7 月 日
 宇都宮市教育委員会学校健康課

2020/03/1

児童 正味 重量 g	児童 一人当り 単体使用 重量 g	個数提供 時の 総重量 g	たんぱく g	脂 質 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネ シウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				区分	仕 入 先	
										A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			塩分 g
1125069	187.50	66.75	294	5.3	0.9	1	4	17	0.60	1.1						
0108001	75.00	66.75	267	4.6	0.7	1	4	17	0.60	1.1						
0101206	7.50		27	0.8	0.2											給食会
17000	105.00															
2105001	206.00	44.87	138	6.8	7.8	84	227	21	0.21	0.8	80	0.08	0.31	2	0.21	
1300401	206.00	44.87	138	6.8	7.8	84	227	21	0.21	0.8	80	0.08	0.31	2	0.21	牛乳屋
3065109	42.00		102	2.6	5.4	109	10	6	1.22	0.3	10	0.05	0.03	5	0.27	0.6
1800270	38.00	2.00	66	2.6	1.4	109	10	6	1.22	0.3	10	0.05	0.03	5	0.27	0.6
1400601	4.00		36		4.0											給食会
3075122	55.55	3.50	21	1.0	0.1	143	10	7	0.33	0.2	41	0.02	0.03	4	0.36	0.7
06065	10.00		2	0.1				2	0.03		3			1		0.1
06291	35.00		3	0.6				3	0.11	0.1		0.01	0.02	3		0.5
06212	5.00		3					1	0.01		38				0.01	0.1
0203908	3.00	1.89	10					2	0.03							給食会
1700720	2.40	1.41	2	0.2		141	1	2	0.16				0.01		0.36	給食会
1705701	0.15	0.20	1													給食会
3055146	183.42	18.42	64	5.1	3.0	367	25	11	0.76	0.4	66	0.04	0.07	6	0.92	0.6
1121503	15.00	12.84	38	2.6	2.9	6	6	2	0.14	0.3	7	0.01	0.03		0.02	
1037960	8.00		7	0.7		57	2	1	0.02						0.14	
06086	8.00		15	0.1		14	1	1	0.22		21	0.01	0.01	3		0.2
06132	15.00		10	0.1		3	4	2	0.03					2		0.2
06212	5.00		3			1	1	1	0.01		38				0.01	0.1
06226	5.00		40			2	2	1	0.01					1		0.1
1700720	3.60	2.12	3	0.3		211	1	2	0.23				0.01		0.54	給食会
17012	0.22					86									0.22	調味料
16001	1.00		1													
16025	1.00		2													
17000	120.00															
1009101	1.60	3.46	6	1.2		2		1	0.09			0.01				給食会
4205112	40.00		38	0.1	0.1	7	84	2	0.92						0.02	0.1
1513958	40.00	1.00 個	38	0.1	0.1	7	84	2	0.92						0.02	0.1
献立合計	714.47	133.54	657	20.9	17.3	711	360	64	4.04	2.8	197	0.52	0.47	17	1.79	3.0
所要栄養基準			650	26.0	18.1		350	50	3.00	3.0	200	0.40	0.40	20	2.00	5.0
充足率 %			101	80	96	0	103	128	135	93	98	130	117	85	90	60

令和 年 7月 日() 調理業務作業指示書

校長	栄養士
小学校	品名No7 / 品名No8 /
品名No1 / 十六穀ご飯	品名No2 / 牛乳
品名No3 / ぎょうざ	品名No4 / からしあえ(きゅうり・もやし・人参・春雨)
品名No5 / 大いちょう汁	品名No6 / マスカットゼリー
品名No7 /	品名No8 /

献立NO	料理番号	No1	No3	No4	No5	No6	No7	No8	
19	1115004	16穀ご飯	ぎょうざ	揚げ物	3065109	揚げ物	衛生のポイント	衛生のポイント	
Fフォーク・スプーン・Dスプーン・はし・盆・平皿・深皿・飯椀・汁椀・ストロー・残食ポール		行事							
下処理	米を研ぐ	十六穀ご飯	十六穀米強化米	十六穀米強化米	十六穀米強化米	十六穀米強化米	十六穀米強化米	十六穀米強化米	
調理の手順	炊飯	揚げ物	揚げ物	揚げ物	揚げ物	揚げ物	揚げ物	揚げ物	
備考	炊飯	揚げ物	揚げ物	揚げ物	揚げ物	揚げ物	揚げ物	揚げ物	

令和 年 7月 日() 調理業務作業指示書

校長 栄養士

中学校 人

献立名	品名No1 / 十六穀ご飯	品名No2 / 牛乳	品名No3 / ぎょうざ	品名No4 / からしあえ(きゅうり・もやし・人参・春雨)	品名No5 / 大いちょう汁	品名No6 / マスカットゼリー	品名No7 / 品名No8 /
配缶							
器具							
食器	フォーク・スプーン・Dスプーン・はし・盆・ランチ皿・深皿 ・飯椀・汁碗・ストロー・残食ボール						
献立NO	No1 料理番号 1115004	No3 ぎょうざ	No4 揚げ物 3065109	No4 野菜の洗浄	No5 大いちょう汁	No6 汁物 3055001	No6 マスカットゼリー
19	十六穀ご飯 衛生のポイント はね水注意	十六穀ご飯 衛生のポイント ぎょうざ	揚げ物 衛生のポイント 油の温度	野菜の洗浄 きゅうり にんじん もやし 春雨 からし ゆでる	大いちょう汁 野菜の洗浄 にんじん だいこん ねぎ 小松菜 いちよう切り いちよう切り 輪切り 2cmカット 下ゆで 小松菜 冷却	汁物 衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプ ロン・くつ交換 塩素温度確 はね水注意	4205012 菓子・寄せ物 衛生のポイント
調理の手順	米を研ぐ ↓ 浸水 十六穀米 強化米 ↓ 炊飯	揚げ上げる	揚げ上げる 油の温度 常温での放置時間注意 使い捨て手袋・取り扱い注意 手洗い 75℃1分以上 中心温度 複数個確認 食材全て火の通りの確認 混ぜる器具は清潔か 手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用	野菜の洗浄 きゅうり にんじん もやし 春雨 からし ゆでる 合わせる からし しょうゆ 和える ↓ 配食	大いちょう汁 野菜の洗浄 にんじん だいこん ねぎ 小松菜 いちよう切り いちよう切り 輪切り 2cmカット 下ゆで 小松菜 冷却 かまぼこ ぼぐす かつお節でだしをとる 鶏肉 だいこん にんじん かまぼこ 調味料 ねぎ 小松菜 配食	汁物 衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプ ロン・くつ交換 塩素温度確 はね水注意 専用容器・使い捨て手袋・エプロン使用 肉の扱い注意 中心温度 食材全て火の通りの確認 手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用	4205012 菓子・寄せ物 衛生のポイント
備考							

からしあえ レシピ

ほんのりツンとするからしの風味と、野菜のカラフルな色合いが食欲をそそります。きゅうりやもやしのみずみずしくシャキッとした食感とつるつるした春雨の食感で、暑い夏にも食べやすいあえ物です。

【できあがり】



【材料】	4人分
きゅうり	48g (1/2本)
もやし	170g
にんじん	24g (1/5本)
春雨	15g
しょうゆ	10g (大さじ2/3)
洋がらし(粉)	少々

【作り方】

1. きゅうりは半月ななめ切り、にんじんは千切りにする。
2. 洋がらしはぬるま湯で溶いておく。

粉の洋がらしは、ぬるま湯で溶くと辛みが引き立つよ。

3. にんじん、もやし、きゅうり、春雨をゆでて、水で冷やす。春雨が長い場合は、5cm程度に切る。

野菜や春雨は、ゆでて冷やした後、水分をよく切っておくと、味がなじみやすくなるよ。



4. しょうゆにぬるま湯で溶いた洋がらしを混ぜて、3をあえる。

給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン
タブレット用)



大いちょう汁 レシピ

宇都宮市のシンボルである「大いちょう」をイメージして、いちちょう切りにした大根やにんじんを入れた汁物です。

だしのうまさがい際立つ、しょうゆ味の汁物です。

【できあがり】



【材料】	4人分
鶏もも角切り肉	100g
かまぼこ	40g (1/6本)
小松菜	40g (1株)
大根	80g (3cm分)
にんじん	28g (1/5本)
ねぎ	24g (7cm分)
しょうゆ	18g (大さじ1)
塩	1.2g (少々)
酒	4g (小さじ1)
みりん	4g (小さじ1弱)
かつお節	8g
水	560ml

【作り方】

1. にんじん、大根、かまぼこは、いちちょう切りにする。ねぎは小口切り、小松菜は2cmに切る。
2. 鍋でかつお節のだしをとる。
3. 鶏肉を入れる。大根、にんじんを加える。
4. かまぼこを入れる。
5. しょうゆ、塩、酒、みりん味付けをする。
6. 最後にねぎ、小松菜を加える。

給食では、特注のいちちょうの形をしたかまぼこを入れていますが、ご家庭では、手に入りやすいかまぼこを使ってね。



ちょっと一言

宇都宮市は、太平洋戦争の末期に空襲を受け、市街地の大半が消失しました。大いちょうも黒焦げになってしまいましたが、翌年の春には芽吹き、復興のシンボルとして人々の心の支えになりました。

給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン
タブレット用)



餃子ってどんな料理かな？

餃子についての豆知識

餃子のはじまり

餃子の起源は、中国といわれており、紀元前 600 年頃の遺跡から餃子らしき食べ物の痕跡が見つかっています。

シルクロードを伝わってインドや中国などで発展して、近くの国へ伝わったと考えられています。

中国では、水餃子や蒸し餃子が主流で、主食として食べられることが一般的です。



中国（中華人民共和国）



名前の由来

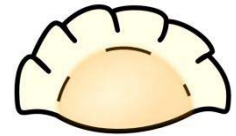
餃子は中国語で「ジャオズ」と発音します。

日本の「ギョウザ」は、中国での焼き餃子「鍋貼」の発音「(グ) ムオ・テイエ」と水餃子や蒸し餃子に使われる「ジャオズ」が混ざって「ギョウザ」になったようです。

半円形をしている理由

三日月のような半円形をしている餃子が多いのは、中国で使われていたお金が多半円形だったことが由来しているそうです。

中国では、お正月などに食べる料理として昔から食べられているため、福を呼び込む縁起の良い形で作られるようになったそうです。



日本にいつ伝わったの？

日本に餃子が伝わったのは、江戸時代です。

日本国内で初めて餃子を食べた人物は、水戸黄門でおなじみの徳川光圀とされていますが、庶民の食べ物としては広まらなかったようです。

餃子のまち 宇都宮

日本でよく食べられるようになったのは、昭和になってからです。

第二次世界大戦後、中国の北京や旧満州から故郷の宇都宮に帰ってきた人が、中国で食べた餃子を懐かしんで作り、商売を始めたため、たくさんの人に食べられるようになったともいわれています。

そのとき作られたのが、今、私たちがよく食べている焼き餃子です。

また、宇都宮が、餃子の材料である小麦や白菜、ニラなどの産地であったため、餃子がよく作られるようになったともいわれています。

今では、宇都宮といえば餃子といわれるほど、全国でも有名になりました。

宇都宮市では、餃子が市民に愛され、餃子の年間消費額調査で、毎年上位にランクインしており、さらには、市内に300店以上の餃子のお店があるほどです。

宇都宮餃子会監修



手づくり餃子の作り方（参考）

【材料と分量】（20個分）

餃子餡

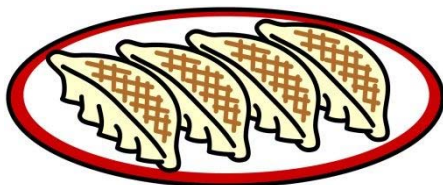
材料	分量
餃子の皮	20枚
豚ひき肉	150g
キャベツ	3枚
にら	1/2束
にんにく	1片
しょうが	1片
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
焼き油（ごま油）	大さじ2
水	200～300ml

餃子あんは、御家庭にある
食材にかえてオリジナル餃子を作ってみてもおいしいかも。



【作り方】

- ① キャベツ・にら・にんにく・しょうがをみじん切りにします。
- ② キャベツのみじん切りに塩少々（分量外）をまぶして、塩もみします。
- ③ 塩もみしたキャベツは、両手で水分を切ります。
- ④ こねやすいように大きめのボールに、③と豚ひき肉、塩、こしょう、酒、しょうゆ、ごま油を入れて、よくこねます。
- ⑤ ねばり気が出てきたら餃子あん（④）にラップをして冷蔵庫で1時間ほど寝かせます。
- ⑥ スプーンなどで餃子餡をすくい、餃子の皮の中心にのせて、皮の周りに水をつけて包んでいきます。
- ⑦ フライパンにごま油を入れ、餃子を並べてから火をつけます。
- ⑧ 餃子が半分位まで浸る程度の水を入れ強火にして、ふたをして5分ほど蒸し焼きにします。
- ⑨ フライパンのふたをあげ中火にして、水分を飛ばしきつね色になるまで焼きます。



できあがり！！
お好みで、しょうゆ、酢、ラー油などをつけて食べてね。



食事のあいさつは、しっかりと！

6 〔秋〕 船頭鍋ランチ



「将軍様もにっこり献立」



主食	ご飯（新米）
主菜	モロのから揚げ
副菜	切り干し大根のポン酢あえ
汁物	鬼怒の船頭鍋
デザート	にっこり梨
飲み物	牛乳

【献立の説明】

江戸時代に、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことを伝えるとともに、食材をおいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。



将軍様もにっこり献立



○ 献立紹介

江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、宇都宮にも鬼怒川沿いに河岸がつくられてたいへん賑わいました。年貢米を江戸に送るなど、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことを伝えるとともに、食材をおいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。

【モロのから揚げ】

- ・ しょうが、しょうゆ、酒、マヨネーズで下味をつけてから揚げています。
- ・ 海なし県の栃木県では、保存性の高いモロ（サメ）が貴重な海の鮮魚として昔から利用されてきました。

【切り干し大根のポン酢あえ】

- ・ 切り干し大根、ほうれん草、にんじんを白いりごま、ポン酢、しょうゆ、ごま油、きざみのりで和えています。
- ・ 切り干し大根は、大根を細く切って天日で干したもので江戸時代から食べられてきた保存食です。
- ・ 保存性の良い食品は、冬の交通の便が悪くなる北関東では重要な食品源でした。
- ・ 日本の調味料である酢の酸味で、食欲アップにつながります。

【にっこり梨】

- ・ にっこりは、栃木県で生まれた品種です。
- ・ 果実はとても大きく、重さが1kgを超えるものもあります。
- ・ 収穫時期は、10月中旬頃から始まり、11月中旬辺りまでとなっていますが、貯蔵性も高く正月まで出回ります。

【牛乳】

- ・ 栃木県では、特に那須地域で酪農が盛んなため、生乳生産量は、北海道に次いで全国第2位です。
- ・ 牛乳には、カルシウムや良質なたんぱく質が多く含まれています。



【鬼怒の船頭鍋】

- ・ 秋鮭や白菜、大根、ねぎ、にんじん、里いも、ごぼう、豆腐、しいたけ、油揚げなどの多くの食材が入った、みそ味の汁物です。
- ・ 江戸時代、鬼怒川を行き交う船は、100俵以上の米を運ぶ強力な運送手段でした。その船を操る船頭さんたちが、地元の食材をふんだんに使って食べていたと考えられる料理を「鬼怒の船頭鍋愛好会（現在の鬼怒の船頭鍋保存会）」によって復元したものです。
- ・ 「上り鍋」は、流れに逆らって船を引き上げる体力を維持するために、腹持ちの良い小麦粉で作った生地を使い、みそ味で仕上げられています。

【ご飯（新米）】

- ・ お米は、宇都宮産100%のコシヒカリを使用しています。
- ・ 麦を混ぜずに、お米だけで炊き上げています。新米のおいしさを味わいながら食べてください。

※ 生産量の順位は、平成29年度現在のデータです。

◎ 食器の並べ方（左にご飯、右に汁物）やお碗の持ち方、お箸の使い方などの食事マナーも御指導ください。

～ 〔秋〕 船頭鍋ランチ ～



将軍様もにっこり献立

「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。

みなさんが給食で食べる秋のメニューは、「将軍様もにっこり献立」です。

江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、宇都宮にも鬼怒川沿いに河岸がつくられてたいへん賑わいました。年貢米を江戸に送るなど、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていました。

汁物は、「鬼怒の船頭鍋」です。「鬼怒の船頭鍋」は、江戸へ物資を送る船を操る船頭さんたちが地元の食材をふんだんに使って食べていたと考える料理を復元したものです。

「鬼怒の船頭鍋」には、「江戸時代に大変貴重だった油は使わない。」「地場産の野菜を使う。」「鬼怒川で当時ふんだんに取れた鮭を使う。」という3つのこだわりがありますが、給食では、野菜が苦手な人も食べやすくするために、油で炒めてからだし汁に加えています。

また、上り鍋と下り鍋の2種類があります。上り鍋は、川の流に逆らって、上流へと船を進める体力を維持するために腹持ちのいい小麦粉のほうとう風みそ味で、下り鍋は、川の流れを利用して江戸へ向かう下りは、体力の消耗が少なく済むので、そば粉のほうとう風しょうゆ味です。今回は、みそ味の上り鍋です。

モロの唐揚げに使われている「モロ」はサメの一種です。サメは腐敗しにくく、冷蔵技術の未発達な時代にあっては貴重な海の鮮魚でした。その腐敗の遅さが内陸部までの流通を可能にしました。海なし県ゆえにサメを食べる食文化が根付いていました。

「切り干し大根のボン酢あえ」に使われている切り干し大根は、江戸時代から食べられてきた保存食で、冬の交通の便が悪くなる北関東では重要な食品源でした。

デザートは今が旬の「にっこり梨」です。にっこりは1984（昭和59）年に栃木県農業試験場において、「新高」に「豊水」を交配して生まれ、1996（平成8）年に品種登録されました。にっこりの名前は栃木県の名所「日光」からきています。

もちろんごはんは、宇都宮産の新米です。

この献立は、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことを伝えるとともに、食材をおいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。

栄養たっぷりな地元のとれたて食材をしっかり食べて、元気な体を作りましょう。



給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

献立登録表 (児童用)

【献立名】 211292 ごはん 牛乳 モロのから揚げ
切干大根のぼん酢あえ 船頭鍋 なし

令和 年 11 月 日
宇都宮市教育委員会学校健康課

2020/03/01

		栄養士
--	--	-----

献立名	個数提供時の総重量	児童一人当り		脂質	たんぱく質	エネルギー	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	区分	仕入先
		正味重量	単体使用						単備	円	カ	ナ			
1115006 麦無しご飯(自校)		175.00		66.75		4	17	1.1		0.33	0.03	0.01	0.4		
0108001 精米		75.00		66.75		4	17	1.1		0.33	0.03	0.01	0.4		
17000 水		100.00													
2105001 牛乳		206.00		44.87		84	21	0.8		0.08	0.31	2	0.21		
1300401 牛乳(紙)		206.00	1.00本	44.87		84	21	0.8		0.08	0.31	2	0.21		牛乳屋
3065118 モロのから揚げ		55.00		42.08		213	3	0.33		0.05	0.05		0.53		
1016810 モロ切身		40.00	1.00切	38.96		84	2	0.16		0.04	0.04		0.20		給食会
16001 清酒 上選		0.80													
06103 しょうが 根茎、生	(1.50)	1.20						0.01							八百屋
1700720 特級醤油 Non. GMO		2.00		1.18		117	1	0.13		0.01			0.30		給食会
1704050 J&M (マヨネーズタイプ)		1.00		0.94		12		0.01					0.03		給食会
02034 じゃがいもでん粉		5.00		1.00		17		0.03							給食会
1400601 サラダ油		5.00			5.0										調味料
3075127 切り干し大根のぼん酢あえ		25.64		7.68		86	30	0.2		0.03	0.05	6	0.22		給食会
06136 切干しだいこん		2.40		3.48		6	13	0.1		0.01			0.02		八百屋
06267 ほうれんそう 葉、生	(16.67)	15.00				2	7	0.30		0.02	0.03	5	0.4		八百屋
06212 にんじん 根、皮つき、生	(5.15)	5.00				1	1	0.01					0.01		八百屋
0501708 白いりごま		1.00		0.65		7	3	0.07					0.1		給食会
1701801 ミツカン 味ぽん		0.80		0.46		27		0.01					0.07		給食会
1700720 特級醤油 Non. GMO		0.80		0.47		47		0.05					0.12		給食会
0900201 さざみのり		0.40		2.37		2	1	0.05		0.01		1	0.01		給食会
1400201 純正ごま油		0.24		0.25		2									給食会
3055131 船頭鍋		185.82		49.99		488	54	1.06		0.08	0.10	6	1.21		
1013405 秋鮭角切(骨皮なし)		10.00		12.92		7	1	0.05		0.02	0.02		0.02		給食会
06233 はくさい 結球葉、生	(12.77)	12.00				1	5	0.04				2	0.2		八百屋
04032 木綿豆腐		12.00				9	0.8	0.11		0.01					豆腐屋
06226 根茎ねぎ 葉、軟白、生	(8.33)	5.00		40		2	1	0.01				1	0.1		八百屋
02010 さといも 球茎、生	(11.76)	10.00				1	2	0.05				1	0.2		八百屋
06212 にんじん 根、皮つき、生	(5.15)	5.00		3		1	1	0.01					0.01		八百屋
06084 ごぼう 根、生	(5.56)	5.00		10		3	0.1	0.04					0.3		八百屋
06132 だいこん 根、皮つき、生	(16.67)	15.00		10		3	0.1	0.03				2	0.2		八百屋
08011 しいたけ 生しいたけ、生	(3.20)	2.40		25		0.1		0.01					0.1		八百屋
04040 油揚げ		3.20				4	0.1	0.01							豆腐屋
0104818 栃木県産小麦50%うどんシート		16.00				10	4	0.13		0.01			0.40		給食会
1700720 特級醤油 Non. GMO		0.50		0.29		29		0.03					0.07		給食会
16001 清酒 上選		3.20				3									
献立合計															
所要栄養基準															
充足率															

献立登録表 (児童用)

【献立名】 211292 ごはん 牛乳 モロのから揚げ
切干大根のぼん酢あえ 船頭鍋 なし

登録・変更日 令和2年3月4日
宇都宮市教育委員会学校健康課

2020/03/04

		栄養士

献立名	個数提供時の総重量		児童一人当たり		廃棄率	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	区分	仕入先	
	g	g	g	g									A	B1	B2	C				
1704801 味噌(奥産大豆)		6.00	22.18	13	1.0	0.6	258	9	8	0.41	0.1		0.01			0.65	0.4	給食会		
1710335 冷凍がらすーブ(チキン)・理研		8.00	11.01	5	1.2		25		1	0.02			0.04			0.06		給食会		
1009101 花かつお(にんべん)		1.50	3.24	5	1.2		2		1	0.08			0.01					給食会		
1400602 サラダ油・紙パック(味の素)		1.00	0.23	9		1.0												調味料		
17000 水		70.00																		
1707302 七味唐辛子		0.02	0.12															給食会		
4105014 なし		36.90	22.18	16	0.1			1					0.01				0.3			
0708802 なし 幸水(につこり)		36.90	22.18	16	0.1			1					0.01				0.3	給食会		
献立合計	684.36		233.55	676	28.8	18.8	872	319	100	2.91	2.9		0.58	0.54	15	2.18	3.9			
所要栄養基準				650	26.0	18.1		350	50	3.00	3.0		0.40	0.40	20	2.00	5.0			
充足率%				104	111	104	0	91	200	97	97		145	135	75	109	78			

献立名	品名No1 / ご飯	品名No2 / 牛乳	品名No3 / モロのから揚げ	品名No4 / 切干大根とほうれん草のポン酢あえ	品名No5 / 船頭鍋	品名No6 / にっこり梨	品名No7 / 品名No8 /
配缶							
器具							

献立NO	料理番号		行事	
	No1	No3	No4	No5
17	1115003	3065118	3075100	3055131
下処理	衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換	衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換	衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換	衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換
調理の手順	米を研ぐ ↓ 浸水 ↓ 炊飯 ↓ 蒸らす ↓ 混ぜる ↓ 配食	モロのから揚げ 野菜の洗浄 しょうが すりおろし しぼる モロにしょうが汁、しょうゆ、 日本酒、マヨネーズで下味を つけ、でんぷんをつける 揚げる 油の温度 ℃ 揚げ ↓ 和え衣を作る 調味料 すりごま 和える ↓ 配食	野菜の洗浄 にんじん ほうれん草 3cmカット 切り干し大根 洗って戻す ゆでる 冷却 和え衣を作る 調味料 すりごま 和える ↓ 配食	船頭鍋 野菜の洗浄 だいこん にんじん さととも はくさい ごぼう しいたけ ねぎ とうふ 油あげ うどんシート 6×6斜めカット 炒める 油 ごぼう にんじん だいこん 下茹で・油抜き 油揚げ 鯉 冷却 だしをとる 煮る さといも しいたけ はくさい みそをとく 調味料 冷却(ぬめりをとる) 冷却 鯉・ねぎ・油揚げ ゆでる うどん 固め 中心温度 ℃ はね水注意 食材全て火 の通りの確認 手洗い・エプロン交換・使 い捨て手袋 使用
アレルギー対応				

調理業務作業指示書

令和 年 11月 日 ()

中学校 人

校長 栄養士

献立名	品名No1 / ご飯	品名No2 / 牛乳	品名No3 / モロのから揚げ	品名No4 / 切干大根とほうれん草のポン酢あえ	品名No5 / 船頭鍋	品名No6 / にっこり梨	品名No7 /	品名No8 /
配缶								
器具								
食器	フォーク・スプーン・Dスプーン・はし・盆・平皿・深皿 ・飯椀・汁碗・ストロー・残食ボール							

献立NO	No1 料理番号	No2 揚げ物		No3 あえ物		No4 汁物		No5 果物	
		1115003	3065118	3075100	3055131	No6	4105014		
17	<p>ご飯</p> <p>米を研ぐ ↓</p> <p>浸水 ↓</p> <p>炊飯 ↓</p> <p>蒸らす ↓</p> <p>混ぜる ↓</p> <p>配食</p>	<p>モロのから揚げ</p> <p>野菜の洗浄</p> <p>しょうが すりおろし しほる</p> <p>モロにしょうが汁、しょうゆ、日本酒、マヨネーズで下味をつけ、でんぷんをつける</p> <p>揚げる</p> <p>油の温度</p> <p>↑</p> <p>揚げ</p>	<p>切干大根とほうれん草のポン酢あえ</p> <p>野菜の洗浄</p> <p>にんじん 千切り ほうれん草 3cmカット</p> <p>切り干し大根 洗って戻す</p> <p>ゆでる</p> <p>冷却</p> <p>和え衣を作る</p> <p>調味料 すりごま</p> <p>和える</p>	<p>船頭鍋</p> <p>野菜の洗浄</p> <p>だいこん にんじん さといも はくさい ごぼう しいたけ ねぎ とうふ 油あげ うどんシート 4×4斜めカット</p> <p>炒める</p> <p>油</p> <p>ごぼう にんじん だいこん</p> <p>だしをとる</p> <p>煮る</p> <p>さといも しいたけ はくさい みそをとく 調味料</p> <p>ゆでる</p> <p>うどん 固め</p> <p>冷却<small>(ぬめりをとる)</small></p> <p>鮭・ねぎ・油揚げ</p>	<p>梨(フレッシュバック)</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p>	<p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p>	<p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p>	<p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p>	<p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>衛生のポイント はね水注意 手洗い・エプロン・くつ交換</p>

調理の手順

切り方・その他・調理

アレルギー対応

モロのから揚げ レシピ

栃木県でおなじみの「モロ」を使用したから揚げです。

モロは、鮫の切り身です。海無し県の栃木県では、保存性の高いモロが貴重な海の鮮魚として昔から利用されてきました。

下味にマヨネーズを使い、ふっくらやわらかに仕上げました。

【できあがり】



【材料】	4人分
モロの切り身	50g × 4切れ
しょうが汁	6g (小さじ1)
★酒	4g (小さじ1)
★しょうゆ	10g (小さじ2)
★マヨネーズ※	4.8g (小さじ1強)
片栗粉	24g (大さじ3)
サラダ油 (揚げ油)	適量

※ 学校では、卵不使用のマヨネーズを使用しています。

【作り方】

1. しょうがをすりおろし、汁をしぼる。
2. しょうがのしぼり汁と★印のついた調味料を混ぜ合わせ、モロを30分～1時間ぐらい漬け込む。

調味料はマヨネーズが混ざりにくいので、泡立て器を使用して、よく混ぜてね。



3. 片栗粉をまぶして、油で揚げる。

【上手に揚げるコツ】

モロなどの肉や魚は、長時間加熱すると硬くなるため、180～190℃の高温で短く揚げるのがコツです。

水で溶いたころもを油の中に一滴落とし、途中まで沈んですぐに浮かんできたら、モロを油に入れるタイミングです。

油に入れた際に出ていた大きな泡が、小さく均一になって静かになれば、中までよく火が通った証拠です。

給食で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン
タブレット用)



切り干し大根のポン酢あえ レシピ

切り干し大根は、江戸時代から食べられており、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにし、乾燥させた物です。

冬の交通の便が悪くなる北関東では、貴重な食品源となっていました。

切り干し大根のシャキッとした歯ごたえがおいしい一品です。

ポン酢の酸味とのりのごま油の香りで、食欲アップにつながります。

【できあがり】



【材料】	4人分
切り干し大根	12g
ほうれん草	80g (1/3束)
にんじん	24g (1/5本)
白いりごま	6g (小さじ2)
ポン酢	4g (小さじ1弱)
しょうゆ	4g (小さじ2/3)
ごま油	少々
きざみのり	2g

【作り方】

1. 切り干し大根は洗って水で戻し、長い場合は、食べやすい長さに切る。
2. にんじんは千切り、ほうれん草は2cmに切る。
3. 切り干し大根とにんじんは水から、ほうれん草はふっとうしてからゆでる。
ゆであがったら水で冷やして、水気をきる。

ほうれん草はゆであがったら、すぐに冷却すると色よく仕上がるよ。



4. 白いりごま・ポン酢・しょうゆ・ごま油を合わせてあえ衣を作り、3ときざみのりをあえる。

給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン
タブレット用)



鬼怒の船頭鍋(上鍋) レシピ

【できあがり】



江戸時代、宇都宮市を流れる鬼怒川を行き交う船は、強力な運送手段でした。「鬼怒の船頭鍋」は、その船を操る船頭さんたちが地元の食材を使って食べていたと考えられる料理を「鬼怒の船頭鍋愛好会（現在は鬼怒の船頭鍋保存会）」によって復元したものです。

このレシピは、地域に伝わる作り方を給食用にアレンジしています。

【材料】	4人分
鮭(角切り)	50g
白菜	60g(葉1枚分)
ねぎ	24g(10cm)
里いも	48g(2個)
にんじん	28g(1/5本)
ごぼう	24g(5cm分)
大根	72g(2cm分)
しいたけ	12g(1個)
木綿豆腐	60g(1/5丁)
油揚げ	16g(1/2枚)

【材料】	4人分
うどん生地	80g
手づくりする場合は、うどん粉70gにお湯を加えて粘りが出るまでこねたら、のばして三角形に切り、下茹でします。きしめんやほうとうで代用しても良いです。	
しょうゆ	2.4g(小さじ1/2)
酒	16g(大さじ1)
みそ	28g(大さじ1と1/2)
鶏がらスープの素	40g(小さじ1)
かつお節	8g
サラダ油	4g(小さじ1)
水	360ml
七味唐辛子	少々

【作り方】

- 白菜は色紙切り、ねぎは斜めに薄切り、里いもは半月切り、大根とにんじんはいちょう切りにする。
- ごぼうは半月斜め切りにし、あく抜きする。
- 豆腐は1.5cmの角切り、しいたけは薄切り、油揚げは短冊切りにする。
- 鮭は下ゆでし、油揚げは油抜きをする。
- うどんの生地は3cm程度の三角形に切り、下ゆでする。
- 油でごぼうを炒める。にんじん、大根を加え、さらに炒める。
- かつお節でとっただし汁を加える。
- 里いも、しいたけを加える。
- 白菜を入れ、具材がやわらかくなってきたら、しょうゆ、酒、鶏がらスープの素を入れる。
- みそを入れたら、鮭、ねぎ、油揚げを加える。
- 最後に5のうどん生地を入れる。

ちょっと一言

上鍋は、流れに逆らって引き上げる体力を維持するために、腹持ちの良い小麦粉の生地を使い、みそ味に仕上げています。

給食で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン
タブレット用)



7 〔冬〕 黄ぶなランチ



「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」



主食	麦入りご飯
主菜	里いものコロッケ
副菜	もやしとにらのごまあえ
汁物	かんぴょうの卵とじ汁
デザート	ゆずゼリー
飲み物	牛乳

【献立の説明】

黄ぶなにまつわる伝説と今では宇都宮を代表する縁起物として親しまれていることを児童生徒に知らせるとともに、今年1年健康に過ごそうとする意欲をもたせる献立です。



黄ぶなにちなんで健康になろう献立



○ 献立紹介

「昔、天然痘が流行った時に、黄色いふなが市中心部の田川で釣れ、病人がその身を食べたところ治癒した。」という伝説にちなんで、病気除けとして黄ぶなの形をした物を毎年新年に神に供えるようになりました。

この献立は、黄ぶなにまつわる伝説と今では宇都宮を代表する縁起物として親しまれていることを児童生徒に知らせるとともに、今年1年健康に過ごそうとする意欲をもたせる献立です。

【里いものコロッケ】

- ・ 宇都宮産の里いも、玉ねぎ、豚肉を使ったコロッケです。
- ・ 里いもは、縄文時代に伝わったとされる歴史のある野菜で、昔からよく食べられてきた食材です。じゃがいもとは違った里いものねっとりとした食感を楽しんでほしいと思います。
- ・ 宇都宮産のみそで下味をつけていますので、ソースをつけずにみその風味をよく味わいながら食べてください。

【もやしとにらのごまあえ】

- ・ もやし、にら、にんじんをすりごま、砂糖、しょうゆで味付けしています。
- ・ もやしは、豆類などの種を暗所で人工的に発芽させたものです。
- ・ 栃木県のもやしの生産量は、全国第1位です。
- ・ 栃木県のにらの生産量は、全国第2位です。宇都宮市でもたくさん栽培されています。

【ゆずゼリー】

- ・ 黄ぶなにちなんで、黄色のゆずを使用しています。
- ・ ゆずは、日本料理等の調味料として使われますが、子どもたちにもさわやかな香りと酸味を知ってもらうため、食べやすいゼリーにしました。
- ・ ふたのイラストは、平成30年度の宮の原中学校の3年生がデザインしました。

【牛乳】

- ・ 栃木県では、特に那須地域で酪農が盛んなため、生乳生産量は、北海道に次いで全国第2位です。
- ・ 牛乳には、カルシウムや良質なたんぱく質が多く含まれています。



【かんぴょうの卵とじ汁】 宇都宮市の郷土料理

- ・ 栃木県のかんぴょうの生産量は全国1位で、かんぴょうを使った料理は、宇都宮市でも昔からよく食べられてきました。
- ・ 「かんぴょうの卵とじ汁」というと、かんぴょうを卵でとじたしょうゆ仕立ての汁物を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、給食では、かんぴょう、卵、にんじん、ねぎ、小松菜を卵でとじた具だくさんのみそ仕立ての汁物にしました。
- ・ 黄ぶなの郷土玩具に使われている黄、赤、緑の色をした食材を使っています。

【麦入りご飯】

- ・ お米は、宇都宮産100%のコシヒカリを使用しています。
- ・ 麦を混ぜて食物繊維やビタミンをより摂取できるようにしています。

※ 生産量の順位は、平成29年度現在のデータです。

平成30年8月に行われた「ジュニア未来議会」の提案を受けて、宇都宮市で昔から食べられてきた郷土料理を子どもたちにもっと知ってもらいたいという思いを込めて「宮っ子ランチ」に取り入れています。

◎ 食器の並べ方(左にご飯, 右に汁物)やお椀の持ち方, お箸の使い方などの食事マナーも御指導ください。

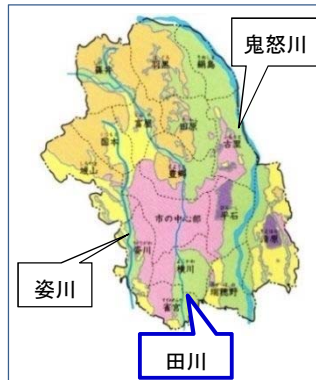
～〔冬〕黄ぶなランチ～



黄ぶなにちなんで健康になろう献立

「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。

今回、みなさんが給食で食べる冬のメニューは「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」です。昔、天然痘という病気がはやり、人々は神様に「病気が治りますように」とお祈りしました。ある日、病気の人に食べてもらおうと、宇都宮の中心部を流れる田川で釣りをしたところ、コイのように大きくて黄色い色をした不思議なフナを釣り上げました。



病人がその身を食べたところ、病気が治ったので、神様のおかげと感謝をして、病気になるまいようにと毎年新年に黄ぶなの形をしたものを神様にお供えするようになったそうです。

そこで、宮っ子ランチでは、みなさんの健康を願って、同じく黄色のゆずを使ったゼリーにしました。

また、「かんぴょうの卵とじ汁」は、宇都宮市の郷土料理です。

かんぴょうは、ユウガオの果実をひも状にむいて乾燥させた食品で、栃木県の水はけのよい土が、ユウガオの栽培に適していることから、約300年前から栽培が始まり、今では全国第1位(約98%)の生産量をほこる特産品となっています。



その他にも、「里いものコロッケ」には、宇都宮産の里いも、玉ねぎ、豚肉を使い、宇都宮で作ったみそで味付けしてあります。さらに、「もやしとにらのごまあえ」には、全国で栃木県の生産量が第1位のもやしと第2位のにらを使っています。にらは、宇都宮市でもたくさん作られています。もちろん、お米は、宇都宮産のコシヒカリです。

栄養たっぷりの地元の採れたて食材をしっかり食べて、今年1年健康に過ごしましょう。



平成30年8月に行われた「ジュニア未来議会」の提案を受けて、宇都宮市で昔から食べられてきた郷土料理を子どもたちにもっと知ってもらいたいという思いを込めて「宮っ子ランチ」に取り入れています。

献立表(案) (児童用)

【献立名】 301242 麦入りご飯 牛乳 里いもコロッケ ゆずゼリー
もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ汁

使用日 令和 年 1 月 日
宇都宮市教育委員会学校健康課

2020/3/1

個数提供 時の 総重量	児童 正味 重量	単体使用 単価	廃 棄 率	kcal	たんぱく g	脂 質 g	ナトリウ m	Ca mg	マグネ シウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				加 熱 区 分	仕 入 先	
												A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			食 物 纖 維 g
	178.75	67.75		280	4.9	0.8	1	5	18	0.65	1.1							
	75.00	66.75		267	4.6	0.7	1	4	17	0.60	1.1							
	3.75	1.00		13	0.3	0.1		1	1	0.05								給食会
	100.00																	
	206.00	44.87		138	6.8	7.8	84	227	21	0.21	0.8							
	206.00	44.87	1.00本	138	6.8	7.8	84	227	21	0.21	0.8							牛乳屋
	55.00			121	2.5	6.6	110	8	11	0.35	0.3							
	50.00		1.00個	76	2.5	1.6	110	8	11	0.35	0.3							給食会
	5.00			45		5.0												調味料
	66.40	2.80		36	1.8	1.6	144	49	19	0.67	0.3							
	40.00			3	6	0.7	1	4	3	0.12	0.1							八百屋
	10.00			5	2	0.2	5	2	2	0.07								八百屋
	10.00			3	4	0.1	2	3	1	0.02								八百屋
	3.00	1.39		18	0.6	1.6	36	36	11	0.30	0.2							給食会
	1.00			4														給食会
	2.40	1.41		2	0.2		141	1	2	0.16								給食会
	171.00	55.91		61	5.0	2.2	368	47	19	1.23	0.6							
	4.00	15.59		10	0.3		10	4	4	0.12	0.1							給食会
	10.00	40		3	0.1		3	1	1	0.02								八百屋
	13.00	6.42		15	20	1.6	18	7	1	0.23	0.2							肉屋
	7.00			3	3		2	2	1	0.01								八百屋
	7.00			15	1	0.1	1	12	1	0.20								八百屋
	2.00	4.33		7	1.5	0.1	3	1	1	0.11	0.1							給食会
	8.00	29.57		17	1.4	0.8	344	12	10	0.54	0.2							給食会
	120.00																	
	40.00			32			25	1		0.44								
	40.00		1.00個	32			25	1		0.44								給食会
	717.15	171.33		668	21.0	19.0	732	337	88	3.55	3.1							
献立合計				650	26.0	18.1	350	50	50	3.00	3.0							
所要栄養基準				103	81	105	0	96	176	118	103							
充足率%																		

献立表(案) (生徒用)

【献立名】 301242 麦入りご飯 牛乳 里いものコロクケ ゆずゼリー
もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ汁

使 用 日 令和 年 1 月 日
宇都宮市教育委員会学校健康課

2020/3/1

栄養士

献立名	個数提供時の総重量	生徒正味重量	単体使用	単価	廃棄率	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	ナトリウムmg	カルシウムmg	マグネシウムmg	鉄mg	亜鉛mg	ビタミン(一人当り栄養素)				加熱区分	仕入先	
														A	B1	B2	C			
														μRE	mg	mg	mg			
1115003 麦入りご飯(自校)		252.25		94.85		392	6.8	1.0	6	25	0.47	0.04	0.01							
0108001 精米		105.00		93.45		374	6.4	0.9	1	5	24	0.84	1.5							
0101201 白麦米		5.25		1.40		18	0.4	0.1	1	1	1	0.06	0.1						給食会	
17000 水		142.00																	給食会	
2105001 牛乳		206.00		44.87		138	6.8	7.8	84	227	21	0.21	0.8	80	0.08	0.31	2	0.21		
1300401 牛乳(紙)		206.00		44.87		138	6.8	7.8	84	227	21	0.21	0.8	80	0.08	0.31	2	0.21	牛乳屋	
3065149 里いものコロクケ		87.00				184	4.0	9.6	175	12	18	0.56	0.5	1	0.11	0.02	2	0.48	給食会	
1800727 里いものコロクケ(宇都宮市)		80.00				121	4.0	2.6	175	12	18	0.56	0.5	1	0.11	0.02	2	0.48	給食会	
1400601 サラダ油		7.00				63		7.0											調味料	
3075017 もやしとニラのごまあえ		77.50		3.28		40	2.1	1.9	179	54	21	0.77	0.4	105	0.06	0.06	6	0.46	給食会	
06291 りよくとうもろこし	(51.55)	50.00				3	0.9	0.1	1	5	4	0.15	0.2		0.02	0.03	4		八百屋	
06207 根菜、生	(10.53)	10.00				5	0.2		5	2	2	0.07		29	0.01	0.01	2		八百屋	
06212 にんじん 根、皮つき、生	(10.31)	10.00				3	0.1		2	3	1	0.02		76	0.01			0.01	八百屋	
0501706 すりごま(白)		3.30		1.52		20	0.7	1.8	40	12	12	0.33	0.2		0.02	0.01			給食会	
03003 上白糖		1.20				5													給食会	
1700720 特級醤油Non. GMO		3.00		1.76		2	0.2		176	1	2	0.20			0.01			0.45	給食会	
3055020 かんぴょうの卵とじ汁(味噌仕立)		224.00		76.72		88	7.3	3.3	466	66	28	1.71	0.7	132	0.06	0.13	6	1.19	給食会	
0605602 かんぴょう(カット)		6.00		23.39		16	0.4		15	7	7	0.17	0.1						給食会	
06226 根菜ねぎ 葉、軟白、生	(25.00)	15.00				40	0.1		5	2	2	0.03			0.01	0.01	2		八百屋	
12004 全卵 生	(23.53)	20.00		9.88		15	30	2.5	28	10	2	0.36	0.3	30	0.01	0.09		0.08	肉屋	
06212 にんじん 根、皮つき、生	(10.31)	10.00				3	0.1		2	3	1	0.02		76	0.01			0.01	八百屋	
06086 こまつな 葉、生	(11.76)	10.00				15	0.2		2	17	1	0.28		26	0.01	0.01	4		八百屋	
1009101 花かつお(にんべん)		3.00		6.49		11	2.3	0.1	4	1	2	0.17	0.1		0.02	0.01		0.01	給食会	
1704801 味噌(県産大豆)		10.00		36.96		22	1.7	1.1	430	15	13	0.68	0.2					1.09	給食会	
17000 水		150.00																	給食会	
4205110 ゆずゼリー		40.00				32			25	1		0.44						0.08		
1513956 ゆずゼリー(ミヤリー)ペースト		40.00				32			25	1		0.44						0.08		給食会
献立合計		886.75		219.72		874	27.0	23.6	930	366	113	4.59	4.0	318	0.78	0.56	16	2.43	7.7	
所要栄養基準						830	33.2	23.1	450	120		4.00	3.0	300	0.50	0.60	30	2.50	6.5	
充足率%						105	81	102	0	81	94	115	133	106	156	93	53	97	118	

献立名	品名No1 / 麦入りご飯	品名No2 / 牛乳	品名No3 / 里いものコロツケ	品名No4 / もやしとにらのごまあえ	品名No5 / かんびよのたまごとじ汁	品名No6 / ゆずゼリー	品名No7 / 品名No8 /
配缶							
器具							
食器	フォーク・スプーン・Dスプーン・はし・盆・平皿・深皿 ・飯椀・汁碗・ストロー・残食ボール						
献立NO	No1 料理番号 1115003	No3 里いものコロツケ	No4 3075017 あえ物	No5 3055020 汁物	No6 4205048 菓子・寄せ物		
17 下処理	<p>衛生のポイント はね水注意</p> <p>米を研ぐ ↓ 浸水 白米 強化米 ↓ 炊飯</p>	<p>衛生のポイント はね水注意</p> <p>揚げ物 油の温度 ↓ 揚げる</p>	<p>衛生のポイント はね水注意 ロン・くつ交換</p> <p>野菜の洗浄 にら 人参 もやし 3cmカット 千切り</p>	<p>衛生のポイント はね水注意 ロン・くつ交換</p> <p>野菜の洗浄 かんびよ ねぎ 人参 小松菜 卵 洗いほぐす 下ゆで かんびよ 小松菜</p>	<p>衛生のポイント はね水注意 ロン・くつ交換</p> <p>野菜の洗浄 かんびよのたまごとじ汁 かんびよ ねぎ 人参 小松菜 卵 洗いほぐす 下ゆで かんびよ 小松菜</p>	<p>衛生のポイント はね水注意 ロン・くつ交換</p> <p>ゆずゼリー</p>	
調理の手順	<p>常温での放置時間注意</p> <p>手洗い 75℃1分以上 中心温度 複数個確認</p> <p>食材全て火の通りの確認 混ぜる器具は清潔か 手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用</p> <p>配食</p>	<p>冷却</p> <p>砂糖・しょうゆ あわせる</p> <p>すりごま あえる</p> <p>配食</p>	<p>1回に茹でる量の確認 75℃1分以上</p> <p>残留塩素・冷却温度 mg/l ℃ ℃</p> <p>はね水注意</p> <p>中心温度 ℃</p> <p>手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用</p>	<p>だしをとる</p> <p>人参 かんびよ 味噌をだし汁でとく とき卵 ねぎ 小松菜</p> <p>中心温度 ℃ ℃</p> <p>食材全て火の通りの確認</p> <p>手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用</p>	<p>配食</p>	<p>配食</p>	<p>洗いほぐす 袋 手洗い・エプロン交換・使い捨て手袋使用</p>
アレルギー対応							

献立名	品名No1 / 麦入りご飯	品名No2 / 牛乳	品名No3 / 里いものコロツケ	品名No4 / もやしとにらのごまあえ	品名No5 / かんびよのたまごじ汁	品名No6 / ゆずゼリー	品名No7 / 品名No8 /
配缶器具							
食器	フォーク・スプーン・Dスプーン・はし・盆・ランチ皿・深皿・飯椀・汁碗・ストロー・残食ボール						
献立NO	No1 料理番号 1115003	No3 1115003	No4 3075017	No5 3055020	No6 425048	菓子・寄せ物	
下処理	<p>麦入りご飯</p> <p>米を研ぐ</p> <p>↓</p> <p>浸水</p> <p>白米 強化米</p> <p>炊飯</p>	<p>衛生のポイント</p> <p>はね水注意</p>	<p>衛生のポイント</p> <p>はね水注意</p> <p>手洗い・エプロン・くつ交換</p>	<p>野菜の洗浄</p> <p>にら 人参 もやし</p> <p>3cmカット 千切り</p>	<p>野菜の洗浄</p> <p>かんびよ</p> <p>洗って塩もみ すすぐ</p> <p>小口切り いちよう切り 3cmカット</p> <p>卵 割りほぐす</p> <p>下ゆで</p> <p>かんびよ 小松菜</p>	<p>衛生のポイント</p> <p>はね水注意</p> <p>手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>はね水注意</p>	<p>ゆずゼリー</p>
調理の手順	<p>揚げる</p> <p>油の温度</p> <p>常温での放置時間注意</p> <p>75℃以上</p> <p>手洗い</p> <p>75℃1分以上</p> <p>中心温度</p> <p>複数個確認</p> <p>食材全て火の通りの確認</p> <p>混ぜる器具は清潔か</p> <p>手洗い・エプロン交換・使用</p> <p>配食</p>	<p>ゆでる</p> <p>冷却</p> <p>砂糖・しょうゆ あわせる</p> <p>すりごま あえる</p> <p>中心温度</p> <p>手洗い・エプロン交換・使用</p> <p>配食</p>	<p>1回に茹でる量の確認</p> <p>75℃以上</p> <p>残留塩素・冷却温度</p> <p>mg/l</p> <p>℃</p> <p>℃</p> <p>はね水注意</p> <p>中心温度</p> <p>手洗い・エプロン交換・使用</p> <p>配食</p>	<p>だしをとる</p> <p>人参</p> <p>かんびよ</p> <p>味噌をだし汁でとく</p> <p>とき卵</p> <p>ねぎ</p> <p>小松菜</p> <p>中心温度</p> <p>食材全て火の通りの確認</p> <p>手洗い・エプロン交換・使用</p> <p>配食</p>	<p>だしをとる</p> <p>人参</p> <p>かんびよ</p> <p>味噌をだし汁でとく</p> <p>とき卵</p> <p>ねぎ</p> <p>小松菜</p> <p>中心温度</p> <p>食材全て火の通りの確認</p> <p>手洗い・エプロン交換・使用</p> <p>配食</p>	<p>衛生のポイント</p> <p>はね水注意</p> <p>手洗い・エプロン・くつ交換</p> <p>はね水注意</p> <p>専用容器・手袋・エプロン使用</p> <p>卵の取扱・卵のツツ注意</p> <p>中心温度</p> <p>食材全て火の通りの確認</p> <p>手洗い・エプロン交換・使用</p> <p>配食</p>	<p>洗い拭く</p> <p>手洗い・エプロン交換・使用</p>
アレルギー対応							

もやしとにらのごまあえ レシピ

もやし、にら、にんじんの入った色どりのよいあえ物です。

優しい甘みのあえ衣がからんで、おいしく食べることができます。

もやし、にら、にんじんの代わりに、いんげんやほうれん草など、食感や風味の違ういくつかの野菜を組み合わせてもおいしいです。

【できあがり】



【材料】	4人分
もやし	200 g (1袋)
にら	40 g (1/2束)
にんじん	40 g (1/4本)
すりごま(白)	12 g (小さじ4)
砂糖	5 g (小さじ1と1/2)
しょうゆ	12 g (小さじ2)

【作り方】

1. にらは3 cmに切り、にんじんはせん切りにする。
2. にんじん、もやし、にらをゆで、水で冷やして、水気をきる。

火の通りにくいにんじんは水から鍋に入れ、少し柔らかくなってきたら、もやし、にらの順に入れていくと、1つの鍋でゆでることができるよ。



3. すりごま、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、2をあえる。

ちょっと一言

栃木県のもやしの生産量は全国1位、にらの生産量は全国2位です。

給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン
タブレット用)



宇都宮市の郷土料理

かんぴょうの卵とじ汁 レシピ

栃木県の特産品であるかんぴょうを使ったみそ仕立ての卵とじ汁です。

かんぴょうは、ユウガオの果実をひも状にむいて、乾燥させた食品です。

栃木県の気候、風土がユウガオの栽培に適していることから、約300年前から栽培が始まり、今では全国一位の生産量を誇る栃木県の特産品となりました。

かんぴょうと卵の他、にんじんや小松菜を加えて栄養豊富な汁物に仕上げました。

かんぴょうはどんな野菜とも相性がよいので、他の野菜に変えてもおいしく作れます。

【できあがり】



【材料】	4人分
かんぴょう（乾燥）	24g
ねぎ	60g（1本）
卵	80g（1～2個）
にんじん	40g（1/4本）
小松菜	40g（1株）
かつお節	12g
みそ	40g（大さじ2）
水	600ml

【作り方】

1. かんぴょうは洗って戻し※，1cmくらいの長さに切る。
2. ねぎは小口切り，にんじんはいちょう切り，小松菜は2cmに切る。
3. 小松菜は下ゆでする。
4. かつお節でだしをとり，にんじん，かんぴょうを煮る。
5. だし汁で溶いたみそを加える。
6. 溶き卵を加える。
7. 最後に小松菜，ねぎを入れる。

溶き卵を鍋に入れる際は，汁の温度を十分上げてから少しずつ流し入れると，ふわふわに仕上がるよ！

※【かんぴょうの戻し方】

- ① さっと水洗いし，軽くしぼる。
- ② 塩少々をふりかけ，やわらかくなるまでよくもむ。
- ③ 塩を洗い流し，たっぷりのお湯でかんぴょうの色が少し透き通るまでゆでする。



給食で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード スマートフォン
タブレット用





8 食文化の指導に使える 参考資料



「和食」の特徴

2013年（平成25年）12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本人が自然を尊びながら、長い時間をかけて文化を育ててきたことが評価され、下の4つの特徴があります。

私たちの大切な食文化を守り、育て、未来につなげていけるよう、毎日の食事に興味を持ち、できるところから和食の良さを取り入れていきましょう。

● 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。

また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



● バランスがよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



● 自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。

季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



● 年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆が強くなるのです。



和食の基本「五味」

味には、あまい（甘味）、しおからい（塩味）、すっぱい（酸味）、にがい（苦味）という四つの基本の味があります。

和食では、この四つに「うま味」を加えて「基本五味」としています。

「うま味」とは、魚や肉、野菜や海そうなどに含まれる独特な味わいで、「だし」を飲んだときに感じる味です。

主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせを考えると、この五つの味がそろくと味のバリエーションが豊になり、おいしく食べられる上に、いろいろな食材をバランスよくとることができます。



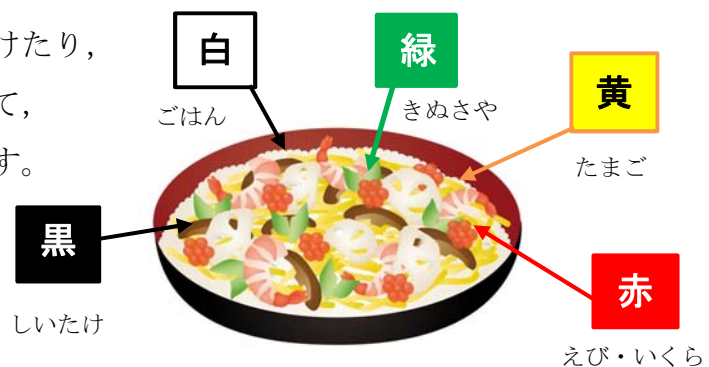
和食の基本「五色」

和食では、赤・黄・緑・白・黒の五色を大切にしています。

五つの色の食材を使い、その色を損なわないように調理し、いろどりとして表現します。

五つの色を意識しながら食材を選ぶと、自然とバランスよく栄養がとれるようになります。

また、器の色にも気を付けたり、料理に葉や花を添えたりして、いろどりを豊かにしています。



健康によい和の食材「まごわやさしい」

「まごはやさしい」は、和食によく使われる食材の頭文字をとって覚えやすく語呂合わせしたものです。この7種類の食材をまんべんなく使うと、栄養バランスのよい食事になります。






- ① **ま**め (大豆や小豆などの豆類, 豆腐や油揚げなどの豆製品)
- ② **ご**ま (ごまやくるみなどの種実類)
- ③ **わ**かめ (わかめやひじきなどの海そう類)
- ④ **や**さい (野菜類)
- ⑤ **さ**かな (魚類)
- ⑥ **し**いたけ (しいたけやしめじなどのきのこ類)
- ⑦ **い**も (じゃがいもやさつまいも, 里いもなどのいも類)






和食の基本の調味料「さしすせそ」

和食では、味付けの基本として「さ(砂糖)し(塩)す(酢)せ(しょうゆ)そ(みそ)」の調味料が使われています。

昔から、この順番で味付けすると、料理がおいしく仕上がるといわれてきました。

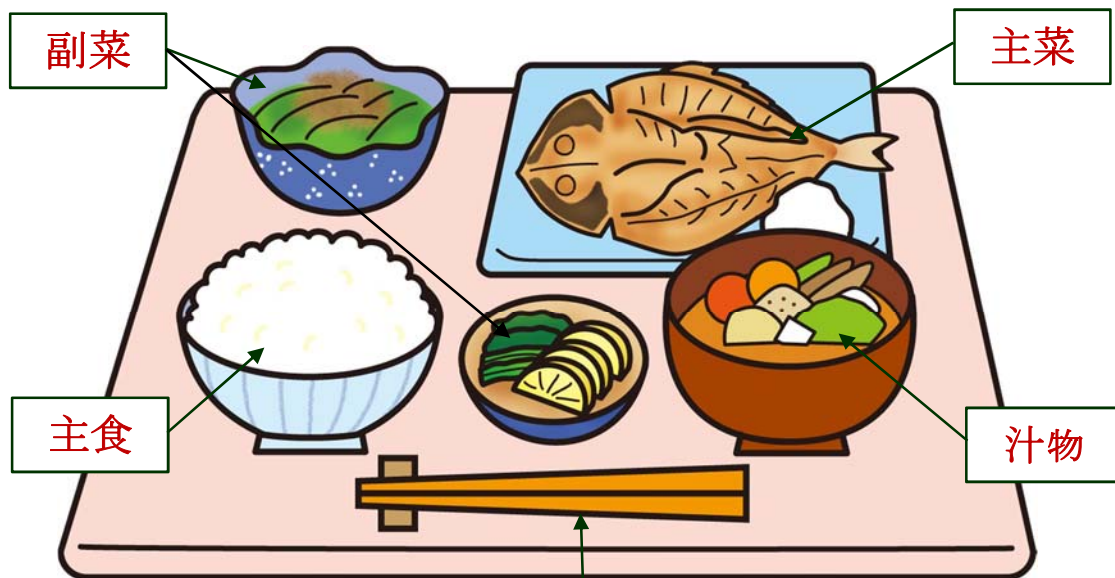
- さ**  さとう (味がしみこみにくいので、一番最初に入れます。)
- し**  塩 (食材の水分を外に出す作用があるため、砂糖より早く入れると、食材が固くなってしまいます。)
- す**  酢 (熱を加えると酸味が弱くなるので、調理の中ほどに使います。)
- せ**  しょうゆ (味や風味が変化しやすいので、2~3回に分けて入れます。)
- そ**  みそ (長時間加熱すると風味がとんでしまうので、最後に入れます。)

和食の献立を構成する要素

<p>主食</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん、めんなどの穀類を主な原料にした料理 「主にエネルギーのもとになる」食品が多く含まれる。 (炭水化物を多く含む。) 
<p>主菜</p>	<ul style="list-style-type: none"> 魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理 「主に体をつくるもとになる」食品が多く含まれる。 (たんぱく質や脂質を多く含む。) 
<p>副菜 汁物も副菜の一つです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理 「主に体の調子を整えるもとになる」食品が多く含まれる。 (ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む。) 

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスのよい食事になります。

和食の正しい配膳の位置



おはしの先は、左側に向けます。

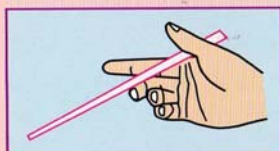
茶碗の持ち方



親指を茶碗のへりにかけ、残り4本の指で底を押さえます。

横から見て、指がそろっているときれいに見えます。

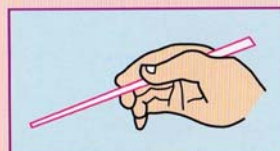
はしの正しい持ち方



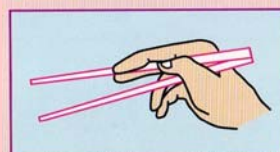
人差し指をはしにそえ、はしを支えるようにする。



少し曲げた中指の上へのせる。



親指をはしに軽く添えて、はしを押さえる。



下のはしを少し曲げた薬指にのせ、親指で支える。

『宮っ子ランチ』開発のための調査研究」に関する調査研究員名簿

所属校	氏名
戸祭小学校	石川 幸枝
今泉小学校	水谷 恭子
桜小学校	原 千登勢
清原中央小学校	藤田 仁子
清原東小学校	上田利恵子
富屋小学校	原 由美
姿川第一小学校	荻原 智子
宮の原中学校	高橋 美理
豊郷中学校	永山 嘉恵
若松原中学校	小野口裕子

※ 学番順

【助言協力】

和食給食応援団 田巻 了寛 氏（和食 了寛 店主）

【事務局】

宇都宮市教育委員会事務局 学校健康課 岸 敦子
 " 大川 早紀

令和2年3月 発行
 宇都宮市教育委員会事務局 学校健康課
 〒320-8540 宇都宮市旭1丁目1番5号
 TEL : 028-632-2757
 FAX : 028-639-0613

