



学校給食だより

第235号

令和6年3月1日
発行



編集・発行 公益財団法人 滋賀県学校給食会 大津市京町四丁目3番28号 TEL: 077-522-3066
この給食だよりは滋賀県学校給食会ホームページでもご覧になれます <https://www.shigakyu.or.jp>



「大切にしたい給食・食育指導」

豊郷町立豊日中学校

本校では、全校生徒がそろってランチルームで給食を食べています。毎日の給食に感謝する気持ちを忘れずに、また、少しでも残食を減らすことができるように給食指導を行っています。



もくじ

詳細は 8 ページ



- 「大切にしたい給食・食育指導」 豊郷町立豊日中学校・・・・・・・・・・ 1・8
- 2023 湖っ子食育大賞が決定しました！ 全国学校給食週間の紹介・・・・ 2
- 学校給食用ソフトめんができるまで・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- わたしたちの広場・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4～5
 - 御園小学校 仰木小学校 伴谷東小学校 浅井小学校
 - 新堂中学校 高月小学校 和邇小学校 金田小学校 大滝小学校
- みんな大好き♪滋賀の畜産物紹介!(^^)! 滋賀県農政水産部畜産課・・・・ 6
- わが町の自慢献立・自慢料理 高島市今津学校給食センター・・・・ 7

2023 湖っ子食育大賞が決定しました！

県教育委員会では、学校の特色を生かした食育に取り組み、他の地域においても食育活動を推進する上で参考となるような取組を募集し、優秀な取組を「湖っ子食育大賞」として表彰しています。審査の結果、次のとおり決定しました。

- <大賞> 高島市立本庄小学校
 <優秀賞> 滋賀県立盲学校
 長浜市立速水小学校
 大津市立仰木小学校
 日野町立桜谷小学校

大賞の高島市立本庄小学校は、「湖魚のおいしさを知り、琵琶湖の恵みに感謝しよう！」をテーマに取り組みました。



湖魚をテーマに総合的な学習の時間のカリキュラムを計画的に推進され、地域の方の協力のもと様々な体験活動を取り入れた食育を学校全体で推進されています。

表彰記念品の盾（県立信楽高等学校製作）、副賞（研究助成金）は（公財）滋賀県学校給食会より贈呈しました。

全国学校給食週間～各市町の献立を紹介します～

滋賀県教育委員会事務局保健体育課

1月24日から30日は全国学校給食週間でした。学校給食の意義や役割等について、理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に毎年全国で実施されています。県内の学校でもこの期間を中心に、地場産物や郷土料理を取り入れた献立が提供されました。

長浜市（長浜南部学校給食センター）

滋賀の食材を味わおう

毎月「滋賀の日メニュー」を実施しています。びわ湖でとれるわかさぎ、近江八幡特産物の赤こんにゃくや、比叡山延暦寺の湯葉など、滋賀県の特産物がいっぱいの献立です。タルトは滋賀県でとれた近江米を使っています。郷土の恵みに感謝し、関心を寄せる心を育みたいと考えています。

【こんだて】

近江うどん 牛乳
 湯葉入り五目うどんの汁
 わかさぎのフライ
 赤こんにゃくの炒め物
 近江米タルト



草津市（草津市学校給食センター）

鉄たっぷり献立～鉄の多い食べ物を知ろう～

日常の食事で不足しがちな「鉄」をたっぷり摂れる献立で、豚肉、さば、ほうれん草、そして滋賀県の特産物である赤こんにゃくを使用しました。身近な食べ物で鉄が摂れることを知り、成長期に欠かせない鉄について知る機会になりました。

【こんだて】

ごはん 牛乳
 さばのゆずみそだれかけ
 ほうれん草と赤こんにゃくのお浸し
 いもだんご汁



甲賀市（甲賀市西部学校給食センター）

近江どりをあじわおう

近江どりは、無農薬のこまつなを混ぜた栄養バランスの良い食事、運動スペースを確保した飼育環境で、こだわりをもって育てられています。忍忍にんじんは、独自の栽培方法でうま味と甘みを忍ばせたにんじんです。

【こんだて】

ごはん 牛乳
 近江どりのからあげ
 忍忍にんじんのレモンあえ
 ぶた汁



日野町（小学校5校・中学校1校）

地産地消♡感謝して食べよう

日野町では、田畑を荒らす鹿を猟友会が捕獲し、食肉としています。鹿肉は平成22年から給食に取り入れています。また、毎月17日を「ひのなちゃんの日」として、近江日野産日野菜の献立を取り入れています。食べ物の命、関わってくださる多くの方に感謝をさせていただきます。

【こんだて】

麦ご飯 牛乳 鹿肉カレー
 ブロッコリーのサラダ
 日野菜のピクルス



学校給食用ソフトスパゲッティ式めん (ソフトめん)ができるまで

当会の学校給食用のめんは県内の6カ所の製麺工場で製造されています。
今回はソフトスパゲッティ式めん(ソフトめん)の一般的な製造工程を紹介します。
皆さんが学校給食で食べているソフトめんがどのように作られているのでしょうか♪



出発進行!

じゅうぎょういん けんこう
**従業員の健康、
ふくそうなど
服装等のチェック**



それぞれの作業前に、
ローラーがけ、手洗い
等の衛生管理を行って
います。



こんごうね 混合練り



小麦粉・食塩・水を入
れミキシング(混合)
し、そばろ状の生地に
します。

ふくごう 複合



そばろ状になった
生地をまとめ
「めん帯たい」にします。

あつえん 圧延

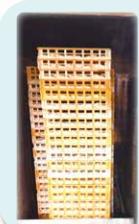


「めん帯」を数回に分けて
少しずつ圧力を加え薄く
延ばし、「めん帯」をきめ
られた厚さにします。

滋賀県産100%

の学校給食のパンと同じ
小麦粉を使用しています。

1枚のめん帯を伸ばすよ
りも2枚のめん帯を重ね
て伸ばす方がきれいなめ
ん帯になります!



さっきん 殺菌

納品前に包装
された「めん」
を80℃以上
で20分以上
殺菌します。

到着!

できあがり

はこづめ
箱詰



温かいままお届けで
きるように保温箱に
入れて完成です!!

きりだし



圧延された「めん帯」を「切
刃」によって、「めん線」
にします。

この工程は
シュレッダーの
ヒントにも
なったんだよ!



れいぞう 冷蔵

冷蔵庫で保管
します。

きんぞくたんちき 金属探知機



みなさんにできたてを
食べてもらうために朝早くから
作業しています!
これからもソフトめん、中華麺、
近江うどん等滋賀県産を原材料
として、おいしい麺を給食に提
供していきます。
また、新しいメニューも提案し
ていきたいと思っていますので
ぜひ楽しみにしてください!
めん工場の皆さんよりメッセージ

ゆ 茹で(10分)



大きな鍋がいくつか並んでいます。
ここを順番に移動し茹でられます。



ほうそう 包装



機械で1食ずつ包装します。

たまご 玉取り(計量)



1人前の量に「めん」を分け
ます。

れいきやく 冷却



茹で上がった「めん」を冷
水で水洗いし、冷却します。

資料・写真提供: 滋賀県製麺工業協同組合



きゅうしょくセンターの人に つたえたいこと



東近江市立御園小学校 1年 ふくしま すず花
いつもきゅうしょくをありがとう。すごく大きいかまでつくっているんだなっておもいました。たくさんの人がきゅうしょくをつくっていて、すごいとおもいました。いつもあんぜんにたべられるきゅうしょくをつくってくれてありがとう。

1年 こだま ふうま

ぼくがすきなきゅうしょくは、からあげとソフトめんです。カレーも好きです。きゅうしょくをつくってくれてありがとう。たくさんの人がつくってくれているのはしらなかったです。がんばってたべます。

大好きな給食の時間



甲賀市立伴谷東小学校 4年 南出 信神

ぼくは、給食の時間がとても楽しみです。毎日おかわりしています。給食は栄養をしっかりと、じょうぶな体をつくるために大切だと教えてもらいました。ぼくは今、じゅう道がんばっているの、強くて大きな体をつくるためにも、少し苦手なメニューも残さず食べるようにしています。

クラスで出るお残しが多かったので、減らせるような工夫を学級会で話し合いました。少しずつお残しが減り、おかわりする人も増えました。これからもおいしく残さず食べたいです。

大好きな給食



大津市立仰木小学校 5年 井上 初音

私は給食が大好きです。昔は「おいしい」だけで考えていましたが、今はちがう考え方をしています。それは農家さんや漁師さんの苦勞です。仰木小学校では全校田植えをしており、特に五年生はその中心となって動きます。その中で農家の人の大変さを実感しました。その他にも社会科の学習で、食料生産について生産者の努力を知りました。私たちの前にあるこの「ごはん」は、長い年月をかけてやっとできたものだという事です。そして栄養バランスなども考えて、大津市の子どもに同じメニューを作ってくださいっている給食センターの方にも感謝をしていきたいです。



長浜市立浅井小学校

3年 高橋 那月

給食がもたらすもの



草津市立新堂中学校
2年 山中 心琴

私は、小学一年生で給食がはじまり、約四年間は友達と向かい合って楽しく話しながら給食を食べていました。しかし、新型コロナウイルスが流行りだしてから、皆が同じ方向を向いて黙食するようになりました。それまで賑やかに食べていた給食は、静かで寂しいものになってしまいました。感染症対策が緩和された今、様々な場面で元の生活に戻ってきています。毎日みんなと楽しく食べられることは、当たり前のことではありません。これからも給食の時間を大切に、感謝しながら食べていきたいです。

未来の健康のために



近江八幡市立金田小学校
栄養教諭 中尾 莉帆

給食を食べる子どもたちの様子を見ながら教室をまわる時間は、この仕事をしていて楽しい時間のひとつであり、学ぶことが多くあります。献立に込めたい思いはたくさんありますが、実際に子どもたちがどのように受け取っているのかを知っておくことが大切だと感じています。

食の選択肢がたくさんある中で、自分で選ぶ力を身につけることは、自分の体を大切にすることにつながると思います。子どもたちが体を大切に、そして何十年後も健康な体でおいしく食事ができるように努めていきたいです。



「おいしい給食」
長浜市立高月小学校 2年 上村 咲結

親子給食会を通して



多賀町立大滝小学校
保護者 平田 まり

我が子の通う学校では、今年度も親子給食会が開催されました。おいしそうに食べる子どもたちを見ていると、日頃から食材や味付けを工夫して調理してくださっているお陰だと思いました。また、「今日は残さず食べたよ。」と元気に帰ってくるのを見ていると、本当に食育の大切さを実感します。子どもの頃を懐かしく思いながら、給食を囲んで楽しい親子の会話ができ、本当に貴重な体験でした。家庭の食事でも工夫や手間をかけて、楽しくおいしく食べることができるようになりたいです。

ちょっとだけ



大津市立和邇小学校
教諭 田辺 裕美

「給食が少し残っているんだけど、5人くらいが一口分ずつもらってくると、空っぽになりそうなんだ。」と伝えると、「一口ならいいよ!」「いける!」「もうちょっと OK!」。給食当番の児童の配膳の後、配膳しきれず残った給食があるときの学級の様子です。学級では、「自分の体の健康のため」「作ってくれた人に感謝」という気持ちで、できるだけ残食を減らせるといいねと声をかけています。苦手なものを無理に食べる必要はありませんが、おいしく食べようとする態度を育てていきたいです。



みんな大好き♪滋賀の畜産物紹介!(^^)!



滋賀県農政水産部畜産課

♪滋賀といえば、近江牛♪

●将軍家などにも愛された歴史ある「近江牛」

近江牛の歴史は古く、約400年前にさかのぼります。肉食が禁止されていた江戸時代、彦根藩は養生薬の名目で、牛肉を「反本丸（へんぼんがん）」と名付け、将軍家などに献上するようになりました。牛肉を贈ったことに対する感謝が記された水戸藩主から彦根藩主に宛てた札状も残っています。



●日本三大和牛の「近江牛」

滋賀県は豊かな水に恵まれ、古くから稲作が盛んで、稲わらが飼料として用いられてきました。脂の融点が低く、牛肉の香りや風味に関与しているといわれるオレイン酸を多く含んでいます。



●「三方よしの近江牛」

牛肉の価値は、品質だけではなく、その牛肉が作られた背景、牛の快適性（アニマルウェルフェア）に配慮しているか、安全に配慮されているか、環境に配慮されているか等目に見えない価値や生産の在り方が問われる時代です。滋賀県では、将来にわたり“選ばれる近江牛”であり続けるために、牛よし・人よし・社会よしの“三方よし”の「近江牛生産」に取り組んでいます。



生産者の皆さんが愛情を込めて、大切に育てた自慢の近江牛をぜひ味わってみてください。

♪みんなで飲もう！滋賀県産牛乳♪

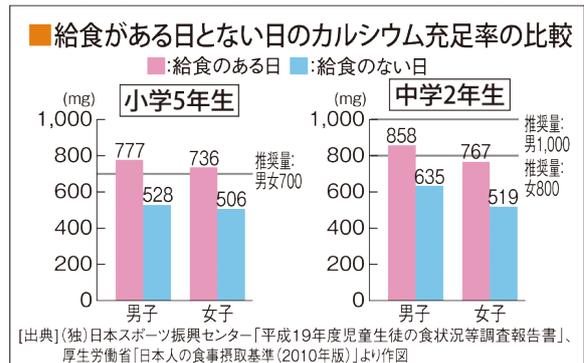
●滋賀県における酪農

県内には、34戸の酪農家があり、2,499頭の乳用牛が飼育されています (R5.2.1 現在)。年間約1万8千セモの生乳が生産され、このうち約1万1千セが県内の乳業工場で処理されています。自社牧場の生乳を使って製造した、チーズやヨーグルトといった乳製品を作って販売する、酪農家もいます。



●給食のない日も牛乳を飲もう！

県内では、年間約4,500tの牛乳が学校給食で消費されています。牛乳は、カルシウムをはじめ、タンパク質やビタミンA、B2などを豊富に含んでおり、成長期にある子供たちにとって重要な栄養源となっています。しかし、小中学生を対象に行われた調査によれば、給食のない日には、カルシウムが足りていないことがわかっています。



給食のない日にも、家族や友達と一緒に、積極的に牛乳を飲むよう心がけて下さい。



わが町の

自慢献立 自慢料理

高島市今津学校給食センター
栄養教諭 八田 奈津子

高島市は琵琶湖の北西部に位置し、琵琶湖の水の約3分の1を生み出す水源地です。森と里と湖の自然と恵みが豊かなまちです。また「白鬚神社」や「メタセコイア並木」など、全国の様々な百選に15カ所が選ばれています。気候風土が発酵に適しており、しょうゆ、酢、日本酒、鮎ずしなどの発酵食文化が色濃く残っています。

高島市には4カ所に給食センターがあり、18校3,400食の給食を作っています。毎月の給食には「もりもり高島っ子の日」「高島デー」「リクエスト給食」「行事食」などを取り入れています。また地場産使用率は3割以上を占め、新鮮でおいしい地元野菜を使った給食を提供しています。

また、高島市のホームページには「もりもり高島っ子給食レシピ集」として一例を紹介しています。

しょいめし

「しょいめし」とは醤油を使って炊いた、高島市新旭地域に伝わる伝統料理です。「しょいめし」は祭りの際にも食べられていたことから、「わっしょい」の「しょい」をかけて名づけられたと言われています。

材料 (1人分)

| | |
|----------|------|
| 米 | 60g |
| 鶏肉こま切れ | 15g |
| にんじん | 5g |
| ごぼうささがき | 5g |
| しいたけ | 3g |
| 油揚げ短冊切り | 4g |
| うすくちしょうゆ | 2.5g |
| こいくちしょうゆ | 3.5g |
| 酒 | 2g |
| だし昆布 | 0.4g |

作り方

- ①米は洗米し、浸水します。
 - ②にんじん、しいたけはせん切りにします。
 - ③①に具をのせ、調味料を入れて炊き込みます。
- ※または米を2/3量の調味料で炊き込み、残り1/3量調味料で別に具を煮ます。炊き上がりのごはんに具を混ぜ合わせます。

<給食献立> 高島デー

- しょいめし
- 牛乳
- ちくわの天ぷら
- キャベツとたくあんのシャキシャキサラダ
- かきたま汁



さつまいもとすじえびのかき揚げ

材料 (1人分)

| | |
|---------|-------|
| さつまいも | 10g |
| ボイルすじえび | 7g |
| いんげんまめ | 10g |
| たまねぎ | 15g |
| 薄力粉 | 6g |
| 片栗粉 | 3g |
| 食塩 | 0.12g |
| 水 | 適宜 |
| 米ぬか油 | 適量 |

作り方

- ①さつまいもは拍子木切り、たまねぎはスライス、いんげんまめは2cmカットにします。
- ②すじえびは異物を確認して除去します。
- ③①②にAを混ぜ合わせて、1人分ずつまとめて揚げます。

<給食献立> お花見給食

- お花見寿司
- 牛乳
- さつまいもとすじえびのかき揚げ
- 五目すまし汁
- 三色だんご



リクエスト給食

年間7回程度、市内の小中学校から募集した献立を給食に取り入れています。旬の食材を使って季節感のある献立や工夫した献立名が考えられ、リクエスト給食を楽しみにしている児童生徒が多いです。

みんな大好きスタミナ給食

ごはん
牛乳
牛肉のしぐれ煮
いろどりサラダ
すまし汁
いちごのタルト



子どもの日 滋賀県限定春給食

たけのごはん
牛乳
いさざのから揚げ
春キャベツのごまあえ
菜の花のお吸い物
柏もち



SDGs



おもな食育の取組を紹介します

豊郷町立豊日中学校

一つ目は、委員会を中心として呼びかける「牛乳を飲もう」という活動です。一定期間各クラスの残った牛乳の本数を掲示し、最も少なかったクラスを表彰するというものです。

成長期の体作り・食品ロス削減のための
☆牛乳を飲もう☆キャンペーン！保健委員会

| 順位 | 1-1 | 1-2 | 1-3 | 2-1 | 2-2 | 3-1 | 3-2 | 3-3 | 合計 |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 1/26(金) | 3本 | 7本 | 9本 | 4本 | 1本 | 6本 | 8本 | 38本 | |
| 29日(月) | 4本 | 5本 | 0本 | 4本 | 2本 | 4本 | 4本 | 23本 | |
| 30日(火) | 4本 | 7本 | 1本 | 2本 | 0本 | 4本 | 3本 | 21本 | |
| 合計 | 11本 | 13本 | 1本 | 11本 | 8本 | 7本 | 13本 | 82本 | |

【調査の方法】クラスで残った牛乳の本数を調べます

ルール

- 欠席者と早退者は除きます。
- 飲み残した牛乳は、残った本数に含めます。また、つぶしていない牛乳パックについても同様です。ゴミ袋には必ず、牛乳パックを処理してから入れるようにしましょう。
- 体調のすぐれない時は、朝の会の健康観察時に申し出てください。その後、体調不良になった場合は、担任の先生と保健委員に連絡してください。(対象外扱いになることがあります)

給食の時に牛乳を飲む習慣をつけましょう。余った牛乳を飲む場合は体調に気をつけ、1人3本くらいまでにしましょう。

二つ目は、各クラスで、自分たちが意識して取り組むことができる「SDGsの目標」を決め、実践する活動です。1月の給食週間の中で、食品ロスや



SDGsについて学ぶ時間を設定し、自分たちができることは何か考えます。苦手なものもひと口は食べよう、箸を忘れないようにして割り箸のゴミを減らそう、といった内容の目標が掲げられます。

このような活動を通して、自分の残食や食べ方のマナーを振り返る生徒の姿も見られます。今後も給食・食育指導を継続して行い、食べることが生徒の心も体も満たす充実したものとなるようにしていきたいです。

令和6年4月
取扱い開始

原材料は滋賀県産玄米だけ!! まるごと玄米だんご 冷凍(1袋1kg)

1袋 104個~107個入 1粒 約10g 賞味期限 240日
だんご汁、お味噌汁、スープ、シチュー、グラタン、煮物、フルーツポンチに入れたり、きな粉をまぶしたり、温かい料理にも、冷たい料理にもご活用いただけます。



詳しいレシピは給食会ホームページに掲載しています!

<https://shigakyu.or.jp>

滋賀県産 わかさぎのカリカリフライ

給食に登場しました!

子どもたちより、食べやすく、おいしいという感想が多く大変好評でした。

R7年1月以降の予約を

R6年4月より受付予定です!

お気軽にお問い合わせください。



「高島デー・もりもり高島っ子の日」

- ・アドベリーちらし
- ・牛乳

- ・わかさぎのカリカリフライ

- ・旬野菜のごまあえ

- ・五目ゆばすまし汁



高島市教育委員会提供

編集後記

滋賀県学校給食会では、市町・各給食センター・県内学校等へ物資を供給しており、個人には販売することはできません。

▼阪神淡路大震災から29年目、東日本大震災から13年目を迎える2024年の元日の16時10分、石川県能登半島でM7.6、震度7強の地震が発生し、大津波警報も発令されました▼倒壊した家屋やビル、輪島市の火災、珠洲市などの津波の映像などを見て、阪神淡路大震災や東日本大震災の光景が蘇りました▼私たちの国は、四季があり、美しい自然が豊かな一方、自然災害が多く、防災への備えは欠かせません▼被災された方々に心よりお見舞い申し上げますとともに、お亡くなりになられた方々やそのご家族に謹んで哀悼の意を捧げます▼被災された皆様は1日も早く平穏な日々を取り戻せるようお祈り申し上げます▼今年度最後の「学校給食だより」の発行となります▼この1年、学校給食に関わっておられるたくさんの方々や学校の皆様には、本会活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます▼次年度もよろしくお願いいたします