

いただきます



第224号
令和5年3月15日

編集発行／(公財)北海道学校給食会 北海道学校給食研究協議会

- 2～3 給食センター紹介 標茶町学校給食共同調理場
- 4 食育ひろば 「おこっぺのいいいがいっぱい～地産地消～」 興部町立興部小学校 栄養教諭 桂 愛美
- 5 私の提言 「給食を楽しみながら、学び成長する」 北見市立おんねゆ学園 校長 宮崎 浩
- 6～7 令和4年度北海道栄養教諭・学校栄養職員 冬季研修会報告
- 8 令和4年度文部科学大臣表彰
食育教材等の貸出
- 9 令和4年度北海道学校給食研究協議会支部長・センター長等会議報告
- 10 令和4年度北海道学校給食研究協議会普及充実事業報告
- 11 令和4年度北海道学校給食コンクール結果報告
- 12 おすすめ学校給食レシピ紹介





食育を推進し、安全で安心な給食を提供 標茶町学校給食共同調理場

1. はじめに

標茶町は、北海道の釧路管内のほぼ中央に位置し、総面積1,099.37km²の広大な土地を生かした酪農業を中心とするまちです。南部には塘路湖を含む日本最大の釧路湿原国立公園があり、標茶町で総面積の約40%を占め、特別天然記念物であるタンチョウやオオワシなど貴重な動植物が生息しています。また、北部には阿寒摩周国立公園の一部が、南東部には厚岸霧多布昆布森国立公園の一部が広がり、ふたつの国立公園とひとつの国立公園の大自然に囲まれています。

気候は、春季から初夏にかけては冷涼で、夏は日照時

間が短いですが30度に達する時期があります。秋は比較的晴天が続くが晩秋の早朝の冷え込みは全国の最低気温のニュースに「標茶町」の名前が流れる時期があり、冬は積雪が少ないが寒さが厳しく、夏暑く冬寒いというやや内陸的な気候です。

日本有数の敷地面積を誇る「標茶町育成牧場」内の多和平展望台からは、北海道でも珍しい360°の地平線が見渡せることができ、日中には大草原を、夜間では満点の星空を堪能することができます。また、育成牧場で放牧されている乳牛やヒツジを見ることができます。



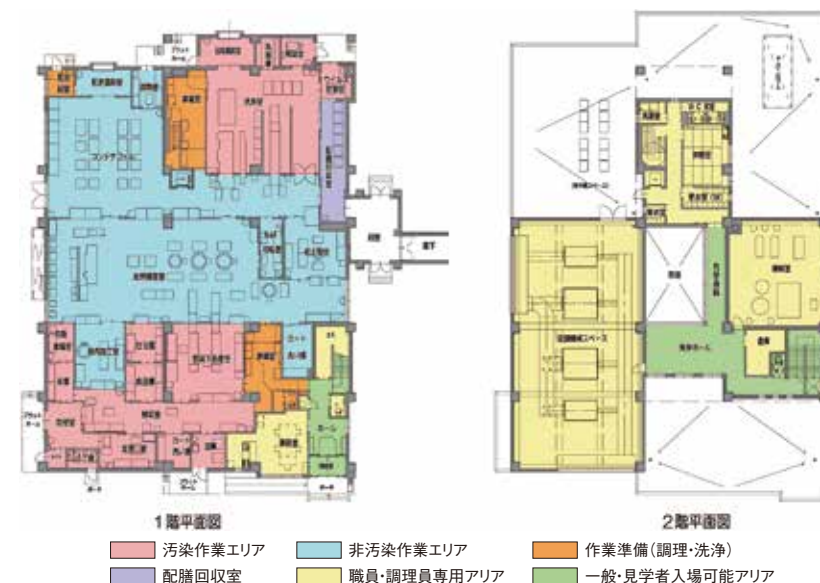
塘路湖と釧路湿原



多和平のヒツジ

2. 給食センターの概要

施設名 標茶町学校給食共同調理場
所在地 標茶町川上1丁目25番地
開設日 令和3年12月
建物構造 鉄筋コンクリート 一部2階建て
延床面積 1,231.51㎡
調理方式 ドライシステム
調理能力 1,000食/日
提供学校数 小学校4校
中学校2校
小中併置校2校
高等学校1校



3. 地産地消の取組

(1) ふるさと給食

標茶町では、JALべちゃと連携し地産地消の一環として「ふるさと給食」を実施しています。今年度は標茶産ブランド牛「星空の黒牛」や地元野菜を使用した「星空の黒牛スタミナ炒め」を提供し、地元食材に対する理解を深めてもらっています。

(2) 高校と連携した食育推進

平成30年度から標茶高校で作られた野菜だけを使用した「オール標茶高校産野菜カレー」を給食で提供しており、令和元年度からは食材となる野菜を子どもたち自らが高校農園にて高校生と交流を通して育てることにより、地域の良さを理解し、食に関する知識の習得を目的とした事業を行っており、子どもたちが収穫した野菜が入ったカレーライスは、いつも残さず食べてくれています。

(3) 1月の給食週間

昔から町民に愛されている塘路湖で獲れたわかさぎの佃煮を、塘路漁協のご協力により給食週間に提供しており、地域の自然と食文化等について理解を深め、自然の恵みや生産者へ感謝する心を育んでいます。

4. 施設の特徴と取組

本町では3代目となる給食共同調理場を令和3年12月に改築しました。ドライシステム方式を採用し、各作業区域が明確となる配置・ゾーニングにより、人や食材の交差汚染を防止する動線、空調設備による温度管理が可能な施設となっています。また本施設は2階に見学者ホールを設けており、給食調理業務を見学することができ、児童生徒の食育授業として活用されています。



調理風景を見学する児童



標茶高校の農園で収穫体験



【ふるさと給食】ガーリックライス、星空の黒牛スタミナ炒め、ゴボウスープ、大根サラダ、牛乳(地場食材: 星空の黒牛、人参、だいこん、ゴボウ、しべちゃ牛乳)

「おこっぺのいいがっぱい〜地産地消〜」

興部町立興部小学校 栄養教諭 桂 愛美



1. はじめに

興部町は、オホーツク管内にある漁業と農業がさかんな町です。興部町学校給食センターでは、小学校2校・中学校1校の計3校の約320食を提供しています。

2. 地場産物の活用

「おこっぺ牛乳が毎日出る…?」

赴任してから一番に驚いたのは、給食でおなじみの200mlの牛乳でした。興部町では、「地域で作られた牛乳を地域の子どもたちに飲んでほしい」という思いから、特産物である興部牛乳を学校給食で提供しています。地域の協力のおかげで給食での提供が可能となり、子どもたちにとってとても良い食育となっています。普通の牛乳よりも濃厚なので毎日が贅沢な給食です。

また、興部町では食育推進事業の一環として無償提供がいくつかあります。おこっぺアイス・鮭・ホタテ・牛肉が無償で提供され、校内放送で「今日の食材は〇〇様からの提供です。感謝して食べましょう。」と放送係の児童が説明してくれます。毎日食べる学校給食に無償で特産物を提供していただくこと、子どもたちに感謝の気持ちを忘れずに食べることの指導をこれからも続けていきたいです。興部町は海町のため、子どもたちは魚を食べる習慣が付いており、普段の給食でも魚を食べることに抵抗がありません。立派な鮭の大きさにびっくりしていましたが、骨を上手に取りながら食べている姿が印象的でした。

3. 給食メモ

地場産物を活用したときに、全校児童生徒に調理の様



地場産物「おこっぺアイス」の給食

子を見てもらいたく、給食メモとして資料を作成し、各学校に配布しています。まだ紙ベースなのでICTを活用した方法に切り替えられるようにしていきたいと考えています。



給食メモ



地場産物「鮭」の給食

4. おわりに

自分たちの住んでいる町の特産物を給食で食べられることが当たり前ではないこと、感謝の気持ちをもつことを忘れずに、これからも指導を続けていきたいと思います。また、特産物の豊富なこの町ならではの給食メニューを考えていけたらと思います。

子どもたちには、毎日食べる学校給食に無償で特産物を提供していただいていること、感謝の気持ちを忘れずに食べることをこれからも指導し続けていきたいです。

私の
提言

「給食を楽しみながら、学び成長する」

北見市立おんねゆ学園 校長 宮崎 浩



1. はじめに

本校の所在地である北見市留辺蘂地区では、特産品である白花豆をはじめ、玉ねぎ、じゃがいも、麦類など多くの農産物が生産されています。

地区内に設置された留辺蘂学校給食センターでは、豊富な地元産の食材を積極的に取り入れ、本校を含めた自治区内3校に毎日約300食を提供しています。本校は全校児童生徒54名の義務教育学校で、今年度開校3年目となりました。子どもたちの学校生活を楽しく潤いのあるものにするために、おいしい給食は欠かせないものとなっています。

2. 豊かな心と好ましい人間関係を育む

みんなでおいしい給食を食べながらの時間は会話もはずみ、友だちどうしの仲も深まります。

本校には大食堂があり、給食の時間は全校生が集まります。学年の枠を超え、協力して準備や片付けをしたり、集まって食事をしたりすることにより、交流の輪が広がります。コロナ以前は、食事の際に誕生日の人をみんなでお祝いするなどの楽しいイベントも行っていました。コロナ禍の現在は、感染対策のため黙食が続き会話は限られていますが、コミュニケーション能力を養うための時間として、みんなが集まっての給食時間を大切にしていきたいです。いつの時代でも、給食は子どもたちにとって楽しい時間であってほしいものです。

3. 給食を通しての学びの充実

留辺蘂学校給食センターからは、年間を通して工夫した献立が提供されています。本年11月には、2つの特色



大食堂での給食の様子

ある献立がありました。1つは11月24日の「和食の日(『いい日本食』の語呂合わせ)」に合わせた「『和食の日』給食」もう1つは地元のJA様から提供していただいた食材を使用したメニューです。これらの献立についての説明は、学校給食センターが毎月発行する献立表に載っています。

現在は多くの学校・調理場でこのような特色あるメニューが出され、食文化や郷土の特色を自然と学ぶことができます。日常的に提供される給食ですが、地域学習や伝統文化を学ぶために最適な教材といえます。学校が、給食を日常の授業に積極的に活用していくことが、学びの充実につながると考えます。



地元産の食材をたくさん使った「白花豆と牛ひき肉のカレー」「白菜と大根のサラダ」

4. おわりに

コロナ禍や食材の値上がりなど厳しい状況にもかかわらず、日々おいしい給食を提供してくださる皆様の努力に頭が下がります。毎日おいしい給食を食べることができるのは、それに携わる多くの方のおかげだということを子どもたちが理解し、感謝の気持ちを育めるようにすることも私たちの役割です。

子どもたちの健やかな成長のために学校給食が果たすべき役割や、望ましい学校給食のあり方について常に考えながら、関係機関の皆様と連携・協力を続けていく所存です。



令和4年度
北海道栄養教諭・学校栄養職員
冬季研修会報告

主催／北海道学校栄養士協議会

北海道学校給食研究協議会栄養部会

昨年度に引き続き、今年度もYouTube（動画配信）による研修を行いました。

（配信期間／令和5年2月1日～2月28日）

講演①
「食育のこれから」

講師：女子栄養大学 学長 香川 明夫 氏



香川先生からは、これからの課題に対する食育を推進するにあたっての考え方、学校給食の将来的な展望等についてお話をいただきました。

●はじめに

原始時代は、食料を自分で調達しなければなりません。これは、命を守るとともに、生きることを豊かにすることでもあり、食育の発祥ともいえるのではないのでしょうか。

●食育からSDGsをみると

食育からSDGsをみた時に、次の4つの視点が考えられます。

- ①SDGsの17の目標全てが食に関わる
- ②SDGsのゴールが終わりではない
- ③現在の小・中学生が社会に出始めると表出される課題
- ④学び方を身につけると同時に、知識を踏まえて考える力を身につける食育

SDGsは、持続可能な社会を作っていくという意味では、取り入れなければならない教育的価値観です。このことから、SDGsを教育課程に位置付け、マネジメントすることが求められています。カリキュラムマネジメントは、多様な学びの場での実践、新たな教育として捉えない、全て

の学年で取り上げることが可能、各教科領域における横断的な指導、小1から中3まで継続した縦断的な指導の視点を持ち、縦・横・斜めでつなげ合い実践することが重要です。教育課程に位置付けないと単発で終わってしまい、意味がありません。

●多様な学びの場での実践

多様で横断的・縦断的な教育活動をするということは、児童生徒ごとに複数のゴールがあり、それが集団の大きなゴールにつながっていきます。北海道では、北海道SDGsネットワーク、北海道SDGs推進サポート制度などの取組があります。新たな枠組として連携しSDGsを推進することで、開かれた学校として地域に根ざした教育活動ができるのではないかと考えます。

●食育はどの学年でも取り上げる

学校給食の『材料・調理・配膳・喫食・片付け』のあらゆる場面において、SDGsのゴールが当てはまります。このことから、学校給食の指導においてSDGsを意識し教育課程に位置付けることが大切です。年間指導計画にもSDGsの視点を入れた言葉を加え記録しておくことで、計画遂行に役立ちます。

●学習指導案について

学習指導案には、『学習内容』『児童生徒の予想される反応』の項目を設けていただきたいです。『学習内容』は、何を学ぶのかを明確にしないと、学習活動が何のために行われるかが解らなくなります。児童生徒に何を学んで欲しいかを決めて、学習指導案に載せることが必要です。『予想される児童生徒の反応』もあらかじめ考えておくことで、振り返りする際に役立ちます。

●学校給食はどのように変化するか

2030年の展望として、世界の食糧需給は逼迫傾向が強まると言われています。農林水産省から出された令和12年(2030年)の食料持久力の見通しでは、世界から日本に食料やエネルギーが全く入ってこないと想定した場合、朝昼晩ともに芋を食べなければならなくなると考えられています。2030年、どのように学校給食を運営するのか、本気で考えなければなりません。

●世界食料デー

10月16日は世界食糧デーです。現在の世界の食料について、FAOの試算ではエネルギー量で換算すると世界の人口約80億人に対して、一定のエネルギー量を全員に配ることは可能であると考えられています。しかし、経済格差や干ばつ・洪水等により食料の生産が思うようにいかないため、飢餓等で命を落とす子どもが多くいるのが現状です。国際的なことについて学ぶことも、今の食育には

求められています。

●食育のこれから

生きるための食育について、様々な観点から自ら解決に向かう努力ができる児童生徒を育成することが食育の役割です。原始時代から行われている命を守るための食育。その食育が今後ますます大切になります。そのような視点を持ち、カリキュラムを考え、評価をし、命を守る食育につなげていただきたいと思います。

SDGsとして新たに示された課題と食育を結びつけ、教育課程に位置付けて指導することの大切さを確認することができました。次年度の全体計画の作成などに活かしたいと思います。

（北海道星置養護学校 丸山明美）

講演②
「自律神経と心のお話」

講師：北海道科学大学 保健医療学部臨床工学科
教授 山下 政司 氏



山下先生からは、自律神経の仕組みや整え方、感情が身体にどのような影響を及ぼすのかをお話いただきました。

神経はたった0.1Vの電圧で信号を伝え、身体に様々な指令を発します。自律神経は全身に張り巡らされている末梢神経の仲間で、自分の意思とは関係なく、無意識に体内環境をコントロールしています。興奮・緊張時に優位になる交感神経と、リラックス時に優位になる副交感神経との2つがバランスをとりながら、呼吸、循環、代謝などを一定に保つ働きをしています。

自律神経は概日リズムと深い関わりをもっており、交感神経は日中起床時に優位になり、副交感神経は夜間就寝時に優位になります。昼間はしっかり活動し、夜はしっかり休むなど、1日の中でバランスをとることが重要なのです。交感神経を活性化させる要因として、光、寒冷、

運動等がありますが、特に会話が有効です。透析中の患者の方の血圧が急激に下がってしまう場合の対処方法を比較した際にも、会話の効果が顕著で長持ちしていたということが報告されています。また、呼吸も自律神経の活動を変えられる方法の一つです。息を吸うことで交感神経の活性が促され、息を吐くことで副交感神経の活性が促されます。

強いストレスなどで交感神経と副交感神経のバランスが崩れて交感神経が常に優位になってしまうと、自律神経失調症を引き起こしてしまうことがあります。その場合、頭痛や肩・首のこりなどの身体症状、イライラ感や不安感などの精神症状が現れます。原因はストレスの他にも、生活の乱れや環境の変化などもあげられます。改善のためには、身体と心の両面に働きかける治療や、生活環境を整えることなどを行う必要があります。自身でも、自律神経を整える生活を心掛けることができます。睡眠、運動、規則正しい食事時間、外の光を浴びること、適切な体温調節などを意識することで1日の体温のリズムが整い、自ずと自律神経を整えることができるのです。

また、泣く・怒る・笑うなどの感情も自律神経と大きく関わりを持ちます。

●泣く

泣くまでの緊張や興奮がある状態では交感神経活動が主体となるストレス状態ですが、泣くことでこころの浄化が行われて副交感神経活動が主体となり、ストレスから解放されます。

●怒る

怒ることで交感神経を刺激しアドレナリンが分泌され、血圧が上がったり、血管の収縮が見られたりします。このことにより心臓の負担が重くなるため、繰り返すと心臓へのダメージが蓄積され、心筋梗塞の可能性が高まります。

●笑う

笑うことで一時的に心拍数は上がりますが、血圧は下がるというデータが得られています。また、笑顔になると快感や多幸感を得られるドーパミンが増えます。実際に笑っていないでも口角が上がった笑顔の表情を作ること、脳が笑顔の信号を受け取り、ポジティブな思考になりやすく、笑うのと同様の効果があるそうです。

子どもたちに安心・安全でおいしい給食や食育の機会を提供するためには、私たち栄養教諭が心身ともに元気であることが必要不可欠です。今回の講演での学びを活かし、心身の健康にも気を配りたいと思います。

（札幌市立西岡南小学校 生出夏海）

／おめでとうございます／ 文部科学大臣表彰受賞

令和4年度の文部科学大臣表彰では、本道の学校給食の実施に関し、特に功績のあった学校給食関係者1名が、昨年10月13日(木)に開催された第73回 全国栄養教諭・学校栄養職員研究協議大会に於いて表彰されました。心よりお祝い申し上げます。



北海道札幌市立新発寒小学校(栄養教諭)
反橋 那知子 氏

〈功績概要〉

- ・給食の献立作成、調理指導等に熱心に取り組み、研究と創意工夫を重ね、子供たちに親しまれる給食づくりに尽力するとともに、町内会対象の給食試食会や保護者対象の給食メニュー調理試食会の開催などにも熱心に取り組んだ。
- ・学校給食の調理くずや残食を堆肥化し、その堆肥を利用した作物を学校給食の食材に用いる「さっぽろ学校給食フードリサイクル」の仕組みを生かし、食品ロスの削減の観点を取り入れた食に関する指導を積極的に実践し、学校・家庭・地域と連携した食育の推進に成果を挙げた。
- ・北海道教育委員会や札幌市教育委員会が主催する「栄養教諭・学校栄養職員10年経験者研修」において講師を務め、培ってきた力を遺憾なく発揮して、後進の育成に貢献した。こうした実績が高く評価され、札幌市教育委員会が策定した「食に関する指導の手引き」の改訂に検討委員として携わるとともに、平成18年度から北海道学校栄養士協議会の幹事、平成24年度から北海道学校給食研究協議会の栄養部会長、北海道学校保健審議会の委員、平成27年度には北海道食育推進委員会の委員、令和元年度からは北海道学校給食会物資開発委員会の委員長を務めるなど、本道における食育推進の中心的な役割を担っている。
- ・令和3年10月に開催された「第72回全国学校給食研究協議大会」では、「学給食における食物アレルギーの対応及び個別的な相談指導の充実」に関する研究発表を行い、学校としての組織的な対応や、児童生徒や保護者の不安感の解消と理解促進等に関する実践を紹介し、参加者から高く評価され、全国の栄養教諭等の資質能力の向上に大きく貢献した。

◎器材・教材を貸出しています◎ 新年度の指導計画にも是非ご活用ください

食育の教材として

レプリカ



フードモデル



学校給食の調理器具などの 衛生管理、衛生教育に

検査器具



このほかに、バイキング用食器具、DVD等も貸出しております。

(公財)北海道学校給食会では、市町村教育委員会、共同調理場及び学校等に教材や器材を無料で貸出しています。詳細は当会ホームページをご覧ください。

令和4年度 北海道学校給食研究協議会支部長・センター長等会議

令和5年1月12日(金) ホテルポールスター札幌
主催／北海道学校給食研究協議会

北海道の学校給食を支える市町村等の学校給食関係者約100名が参加し、北海道の食をめぐる情勢や学校給食に関わる課題等について研修を深めました。

主催者挨拶	北海道学校給食研究協議会	会 長	高森 裕司
来賓挨拶	北海道教育庁学校教育局健康・体育課	課 長	今村 隆之
	公益財団法人北海道学校給食会	理事長	松本 邦由
報 告	令和4年度の研究協議会事業等について		
研 修	(1)食品衛生にについて		

北海道保健福祉部健康安全局食品衛生課 食品保健係長 萩谷 友洋

(2)北海道の酪農の現状と学校給食用牛乳制度について

北海道農政部生産振興局農産振興課牛乳製品係 技師 佐藤 駿丞
一般社団法人北海道乳業協会 常務理事 大島 一郎

(3)衛生管理の徹底と食育推進の取組

猿払村学校給食センター 所長 西口 亮一

(4)学校給食に関わる課題解決に向けて①

北海道教育庁学校教育局健康・体育課学校給食振興・指導係 指導主事 三好 明子

(5)学校給食に関わる課題解決に向けて②

北海道教育庁学校教育局健康・体育課学校給食振興・指導係 係長 長岡 敬一

(6)給食費の算定について

公益財団法人北海道学校給食会物資課 主幹 番場 貴晶



令和4年度
北海道学校給食研究協議会栄養部会 普及充実事業報告

(令和5年2月7日現在)

<地区事業>

地区	開催日	開催場所(方法)	内 容	講師等(敬称略)
札幌	R4年7月下旬 ～8月下旬	オンライン配信	講演「食品標準成分表、食事摂取基準について」	東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野教授 女子栄養大学大学院客員教授 佐々木敏
石狩	R4年9月 29日	北広島市立東部 小学校	講演・実演「一人1台端末を使っの 食育の可能性」	富士電機ITソリューション株式会社 スクールアシスタント 中西愛美
後志	R4年9月 12日	小樽市学校給食 センター	講演「小樽市立桂岡小学校における 食育の推進について」	小樽市立桂岡小学校長 山際昌枝
上川	R4年9月 29日	オンライン研修	講演「子どものスポーツ栄養～食育に 活用するヒント」 冊子等の資料購入・配布	天使大学看護栄養学部講師 蜂谷 愛
宗谷	R4年11月 4日	枝幸町立枝幸小 学校	授業公開 「体によい間食のとり方を考えよう」	授業者／栄養教諭 小野彩加 指導助言者／ 学校教育局健康・体育課 学校給食振 興・指導係 指導主事 三好明子
留萌	R5年1月		冊子等の資料購入・配付	
函館	R4年11月 22日	函館市立巴中学 校	研修会 栄養管理ソフトの効果的な活用	東洋システムサイエンス 営業部 楨 健人
渡島 檜山	R4年10月 7日	七飯町文化センター (オンライン研修)	講演「スポーツ栄養について」	管理栄養士 森 裕子
空知	R4年10月 28日	赤平市立赤平小 学校	食に関する指導 授業公開 「自分の食生活を見直そう」 指導案演習	授業者／栄養教諭 山田彩乃 指導助言者／ 空知教育局教育支援課義務教育指導 班 指導主事 山本昌枝 学校教育局健康・体育課学校給食振興・ 指導係 指導主事 高橋明子
日高 胆振	R4年11月 2日	苫小牧市	施設見学 工場見学及び講話	・苫小牧市第2学校給食共同調理場 ・株式会社ホクト きのこ工場
十勝	R4年12月		冊子等の資料購入・配付	
釧路	R4年11月 15日	釧路教育研究セ ンター	ICTを活用した食育の研修	北海道教育庁ICT教育推進局ICT教育 推進課ICT教育指導係 主査 山寺潤 北海道教育庁学校教育局健康・体育課 学校給食振興・指導係 指導主事 高橋明子
根室	R4年11月		冊子等の資料購入・配付	
オホー ツク	R4年10月 21日	オンライン研修	グループワーク研修 ・献立交流 ・食育交流 冊子等の資料購入・配布	

<本部事業>

- 第1回地区委員リーダー研修会 令和5年2月7日 札幌市（オンライン）
講演「北海道学校給食会の事業－食育の推進を支援する事業について－」
(公財)北海道学校給食会 総務課 主幹 小野右樹
講演「北海道学校給食会の取扱物資について」
(公財)北海道学校給食会 物資課 主査 伊藤 剛



★最優秀賞★

七飯町学校給食センター
栄養教諭／藤井 愛夏



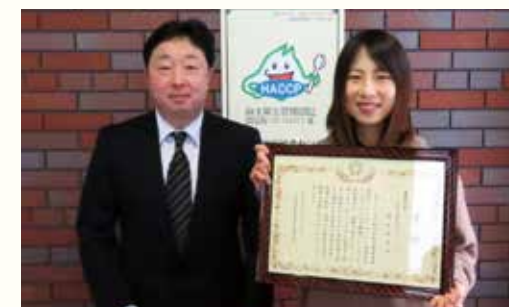
献立 ●ごはん ●かす汁 ●ななエゾシカハンバーグ
●ほうれん草のごま和え ●りんご ●牛乳

●主催／北海道教育委員会 (公財)北海道学校給食会

テーマ

「地域自慢の『ほっかいどう満載』レシピ!～
道産食材を、適度な塩分でおいしく食べよう～」

本コンクールは、学校における食育を推進するため、各地域で実施されている様々な地場産物を活用した特色のある献立を全道に広め、食事内容の充実・向上を図るとともに、調理技術、衛生管理の研鑽意欲の高揚に資することを目的として実施しています。昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染症対策のため、第二次審査はリモートで参加チームのプレゼンテーションを視聴して行いました。



七飯町の豊かな食材を取り入れた献立でコンクールに挑みました。七飯町の酒蔵、箱館醸蔵の酒かすで作る『かす汁』には、コクを出して塩分を抑えるために山川牛乳を加えたり、七飯産エゾシカ肉と福田農園の王様しいたけを使った『ハンバーグ』には、ソースをかけなくてもおいしく食べられるように肉だねに調味料を練りこんだりして、適塩でおいしく食べられる工夫をところどころに取り入れています! 子どもたちも今回の受賞を喜んでおり、残さず食べようという意識につながり大変良かったと感じています。生産者さん、調理員さん、日頃から給食指導をしてくださっている先生方、多くの方々に感謝しながらこれからも頑張っていきたいです。

優秀賞

大空町東藻琴学校給食センター



優良賞

由仁町学校給食センター



優良賞

札幌市立北野台小学校



- 審査委員長
岸山絵里子(旭川大学短期大学部 食物栄養学科 助教)
- 審査委員
谷 渕 友美(北海道PTA連合会 副会長)
小川 佳恵(北海道学校給食研究協議会 副理事長)
関本みちよ(北海道農政部の安全推進局食品政策課 主幹)
田澤さと子(公益財団法人北海道学校給食会 専門員)
今村 隆之(北海道教育庁学校教育局健康・体育課 課長)

参加4チームの
献立とレシピは
道教委及び当会HPに
掲載されています。



おすすめ学校給食レシピ

～令和4年度学校給食コンクール最優秀賞受賞 七飯町学校給食センター～

塩分控えめでもおいしい、栄養豊かな学校給食献立をご紹介します。

献立のレパートリーに加えてみませんか。

かす汁

酒かすと牛乳を加えコクを出すことで、みその使用量が少なくてもおいしく食べられます。

昆布と削り節でしっかりだし汁を取っています。

●材料(1人分正味重量)

鮭カット	15g	振りかけておく
酒	0.6g	
小揚げ(※冷凍油揚げカット)	10g	
つきこんにゃく	15g	下茹で
じゃがいも	25g	ひと口大乱切り
にんじん	10g	5mm幅いちょう
長ねぎ	12g	小口切り
だいこん	20g	1cm幅いちょう →下茹で
酒かす	4g	
白みそ	6g	
牛乳	8g	
出し昆布	0.8g	
宗田けずり節	1g	
水	100g	

●当会取扱商品

「冷凍油揚げカット(国産大豆100%使用)」

原料大豆に国産大豆を100%使用しています。標準サイズ40×5(mm)にカットされているので、手間が省けて衛生的に大量使用が可能です。肉厚で白身の部分が多く、味しみの良い油揚げです。



●作り方

- ①出し昆布と、宗田節でだしをとる。このだしを適量加えて酒かすとみそをそれぞれ溶かしておく。
- ②だし汁を沸騰させにんじん、じゃがいもを入れ煮て、にんじんに半ば火が通ったら、つきこんにゃく、だいこん、鮭、小揚げを入れる
- ③①で溶いた酒かすとみそと牛乳を合わせて入れ煮る。
- ④長ねぎを入れる。

●栄養価(1人分)

エネルギー(Kcal)	75	カルシウム(mg)	42
たんぱく質(g)	6.4	鉄分(mg)	0.7
脂質(g)	1.3	食物繊維(g)	4.2



公益財団法人 北海道学校給食会

〒063-0849 札幌市西区八軒9条西11丁目1-55

TEL 011-641-2261(代表) FAX 011-641-2265

E-mail hgk@gamma.ocn.ne.jp

URL <https://hgk.or.jp>

広報誌「いただきます」の配布数に変更がありましたら、総務課までご連絡ください。