



第10回 全国学校 給食甲子園[®]

地場産物を活かした我が校の自慢料理
優勝・準優勝献立レシピ



第10回
全国学校給食
甲子園
優勝献立

都道府県名 群馬県

施設名 みなかみ町月夜野学校給食センター

出場者名 本間 ナヲミ (栄養教諭) 山岸 丈美 (調理員)

献立名 こめっこぱん、牛乳、上州豚のアップルジンジャーソースかけ、
こんにやく海藻サラダ、のり塩ポテト、根菜のミネストローネ、
手作りブルーベリージャム

使用地場産物 こめっこぱん・牛乳・上州豚ロース脂身なし・りんご・りんごジャム・
こんにやく・だいこん・小松菜・じゃがいも・たまねぎ・さつまいも・
ごぼう・にんじん・ズッキーニ・トマト・パセリ・ブルーベリー



1人当たりの栄養量 (小学校)

熱量	607kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	17.3g
脂質 (%)	25.7%
カルシウム	354mg
マグネシウム	89mg
鉄	3.4mg
亜鉛	2.5mg
ビタミン A	199μgRE
ビタミン B1	0.44mg
ビタミン B2	0.48mg
ビタミン C	28mg
食物繊維	5.3g
食塩相当量	2.6g

作り方

▼上州豚のアップルジンジャーソースかけ

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、りんごは5mm角に切る。
- ②Aの調味料、①のにんにく、しょうが、りんごを混ぜ、豚肉を漬け込む。
- ③豚肉を鉄板に並べ、200℃で15分蒸し焼きにする。
- ④②で豚肉を漬け込んだ調味料を鍋に入れ、水を加えて火にかけてソースを作る。
- ⑤煮立ったら、焼き上がった豚肉に④のソースをかける。

▼こんにやく海藻サラダ

- ①だいこん、赤ピーマンは千切り、小松菜は2cm長さ、水菜は3cm長さに切る。
- ②サラダこんにやくと海藻ビードロ、①の野菜をそれぞれ茹でて冷却する。
- ③冷却した野菜を調味料で和える。

▼のり塩ポテト

- ①じゃがいもは乱切りにし、蒸かす。
- ②じゃがいもが柔らかくなったら、ポウルにとり、コンソメ、塩、青のりを加えて和える。

▼根菜のミネストローネ

- ①たまねぎは1.5cm角の色紙切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうは半月切り、れんこん、さつまいも、ズッキーニは1cm角、トマトは2cm角に切る。
- ②だしパックでだしをとっておく。
- ③鍋にだし汁、ごぼう、にんじんを入れて火にかける。
- ④沸騰したらあさり、たまねぎ、れんこんを加えて煮る。
- ⑤にんじん、ごぼうに火が通ったら、さつまいも、ズッキーニ、トマト、料理酒、コンソメ、みりんを加える。
- ⑥材料が柔らかくなったら、めんつゆ、塩、こしょうで味をととのえる。

▼手作りブルーベリージャム

- ①鍋にブルーベリーと上白糖を入れて火にかける。
- ②ブルーベリーが柔らかくなり、少しとろみができるまで煮つめる。

材料と分量(1人分・単位g)

▼上州豚のアップルジンジャーソースかけ

上州豚ロース脂身なし	40g
しょうが	1g
にんにく	0.4g
りんご	5g
りんごジャム	8g
塩	0.05g
こしょう	0.02g
しょうゆ	4g
三温糖	1g
料理酒	1g
オリーブ油	0.2g
レモン果汁	0.15g
水	5g

▼こんにやく海藻サラダ

サラダこんにやく	15g
海藻ビードロ	5g
だいこん	15g
小松菜	20g
水菜	10g
赤ピーマン	3g
上白糖	0.5g
しょうゆ	1g
ノンオイル和風ドレッシング	3g
いりごま	0.7g

▼のり塩ポテト

じゃがいも	35g
コンソメ	0.2g
塩	0.08g
青のり	0.08g

▼根菜のミネストローネ

あさり水煮	2g
たまねぎ	20g
れんこん	10g
さつまいも	15g
ごぼう	5g
にんじん	10g
ズッキーニ	8g
トマト	30g
料理酒	1.5g
塩	0.2g
こしょう	0.03g
パセリ	0.5g
コンソメ	1g
本みりん	1g
めんつゆ	0.5g
だしパック	1g

▼手作りブルーベリージャム

ブルーベリー	25g
上白糖	12g

第10回
全国学校給食
甲子園
準優勝献立

都道府県名 秋田県

施設名 上小阿仁村学校給食調理場

出場者名 細田 智子 (栄養教諭) 村田 淳子 (調理員)

献立名 地鶏の二色そぼろごはん、牛乳、上小阿仁野菜のみそマヨネーズ焼き、みずのナムル、稲庭うどんと舞茸のすまし汁、ほおずきミルクプリン

使用地場産物

あきたこまち・比内地鶏・卵・米ナス・ズッキーニ・舞茸・食用ほおずき・稲庭うどん・ウインナー・とうもろこし・玉ねぎ・枝豆・味噌・みず・もやし・にんじん・しいたけ・オクラ・牛乳



1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	714kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	26.4g
脂質 (%)	33.2%
カルシウム	419mg
マグネシウム	83mg
鉄	3mg
亜鉛	3.1mg
ビタミン A	265μgRE
ビタミン B1	0.34mg
ビタミン B2	0.73mg
ビタミン C	53mg
食物繊維	4.7g
食塩相当量	2.5g

作り方

▼地鶏の二色そぼろごはん

- ①鶏肉に下味をつける。
- ②米を炊く。
- ③卵を割る。
- ④フライパンで鶏そぼろを作る。
※泡だて器でダマにならないようにする
- ⑤卵に砂糖を入れて攪拌し、フライパンで卵そぼろを作る。
- ⑥グリーンピースはボイルする。
- ⑦器にごはんを盛り、鶏そぼろと卵そぼろを半分ずつのせて、グリーンピースを飾る。

▼上小阿仁野菜のみそマヨネーズ焼き

- ①米ナス、ズッキーニは食べやすい大きさに角切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにマヨネーズを半分程度入れて①と②、ウインナーを炒める。
- ④火を止めてから残りの材料と調味料を入れる。
- ⑤カップに入れたらミックスチーズをのせる。
- ⑥オープン 200℃で6分焼いて完成。

▼みずのナムル

- ①にんじんは千切りにする。
- ②みず、にんじん、もやしを湯がき、しっかりと冷やして脱水する。
- ③調味料と和える。

▼稲庭うどんと舞茸のすまし汁

- ①乾燥しいたけは水でもどす。
- ②万能ねぎとオクラは小口切りに、舞茸は石附をとってよくほぐしておく。
- ③鍋に水を入れて沸騰させたら、だしパックを入れて弱火で加熱する(5分程度)。
- ④乾燥しいたけを入れる。
- ⑤たっぷりのお湯をわかし、稲庭うどんを茹で、冷水でしめる。
※学校給食では、一人分ずつ8号サイズのアルミカップに稲庭うどんと万能ねぎを入れて提供しています。
- ⑥すまし汁に味付けをし、舞茸、オクラを入れる。
- ⑦器に稲庭うどんを入れて、すまし汁を盛り、最後に万能ねぎを散らす。

▼ほおずきミルクプリン

- ①ゼラチンは4倍の水でふやかしておく
- ②ほおずきと、少量の水を入れて加熱する。ふつふつとしてきたら弱火にする。
※ほおずきは表面の水分が飛びすぎないように注意する。また、ほおずきを加熱した時の煮汁はシロップとして使用する。
- ③ほおずきは火からおろしたら冷やしておく。
- ④鍋にミルクプリンの材料を全て入れて焦げないように加熱する。
- ⑤ゼリーカップにプリンの素を流し、冷やし固める。
- ⑥冷やしたほおずきを、冷やし固めた⑤に煮汁のシロップと一緒にのせる。
※このメニューはミルクプリンのやわらかさが特徴ですので、気温の高い季節は溶けてしまうため提供していません。

材料と分量(1人分・単位g)

▼地鶏の二色そぼろごはん

精白米 (あきたこまち) ……	75g
水 ……	112g
地鶏ひき肉 ……	23g
油 ……	1g
砂糖 ……	0.5g
しょうゆ ……	1.3g
本みりん ……	0.4g
おろししょうが ……	0.8g
卵 ……	20g
グリーンピース ……	0.5g

▼上小阿仁野菜のみそマヨネーズ焼き

米ナス ……	40g
(季節によっては長ナス)	
ズッキーニ ……	20g
ウインナー(1cmカット) ……	8g
とうもろこし ……	3g
玉ねぎ ……	6g
むき枝豆 ……	3g
マヨネーズ ……	10g
ヨーグルト ……	2.5g
味噌 ……	1.4g
砂糖 ……	0.6g
ミックスチーズ ……	3g
舟形アルミカップ ……	1個

▼みずのナムル

みず ……	30g
もやし ……	22g
にんじん ……	3g
おろししょうが ……	0.5g
砂糖 ……	0.35g
塩 ……	0.5g
ごま油 ……	0.4g
白いりごま ……	0.9g

▼稲庭うどんと舞茸のすまし汁

稲庭うどん ……	4g
万能ねぎ ……	2g
乾燥しいたけ ……	0.4g
舞茸 ……	6g
オクラ ……	4g
かつおだしパック ……	1.5g
白だししょうゆ ……	6g
水 ……	138g
白いりごま ……	0.3g

▼ほおずきミルクプリン

食用ほおずき(冷凍) ……	20g
牛乳 ……	40g
グラニュー糖 ……	3g
水 ……	10g
ゼラチン ……	1g
ゼリーカップ ……	1個

👑 優勝

みなかみ町月夜野学校給食センター 栄養教諭 本間ナヲミさん



全国学校給食甲子園に出場した感想 学校栄養士会や多くの皆さんの支えを実感

決勝大会に出場し、優勝できたことはとても良い経験になりました。決勝大会に向けて、日々の業務の他に練習時間を設けることは大変なことでしたが、練習に取り組んだことで、今まで以上に2人のコミュニケーションを上手にとる事ができるようになりました。このことは、

給食現場で確実に浸透しています。短期間での大変な練習をこなすことができたのは、日々の活動を共にしている利根沼田学校栄養士会や多くの皆さんの支えがあったからこそです。改めて周囲との人間関係を大切にしていかなければならないと感じました。

その後の反響 「日本一の給食だから」と、苦手な食材も積極的に食べるように

テレビや新聞等で取り上げていただいたこともあり、学校や地域の方々の給食に対する意識が高くなりました。地域の方や他施設等からレシピについての問い合わせや、保護者や町の方々から優勝した献立を試食会で提供して

欲しいという要望がありました。また、子どもたちは「日本一の給食だから今日もおいしいね」と言って苦手な食材も積極的に食べるようになり、調理員は今まで以上に給食づくりに対する意識が高くなりました。

献立をたてる上でのアドバイス 地元の食材を中心に、子どもの視点も考慮

「食材は地元のものを中心に」をいつも心がけています。地域の食材の収穫時期、地域の食材をどのように献立に取り入れていくか、生産者の方々をはじめ実際に調理を

担当する調理員との事前の打ち合わせ、また、食べる側の子どもの様子などを分析に加えながら献立を立案しています。

👑 準優勝

上小阿仁村学校給食調理場 栄養教諭 細田智子さん



全国学校給食甲子園に出場した感想 学校給食は歴史や文化を伝える生きた教材

決勝大会では、前日のレセプションも含め、日本各地から集まったファイナリストの方々と情報交換ができ、各地の学校給食を知る良い機会となりました。どの地域も素晴らしい特色があり、やはり学校給食は歴史や文化を伝えられる生きた教材なのだと感じました。仕上がっ

た献立はどれも魅力的で、試食をする時間が足りないうらい、味わって食べたいと思えるものばかりでした。調理では手が震えるほど緊張しましたが、全員が同じ気持ちで臨んでいたと思います。調理技術や献立作成意欲の向上に繋がる貴重な経験をさせていただきました。

その後の反響 子どもたち、地元の方々に喜ばれ、地域貢献を実感

準優勝できたことに上小阿仁村の方々が大変喜んでくれました。「地域に明るいニュースをありがとう」と、たくさんの方々が声をかけてくれたことで、地域貢献になったと感じています。子どもたちは「自分たちの食べている学校給食が日本で2位なんてすごい！」と目を輝かせ

て喜んでくれました。上小阿仁村は大変小さな村ですが、大きな都市にも対抗できるものがあるのだと、気が付いてくれたら嬉しいです。感謝の気持ちを込めて、3学期に準優勝献立を給食で提供する予定です。

献立をたてる上でのアドバイス 食材の季節と調理機器を念頭に

決勝大会に進むとは思わずに献立を応募したので、夏期に収穫される上小阿仁村の特産品を多数使用しました。そのため、特色は出せたと思いますが、食材集めに苦労しました。

また、スチームコンベクションで調理する献立を応募しておりましたが、決勝大会は調理機器に限られるため、1時間以内に調理が終了できる工程を練習で工夫しました。