



第9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9回 全国学校給食 甲子園 優勝献立

都道府県名 秋田県
施設名 藤里町学校給食センター
出場者名 津谷 早苗（栄養教諭） 桂田 尚子（調理員）
献立名 白神あきたこまちのみそつけたんぽ、牛乳、枝豆のかわりがんも、
 とんぶりあえ、白神舞茸のうどん汁、山葡萄のゼリー
使用地場産物 白神あきたこまち・みそ・坊沢の豆腐・豚肉・にんじん・枝豆・
 ヤーコン・山の芋・きゃべつ・ほうれんそう・菊・とんぶり・
 干しいたけ・ふき・白神舞茸・かたくりうどん・白神ねぎ・
 山葡萄ジュース・牛乳



1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	657kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	19.2g
脂質 (%)	26.3%
カルシウム	386mg
マグネシウム	120mg
鉄	3.4mg
亜鉛	2.9mg
ビタミン A	192μgRE
ビタミン B1	0.54mg
ビタミン B2	0.69mg
ビタミン C	32mg
食物繊維	6.8g
食塩相当量	4.3g

作り方

▼白神あきたこまちのみそつけたんぽ

- ① きりたんぽを蒸す。
- ② 清酒、みりんを加熱し、しっかりアルコール分を飛ばす。
- ③ ②に甘みそ、上白糖を加えさらに加熱する。
- ④ 練りごまを加え、水でたれの固さを調節する。

▼枝豆のかわりがんも

- ① にんじん、ヤーコンは小さめの角切りにする。
- ② 坊沢の豆腐、豚ひき肉、にんじん、ヤーコン、むき枝豆、しらす干し、すりおろした山の芋をよく混ぜ合わせる。
- ③ 固さを片栗粉で調節する。
- ④ 170℃の油に形を整えて入れ、揚げる。
- ⑤ ソースの調味料と水を合わせて加熱し、揚げた枝豆のかわりがんもにかける。

▼とんぶりあえ

- ① きゃべつは短冊、ほうれん草は2cmに切り茹でる。菊、とんぶりも茹で、冷却する。
- ② 調味料を合わせて加熱し、冷却する。
- ③ 茹でて冷却した野菜を和え、調味する。

▼白神舞茸のうどん汁

- ① 干しいたけを戻し、洗浄する。
- ② 鍋に分量の水を入れ、鶏肉、笹がきごぼう、干しいたけを入れ火にかける。
- ③ 斜めに切ったふきを入れる。
- ④ 白神舞茸を入れ、調味する。
- ⑤ かたくりうどんを茹で、冷水で洗う。
- ⑥ ④に⑤のかたくりうどんと小口切りにした白神ねぎを入れ、加熱する。

▼山葡萄のゼリー

- ① 山葡萄ジュースと水を合わせて加熱する。
- ② 火を止め、ゼリーの素を加え溶かす。
- ③ カップに流し入れ、冷却する。

材料と分量(1人分・単位g)

▼白神あきたこまちのみそつけたんぽ

きりたんぽ	80g
甘みそ	4g
上白糖	2.5g
清酒	2g
みりん	1g
練りごま	4g

▼枝豆のかわりがんも

坊沢の豆腐 (木綿)	25g
豚ひき肉	20g
にんじん	6g
ヤーコン	6g
しらす干し	1g
むき枝豆	6g
山の芋	6g
片栗粉	5g
大豆油	4g
中濃ソース	1.5g
トマトケチャップ	4g
上白糖	0.5g
水	5g

▼とんぶりあえ

きゃべつ	30g
ほうれんそう	30g
菊	4g
とんぶり	4g
濃い口しょうゆ	2.7g
みりん	1g

▼白神舞茸のうどん汁

鶏がらだし	1.9g
鶏もも肉 (こま切り)	19g
干しいたけスライス	0.9g
ふき	15g
白神舞茸	7g
笹がきごぼう	5g
白神ねぎ	10g
清酒	2g
みりん	0.5g
こいくちしょうゆ	15g
かたくりうどん (乾麺)	25g
水	300g

▼山葡萄のゼリー

粉末ゼリーの素	10g
山葡萄ジュース	50g
水	30g

第9回
全国学校給食
甲子園
準優勝献立

都道府県名 東京都
施設名 文京区立青柳小学校
出場者名 松丸 奨 (学校栄養職員) 石川 絢華 (調理員)
献立名 浅草のりごはん、牛乳、奥多摩やまめの重ね焼き、べっこう千草おひたし、うどちゃんこ汁、東京ゴールドキウイ
使用地場産物 浅草のり・東京牛乳・千住ねぎ・七国峠の卵・小松菜・三河島菜・奥多摩やまめ・練馬大根・ラディッシュ・きゅうり・馬込三寸人参・内藤とうがらし・東京軍鶏・品川かぶ・しんとり菜・あさつき・立川うど・東京ゴールドキウイ・ハイワードキウイ



1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	648kcal
たんぱく質	29.9g
脂質	20.2g
脂質 (%)	27%
カルシウム	464mg
マグネシウム	119mg
鉄	3.9mg
亜鉛	2.6mg
ビタミンA	414μgRE
ビタミンB1	0.2mg
ビタミンB2	0.39mg
ビタミンC	16mg
食物繊維	5.3g
食塩相当量	2.4g

作り方

▼浅草のり

- ①米を研いで炊く。
- ②のりを炙り、色を緑色にする。
- ③鍋にのりと調味料を入れて煮る。
- ④水分が無くなってきたら焦げないように混ぜる。
- ⑤調味料を調整し、味を整える。
- ⑥中心温度測定。
- ⑦ボールか丼に入れて各クラスへ配給する。
※浅草のり、板のりは「刻みのり 1.2g」に変更できます。その場合は炙らなくて大丈夫です。

▼奥多摩やまめの重ね焼き

- ①野菜を切る。(ネギ・生姜みじん切り)
- ②割卵(衛生面注意)
- ③やまめに清酒をかけてなじませておく。
- ④たらいに魚〜パン粉までを入れてよく混ぜる。
- ⑤調味料を入れさらに混ぜる。
- ⑥鉄板にクッキングシートをひく。
- ⑦オーブンを予熱 180℃に設定する。
- ⑧鉄板に生地を 1/2 を敷き詰める。
- ⑨小松菜と三河島菜を広げて敷き詰める。
- ⑩残りの生地 1/2 を敷き詰める。
- ⑪やまめを上重ねるように敷き詰めていく。
- ⑫オープン 180℃で 25 分焼く。
※上下の火加減に注意し綺麗に焼き上げる。
※スチコンがある場合はコンビモード 200℃ 20 分で焼く。
- ⑬中心温度測定。
- ⑭均等になるように人数分カットする。
- ⑮別で作ったあんをバットに並べた上からかける。

【あん作り方】

- ①調味料を合わせる。
- ②火にかけて、でんぷんでとろみをつける。
- ③中心温度測定。

▼べっこう千草おひたし

- ①野菜を切る。人参：せん切り / 大根：短冊切り / レンコン：スライス / ラディッシュ：スライス / きゅうり：斜め半月
- ②お湯で野菜を茹で真空冷却機へ入れる。

- ③油揚げの油抜きをし、スライスに切る。
- ④調味料 A を合わせて油揚げを 30 分以上浸す。
- ⑤熱した鍋に油をひいてこんにやくを炒める。
- ⑥油揚げを入れ炒め、染み出てきた調味料で煮る。
- ⑦白ゴマをよく炒り、材料に混ぜる。
- ⑧中心温度測定。
- ⑨直前に野菜と油揚げとこんにやくを混ぜ、別容器のドレッシングと和える。

【ドレッシング】

- ①酢・醤油・砂糖を合わせてよく混ぜる。
- ②①に少しずつ油を入れてよく混ぜる。
- ③中心温度測定。④保冷庫に入れる。

▼うどちゃんこ汁

- ①さば削り節・だし昆布からだし汁をとる。
- ②立川うどは酢水にさらす。
- ③軍鶏ひき肉に清酒をふる。
- ④野菜を切る。白菜：短冊切り / 人参：いちよう / かぶ：いちよう / しんとり菜：短冊切り / あさつき：小口切り / うど：斜めスライス
- ⑤熱した釜に油をひいて肉を炒める。
- ⑥だし汁を入れ、野菜を入れ温度を上げる。
- ⑦アクをとる。
- ⑧野菜のかたさを確認する。
- ⑨調味料を入れる。
- ⑩中心温度測定。

▼東京ゴールドキウイ

- ①キウイを 3 回以上流水で洗う。
- ②皮をむき、1/4 カットにする。
- ③容器にキウイを 2 色盛り付けて、バットに入れる。
- ④保冷庫に保管。配食直前に保冷庫から出す。

材料と分量(1人分・単位g)

▼浅草のり

- 精白米 …………… 58g
- 五穀ミックス …………… 7g
- 水 …………… 62g
- 浅草のり …………… 0.8g
- 板のり …………… 0.4g
- こいくちしょうゆ …………… 1.7g
- きび砂糖 …………… 0.67g
- 本みりん …………… 0.67g
- だし汁 …………… 12g

▼奥多摩やまめの重ね焼き

- 奥多摩やまめ …………… 9.4g
- 清酒 (下味) …………… 1.5g
- ぐちすり身 …………… 16.6g
- 絞り豆腐 …………… 15g
- 千住ねぎ …………… 8.3g
- しょうが …………… 0.5g
- 麦味噌 …………… 3.3g
- 薄力粉 …………… 1.7g
- 白すりゴマ …………… 2g
- 七国峠の卵 …………… 2.6g
- 生パン粉 …………… 5g
- 乾パン粉 …………… 5g
- ごま油 …………… 0.8g
- 薄口醤油 …………… 1.7g
- 清酒 …………… 2.2g
- みりん …………… 1.7g
- 小松菜 …………… 3g
- 三河島菜 …………… 5g

やまめの仕上げあん

- 清酒 …………… 0.7g
- 薄口醤油 …………… 1.4g
- 上白糖 …………… 1.7g
- 水 …………… 0.5g
- でんぷん …………… 0.5g

▼べっこう千草おひたし

- 小松菜 …………… 13.3g
- 馬込三寸人参 …………… 8.3g
- 練馬大根 …………… 3.3g

- れんこん …………… 6.7g
- ラディッシュ …………… 3.3g
- きゅうり …………… 6.7g
- サラダ油 …………… 0.5g
- 白糸こんにやく …………… 11.7g
- 油揚げ …………… 6.7g
- A 濃口醤油 …………… 2g
- A みりん …………… 2.5g
- A 上白糖 …………… 1.5g
- A 内藤とうがらし …………… 0.1g
- 白炒りごま …………… 1g
- 穀物酢 …………… 2.3g
- 濃口醤油 …………… 1.5g
- 上白糖 …………… 1.5g
- 内藤とうがらし …………… 0.1g
- サラダ油 …………… 1g

▼うどちゃんこ汁

- サラダ油 …………… 1g
- 軍鶏ひき肉 …………… 4.2g
- 清酒 …………… 2.2g
- 水 …………… 120g
- さば削り節 …………… 2.5g
- だし昆布 …………… 1.5g
- 立川うど …………… 12g
- 酢 …………… 1g
- 水 …………… 2g
- 白菜 …………… 16.7g
- 馬込三寸人参 …………… 11.7g
- 品川かぶ …………… 10g
- しんとり菜 …………… 10g
- あさつき …………… 2.5g
- 豆乳 …………… 12.6g
- 白みそ …………… 3.4g
- 麦みそ …………… 3.4g

▼東京ゴールドキウイ

- 東京ゴールドキウイ …………… 1/4 個
- ハイワードキウイ …………… 1/4 個
- 紙容器 …………… 1ヶ

優勝

藤里町学校給食センター 栄養教諭 津谷早苗さん



全国学校給食甲子園に出場した感想 今後も食を通して藤里町の良さを伝えたい

当日は二人とも想像以上の緊張感に包まれ、練習通りの時間配分で作業を進めることができませんでした。終了時間間際になっても盛りつけと片付けが残っており、祈るような気持ちで作業を行っていました。無事制限時間内に終わることができた時は、やり切ったというより、

安心感の方が強くありました。今回出場できたのは、地域の生産者や加工業者の方々、そして一緒に頑張り、私を支えてくれた調理員の協力があったからこそだと思います。今後も、食を通して藤里町の良さを伝えられるよう、献立研究に努めたいと思います。

その後の反響 秋田県全体で学校給食甲子園や学校給食に対する関心が高まるよい機会に

今回出場したことで新聞等に取り上げていただき、秋田県全体で学校給食甲子園や学校給食に対する関心が高まるよい機会になりました。また、子どもたちや地域の方々などたくさんの人からお祝いの言葉と「明るい話題をありがとう」という感謝の言葉もいただき、とてもう

れしく思っています。子どもたちは、当たり前のように食べている給食が日本一になったことに大変驚き、喜んでくれています。そして、地域の食材の豊かさを改めて知ることができたようです。

献立をたてる上でのアドバイス 郷土料理や地域の食材に関心をもたせる

この献立を立案するにあたり、子どもたちが秋田県の郷土料理や地域の食材に関心をもってくれること、そのために素材の良さを味わえる味付けを心がけました。地域の食文化を大切にしながらも、栄養価や衛生管理につ

いて考慮しています。少し地味な献立ですが、食べるとなぜかほっとする、自然とふるさとも感じられる、そんな心に届く献立になるように仕上げました。

準優勝

文京区立青柳小学校 学校栄養職員 松丸 奨さん



全国学校給食甲子園に出場した感想 みんなで得ることができた準優勝に感謝の気持ちでいっぱい

東京都中から食材を届けてくれた生産者の方々のご協力があったからこそまた立てた舞台でした。東京都は食材が豊富ではありません。郷土料理も給食として提供するには難しいものが多いです。少ないチャンスで確実に結果を残す必要があります。その意味で準優勝は大変嬉しく思います。ここまで本当にたくさんの方々に支えら

れてきました。みんなで得ることができた準優勝に感謝の気持ちでいっぱいです。給食を通してたくさんの生産者の方々と知り合うことができました。これからも生産者と子どもたちをつなぎ、そして給食と食育からたくさんの方々のことを子どもたちに伝えていきたいと思っています。

その後の反響 多くの方々からの祝福と保護者からの質問、子どもたちからはリクエストも

子どもたちをはじめ、生産者の方々から祝福のご連絡をいただきました。決勝大会の様子を見た児童や保護者も多くいて、「何県のメニューも食べてみたい！今度給食で作って！」と言われました。保護者からも「がんすっ

てどういものですか？」と質問されたりもしました。身近な給食だからこそ興味があり、良い影響があるのだと思いました。全国各地の特色を生かした選りすぐりの献立なのでぜひ参考にさせていただき作り出したいと思います。

献立をたてる上でのアドバイス 子どもたちが楽しみになる給食を心がけることが大切

子どもが苦手なものをおいしくする工夫が必要なのだと思います。審査後に各代表の献立を試食する機会があるのですが、子どもが苦手そうな物も含めてどれもとてもおいしいです。そして工夫を凝らしているのがよく

分かります。その原点は子どもたちの事を考えての工夫です。子どもたちが楽しみになる給食を心がけることが大切なのだとも毎回実感しています。