

3. 篠山の学校給食

■篠山市の学校給食の特色

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のために、バランスのとれた栄養豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることを目的としています。さらに、正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけ、好ましい人間関係を育てるなど多様で豊かな教育的ねらいをもっています。

篠山市では、特産物を取り入れた献立や、地元産米（コシヒカリ）、新鮮な地場野菜を学校給食に取り入れ、楽しい給食となるように心がけています。また、食物アレルギー疾患の子どものための特別食（除去食）も実施しています。

■今、子どもたちが好きな料理・子どもたちが苦手な料理は…

子どもたちが好きな料理には洋風料理が多くみられます。しかし、魚や野菜を使った料理を苦手とする子どもも多いです。苦手なものも繰り返し食べることで、少しずつ食べられるようになってきます。

給食では、世界の料理を取り入れた「世界の味の献立」や篠山ならではの特産物や郷土食を取り入れた「ふるさと献立」、季節の行事に見立てた「行事食」、また、その季節の旬の食材を使った献立も取り入れています。他の国の食文化を知る機会をつくったり、ふるさとでとれた農産物の良さや調理法を知る機会になればと願い献立を工夫しています。

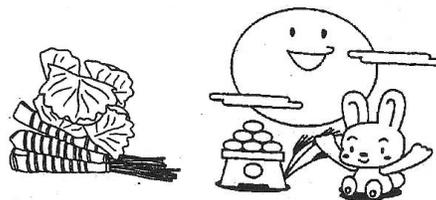
●ふるさと献立

篠山市の特産物や郷土食、そして素朴なおふくろの味を取り入れることによって、ふるさとの特性を見直すとともに、昔ながらの伝統食を大切に守り伝えていきます。



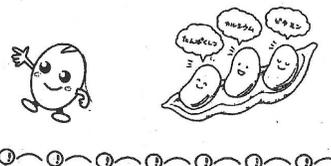
●行事食

その月の行事に合わせた料理を取り入れて食事に楽しさと変化をもたせます。



●豆まめ献立

篠山は黒大豆の産地です。しかし住民は豆類を食べる量が他の地域より少ないといわれます。豆料理のおいしさ、栄養的效果を知らせ、メニュー開発もしていきます。



●日本の味めぐり

各地の郷土料理を取り入れることによって、その地域の特産物や生活の知恵が込められた伝統的食文化を伝えていきます。



◎他にも

カムカム献立・お誕生献立・世界の味・リクエスト献立 など

たくさんある給食レシピの中から、主食・主菜・副菜のそれぞれ2つを紹介します。
ぜひ、ご家庭でも作って、食事について話題にしてみませんか。

豆まめ献立（大豆ごはん、牛乳、焼きししゃも、水菜と白菜のおひたし、ぶた汁）

【主食】大豆ごはん

材 料(4人分)	
米	3カップ
大豆(乾燥)	45g
細切りこんぶ	5g
酒	大さじ2強
塩	小さじ1
水	600ml

大豆
ごはん



- ① 大豆は洗って一晩水につける。
- ② 米は洗って①とこんぶ、調味料を加えて炊く。

地元産の大豆を使っています。大豆の風味もよく、たんぱく質もたっぷりとれます。

ふるさと献立（古代米ごはん、牛乳、丸干し、里芋のそぼろあん、大根のみそ汁、みかん）

【主食】古代米ごはん

材 料(4人分)	
米	370g
古代米(紫黒米)	30g
塩	2g
水	540ml

古代米
ごはん



- ① 白米に一割の古代米をいれる。
- ② ①に塩と水を加えて炊く。

給食で使う古代米は、地元の真南条上営農組合より購入しています。給食の人気メニューです。

兵庫の魚献立（ごはん、牛乳、にじますの甘露煮、ほうれん草のごま和え、ぶた肉と大根の煮物）

【主菜】にじますの甘露煮

材 料(4人分)	
にじます 素焼き	15g×8匹
三温糖	4g
砂糖	2g
濃口しょうゆ	10g
酒	2g
水	30ml
水あめ	6g

にじますの
甘露煮



- ① 水あめ以外の調味料と水を煮立たせ、にじますの素焼きをいれる。
- ② 火加減に注意しながら、コトコト煮る。
- ③ 煮汁がほぼなくなれば、水あめを最後に入れて、照りを出す。

甘露煮にすることで、魚を頭から全部食べることができ、給食では好評です。

行事食献立（ごはん、牛乳、いわしのかば焼き、大根なます、じゃがいもみそ汁、炒り豆）

【主菜】 いわしのかば焼き

材 料(4人分)	
いわし	4匹
でんぷん	40g
揚げ油	
砂糖	5g
しょうゆ	10g
A	
みりん	7g
水	30ml
でんぷん	0.5g

いわしのかば焼き



- ① いわしは頭をおとし、腹から開き中骨をとる。
- ② ①にでんぷんをつけ、からりと揚げる。
- ③ Aを合わせ火にかけ、たれをつくる。
- ④ 揚げたいわしをたれにくぐらせる。

いわしをごはんにのせて「かば焼き丼」にしてもおいしいです。

ふるさと献立（ごはん、牛乳、焼き鯖のゆずみそかけ、ほうれん草と小松菜のおひたし、山の芋のおとし汁）

【副菜】 山の芋のおとし汁

材 料(4人分)			
山の芋	200g	ねぎ(小口切り)	20g
大根	120g	みそ	35g
にんじん	40g	だし	
本しめじ	30g	煮干し	12g
油揚げ	20g	水	550ml
焼きかまぼこ	20g		

山の芋のおとし汁



- ① 分量の水でだしをとっておく。
- ② 大根・にんじんは短冊に切る。
- ③ 油揚げは細かく切って、油抜きしておく。
- ④ しめじは石づきをとり、分けておく。
- ⑤ かまぼこは、いちょう切りにする。
- ⑥ だし汁の中で、野菜、油揚げを煮る。野菜が煮えたらしめじを加え、味噌で味をつける。
- ⑦ 食べる直前に山の芋のすりおろしをスプーンでおとし入れ、ねぎを散らす。山の芋を入れてからは、沸騰させないように注意する。

篠山特産の山の芋は粘りがあり、火を通すとふんわりとふくらみ、口あたりがとてもやわらかです。

行事食献立（ごはん、牛乳、竹輪のいそべ揚げ、かぼちゃのいとし煮、ぶた汁）

【副菜】 かぼちゃのいとし煮

材 料(4人分)	
かぼちゃ	250g
小豆	40g
砂糖	20g
濃口しょうゆ	2g
薄口しょうゆ	4g
本みりん	2g
だし	
煮干し	8g
水	100ml

かぼちゃのいとし煮



- ① 小豆は、別鍋でつぶれない程度にやわらかく煮ておく。
- ② かぼちゃは、一口大に切り、だし汁、調味料で煮て味をつける。その中へ①を加えて味をふくませる。

冬至には昔からかぼちゃを食べる習慣があることを給食で伝えます。本格的な寒さに備え、栄養のあるかぼちゃを食べて健康を願ったり、ゆず風呂に入って体を温めたりする習慣があることを伝えます。