（2）食育の取り組みについて

令和５年度　児童応募献立

令和５年度　児童応募献立　応募結果

今年度の採用献立は以下のとおりです。
写真は試作時のものです。令和６年１月～３月の給食で登場します。

①「さつまいもと鮭の混ぜご飯」
吹田南小学校　６年１組　中原（なかはら）　萌心（もみち）さん

②「小松菜とじゃこの炒めもの」
千里第二小学校　６年雪組　岩田（いわた）　凛久（りく）さん

③「白菜とろ～りグラッポギ」
千里第三小学校　６年２組　廣（ひろ）　雅（みやび）さん

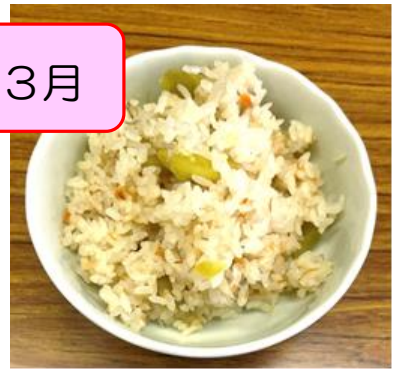
④「マーボー根」
千里新田小学校　６年１組　堀（ほり）　快帆（かいほ）さん

⑤「米粉じゃこじゃがカリカリ揚げ」
東山田小学校　６年２組　内田（うちだ）　佳穂（かほ）さん

⑥「すき焼き風炊き込みご飯」
津雲台小学校　６年１組　中原（なかはら）　陽菜乃（ひなの）さん

⑦「具だくさんチャプチェ」
古江台小学校　６年３組

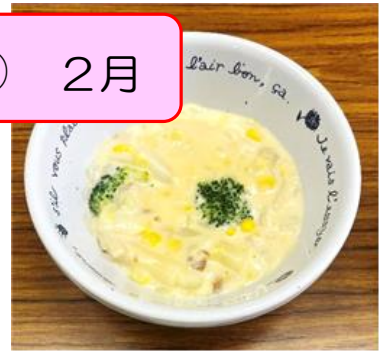
① ３月



② １月

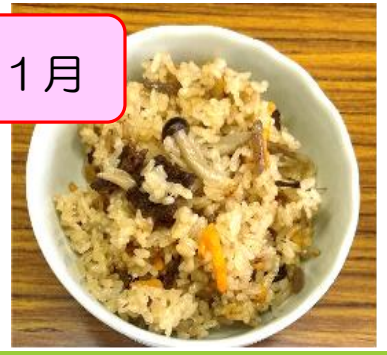
③ ２月

④ ２月



⑤ ２月

⑥ １月



⑦ ３月

令和５年度　給食週間

期間：1月22日(月)～ 26日(金)

1月23日～27日は給食週間です！

＜日本の学校給食＞

●明治22年（1889年）に山形県の小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無料で提供されたのが始まりだといわれています。

●現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

毎日の給食は、みんなの健康を考えて、たくさんの人たちの協力でできています。

食材を作ったり育てたりする人

安心して食べられるように、農薬や食品添加物の少ないもの、新鮮なものを心をこめて作っています。

献立を考える人

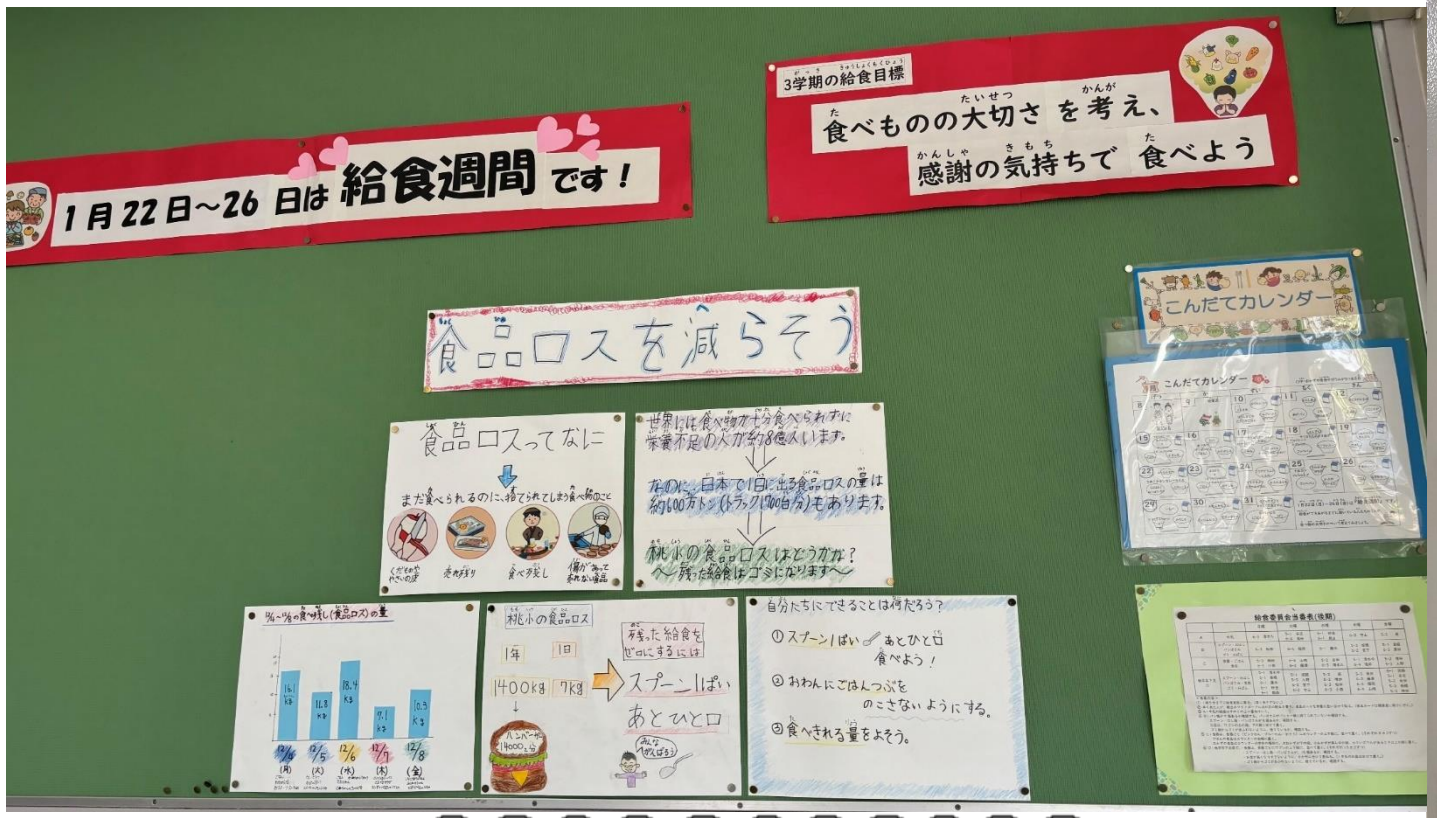
栄養教諭が考えます。旬の食品を使うなど、成長に必要な栄養が、たっぷり入るようにしています。

食材を運ぶ人

給食で使う食材を、安全に、朝早くから学校まで、とどけています。

調理をする人

毎日、衛生に気をつけて、おいしい給食を作っています。



調理をする人

毎日、衛生に気をつけて、おいしい給食を作っています。

正しいはしの持ち方
はしがじょうずに持てると、下のはしが動かないよ！

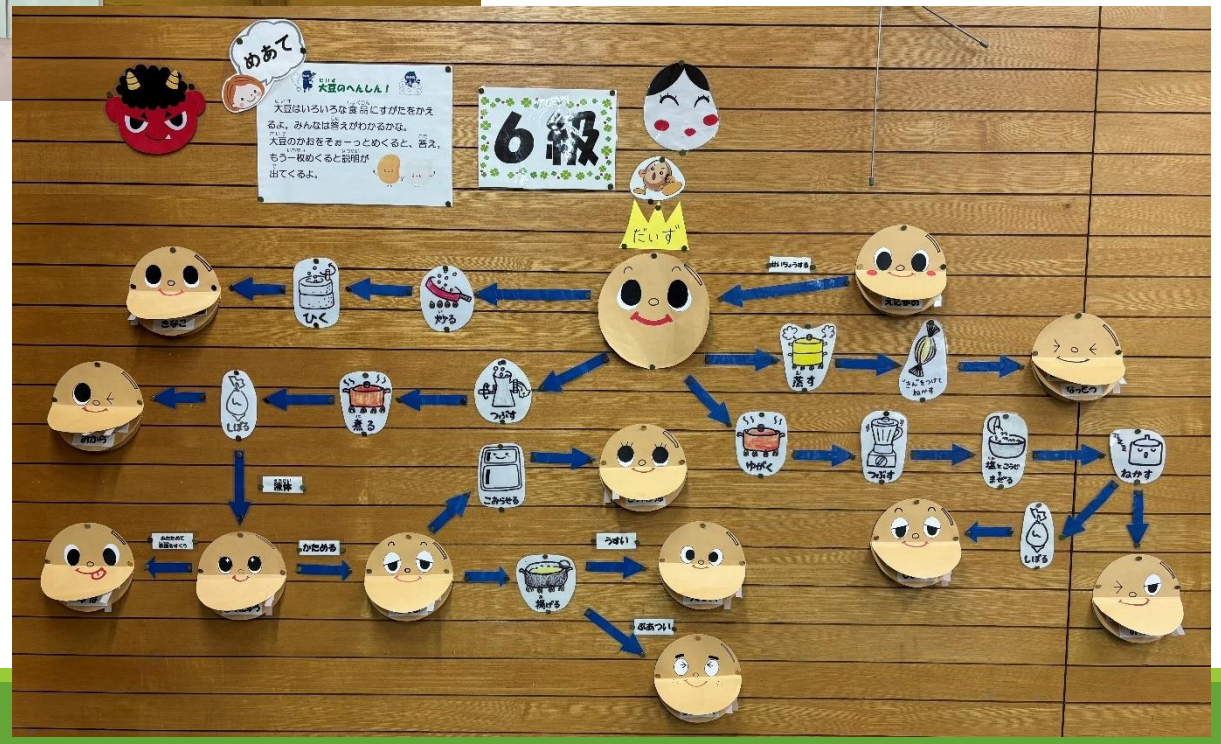
かくに
とんかつ
ステーキ
しょうがやき
おやこどん
ハムカツ
すきやき
バンバンジー
チャーシュー
からあげ
ニワトリ
ウシ
ウシ
ブタ
ブタ
ブタ
ニワトリ
ブタ
ニワトリ

このクイズのめあて
どのお肉を使った料理かな？
あみだくじをしたら、答えがわかるよ！
「牛肉」「豚肉」「鶏肉」は給食でも出ています。
給食や、毎日の食事でどのお肉を使っているか考えながら食べてね！
7級

スタート
めざせ！食品ロスゼロ!!
クイズすごろく
お買い物コース
お料理コース
おうちコース
レストランコース
クイズカード出札
ルール

めあて
10級

めあて
9級
きゅうしょくしつのいちにち♪


めあて
大豆のへんしん！
大豆はいろいろな食品にすがたをかえるよ。みんなは答えがわかるかな。
大豆のかおをそぉーっとめくると、答え。もう一枚めくると調理が出てくるよ。
6級
だいず
きなこ
ひく
やわら
つぶす
煮る
しぼる
おからめ
蒸す
ゆがく
つぶす
こみらせる
揚げる
うすい
ねかす
しぼる
ぬあつい

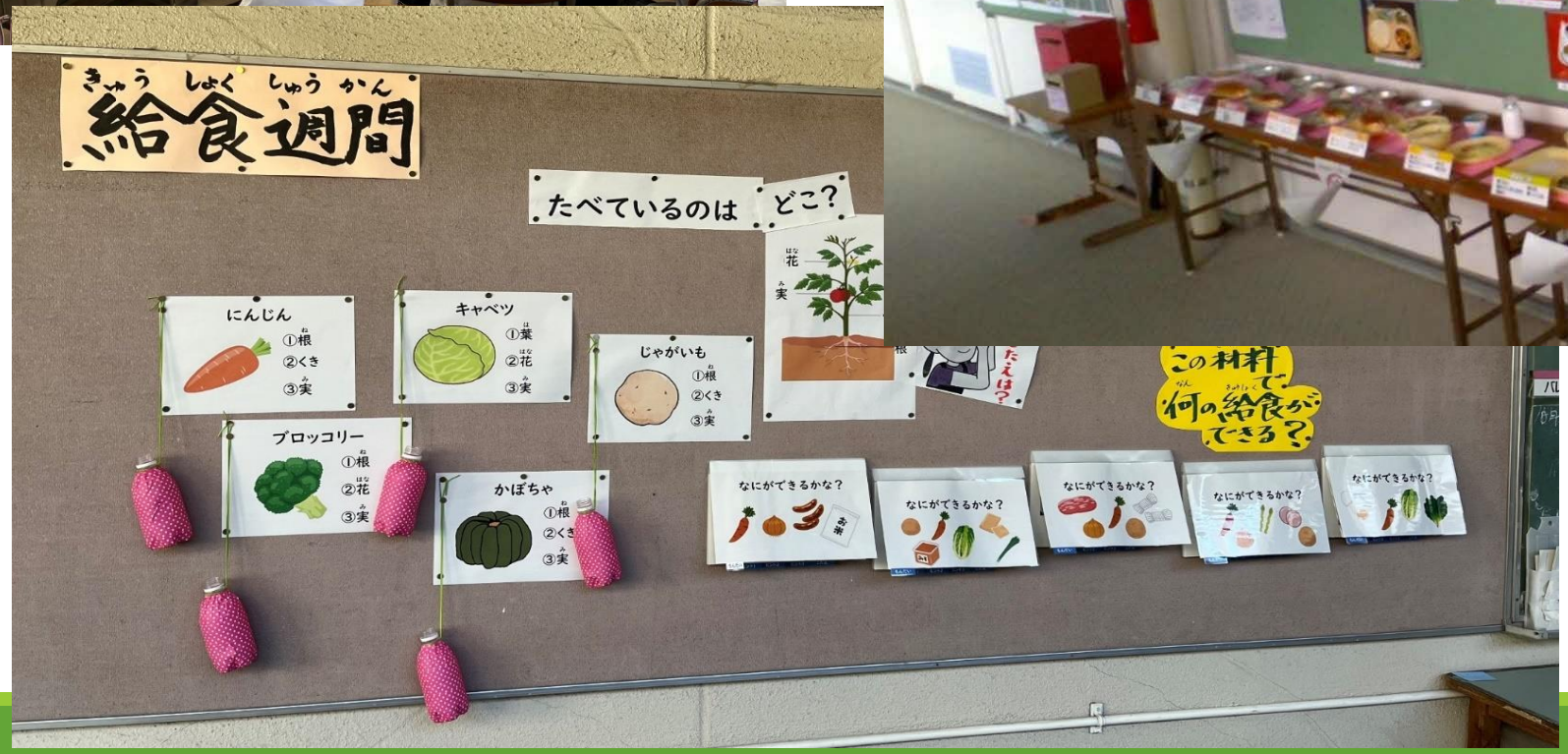
このクイズのめあて
後かたづけ、ちゃんとできているかな？
後かたづけがきちんとできていなくて困っています。
クイズをしながら後かたづけをおぼえて、正しく直してね。
ただしくかえってね！
4級
Q. どこがよくないでしょうか？

このクイズのめあて
何の料理ができるかな？
材料を見て、何の料理ができるかあててね。同じ材料でも、調味料が変わればできる料理も変わるよ。
給食の時も材料・調味料に注目してね！
3級
なにができるかな？

このクイズのめあて
野菜の切り方、わかるかな？
5・6年生の家庭科で、切り方も学習します。野菜の切り方にも名前がありますよ！
給食でも調理員さんが毎日、いろいろな切り方をして工夫してくださっています。
給食時間に切り方の名前も考えてね！
2級
この切り方を何という？

このクイズのめあて
食べ物に関係する英語 わかるかな？
文字だけでもわかるかな？
1級
このくだものは何かな？
grapes
strawberry
apple
pineapple
banana
melon

ごはんのひみつ
パンのひみつ
パンの大きさは、3種類！
全部で、やく10種類！
Q. 給食のパンは、いつ作っているの？
12月から
新米です！
ヒノヒカリ


給食週間
たべているのは どこ？
にんじん
①根
②くき
③実
キャベツ
①葉
②花
③実
じゃがいも
①根
②くき
③実
花
実
プロッコリー
①根
②花
③実
かぼちゃ
①根
②くき
③実
この材料で何の給食ができる？
なにができるかな？
なにができるかな？
なにができるかな？
なにができるかな？
なにができるかな？

国立循環器病研究センターとの共同研究について

「学校給食を活用した子供の適切な食塩摂取に向けた食育」

1　献立研究・開発

減塩手法の気づき

（工程・食材・調味料など）

↓

大量調理向け・家庭向けの

「新しいかるしお手法」の研究

2　研修（共通理解）

事業に向けた意識の統一

3　給食を通じた食育
～子供への働きかけ～

①「きゅうしょくのおしらせ」の活用等

②開発献立提供時の、国循視察

③献立提供時のアンケート実施

4　給食を通じた食育
～家庭への働きかけ～

①保護者へのアンケート実施

②試食会・料理講座の実施

③HP や紙媒体などでの、情報発信

5　評価と課題の整理

①献立提供時の評価（残菜量、学校・児童の評価）

②取り組み前の意識調査と年次的な効果の把握

③児童・保護者対象のイベント開催

Ⅰ　献立研究・開発

減塩手法の気づき

（工程・食材・調味料など）

↓

大量調理向け・家庭向けの

「新しいかるしお手法」の研究

イタリアンスープができるまで

①にんにくを炒めて
香りを出します、

②肉や野菜をしっかりと
炒めます、

③じっくりコトコト
煮込んで完成です！

NEW

28日(水)「白みそポークビーンズ」

これまで提供してきたポークビーンズに白みそを加えて、うま味とコクを出し、減塩しました！

【作り方】

①玉ねぎは色紙切り、人参とじゃがいもはさいの目切りにしておく。
大豆は、やわらかくなるまで茹でる。（茹で汁は使うので捨てないこと）

②なたね油を熱し、ベーコンと豚肉を炒める。火が通れば、玉ねぎを加え、塩・こしょうをする。その後、人参を加え、火が通ったらトマトピューレを加える。

③水（大豆の茹で汁使用）・チキンブイヨンを入れ、じゃがいもを加え火が通れば、茹でた大豆と残りの調味料を入れてしっかりと煮込み、仕上げる。

【材料（1人分）g】

豚肉	10
ベーコン	5
大豆（乾）	15
玉ねぎ	45
じゃがいも	40
にんじん	15
塩	0.1
こしょう	0.01
なたね油	0.5
トマトピューレ	9
トマトケチャップ	7
ウスターソース	1
チキンブイヨン	10
白みそ	3
水	20~30

CHECK!

「イタリアンスープ」のレシピ

【材料（1人分）g】

鶏肉	15
白いんげん豆（乾）	8
キャベツ	30
玉ねぎ	20
人参	10
セロリ	5
にんにく	0.7
トマト水煮	15
トマトケチャップ	8
オリーブ油	0.5
塩	0.4
こしょう	0.01
濃口醤油	1
砂糖	0.5
チキンブイヨン	10
水	60~70

【作り方】

①キャベツ・玉ねぎ・人参は色紙切り、セロリは小口切り、にんにくはみじん切りにしておく。白いんげん豆は、洗って程よい硬さになるまで茹でる。

②オリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。鶏肉に火が通れば、玉ねぎ・セロリ・塩こしょう・人参・キャベツを順番に入れながらしっかりと炒める。

うま味が増すポイント！

③しっかり炒めたら、トマト水煮・トマトケチャップ・水・チキンブイヨン・その他の調味料を入れて煮込み、最後に白いんげん豆を入れてしっかり煮込んで味をととのえ仕上げる。

クリスマスにもぴったりのメニューです。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

3　給食を通じた食育
～子供への働きかけ～

①「きゅうしょくのおしらせ」の活用等

②開発献立提供時の、国循視察

③献立提供時のアンケート実施

しゅんぎく

春に花をさかせ、葉の形が菊に似ていることから「春菊」と呼ばれています。関西では「菊菜」とも呼ばれています。冬においしい野菜で、かぜをひきにくくする栄養がたくさんあります。

かるしおアレンジメニュー

しゅんぎくとさつまいものかきあげ

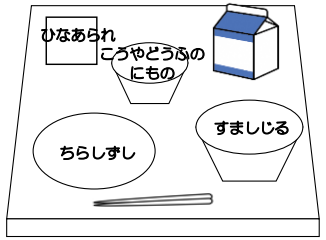
だし汁をとる「かつお節」を調味料として使いました。かつお節を入れることで、だし汁のうまみをかきあげに追加することができました。

かつお節が入っているの、わかりましたか？

きゅうしょくのおしらせ

3月3日（金）

ちらしずし
ぎゅうにゅう
すましじる
こうやどうふのにもの
ひなあられ



3月3日は「ひなまつり」

ひな祭り（桃の節句）は、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。ひな人形や桃の花をかざり、ちらしずし・ひしもち・白酒などでお祝いをします。

給食では、行事食で「ちらしずし」と「ひなあられ」が出ます。みんなでお祝いをしましょう。

かるしおアレンジメニュー

クイズ

きょうの高野豆腐の煮物の味付けは「うすくちしょうゆ、さとう、しお」です。味付けをするときに使う調味料には、しおがいっぱい入っているものがあります。この中でしおが多く入っているものはどちらでしょうか？

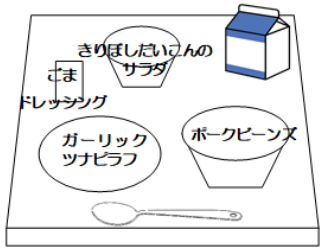
①　マヨネーズ　　②　しょうゆ

こたえ：②しょうゆ

きゅうしょくのおしらせ

10月4日（水）

ガーリックツナピラフ
ぎゅうにゅう
ポークビーンズ
きりぼしだいこんのサラダ
（ごまドレッシング）



かるしおアレンジメニュー

ガーリックツナピラフ

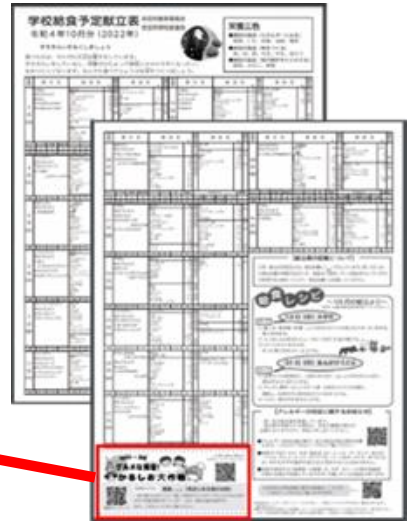
ツナの油でにんにくとたまねぎを炒めて「甘み」と「かおり」をひき出し、チキンブイヨンを加えて、うま味も追加しています。6月に続き2回目の提供ですが、今回はしょうゆを追加して、さらにおいしくなる工夫をしました。お味はいかがですか？

ヒントは

児童向けの動画

吹田市 × 国循
グルメな減塩!
かるしお大作戦

吹田市 × 国循
グルメな減塩!
かるしお大作戦
この取り組みに関する
公式ホームページはこちら
「吹田市ホームページ」
今月のコラム
国循による「身近にある塩のお話」
食べ物にはどれぐらい「塩」が含まれているの?
どうしたらわかるの? おやつを選ぶ時のポイントは?
など、身近な塩のお話です。
左の、二次元コードからご覧ください。
「国循ホームページ」


学校給食予定献立表