

# いただきます

～小山市食育通信～

平成26年10月発行  
小山市教育委員会  
小山市学校給食研究会  
栄養教諭・栄養職員部会

## 今年是小山市制60周年です

小山市の発展とともに、学校給食でも食育にいろいろと取り組んでいます。

小山市の食材を使った、学校給食の歴史についてみてみましょう。

昭和25年（小山町）脱脂粉乳とおかずの補食給食が始まる。

昭和27年（小山町）小山一小、小山二小で完全給食が始まる。

昭和29年3月31日 市制施行

昭和60年 大谷中で完全給食が始まる。

\*市内小中学校全校で完全給食が始まる。

昭和62年小山城南中、昭和63年乙女中開設に伴い、完全給食が始まる。

平成13年10月 小山産米（コシヒカリ100%）を導入（週3回）

平成14年 6月 おやま和牛を導入（年5回）

平成15年 4月 小山産米の米パン導入（月2回）

「オール小山食材利用の日（小山産野菜導入）」の実施

平成17年12月 「セルフおにぎり給食の日」の実施・・・毎月18日

平成19年11月 小山産大豆納豆を「オール小山食材利用の日」に全校で導入

平成20年10月 「日本型食生活推進ウィーク」の実施

平成21年 2月 小山産の豚肉（おとん）を「オール小山食材利用の日」に全校で導入

平成21年10月 中学校で米飯給食が週4回となる

平成22年 9月 小山産梨を2回導入

平成22年11月 小山産はとむぎを導入、小山産なたね油を全小・中学校に導入

平成24年 2月 小山うどんの開発。2月に「おやま和牛うどん」3月に「おやま和牛花うどん」を給食に取り入れる。

平成24年11月 ラムサールふゆみずたんぼ米（無農薬無化学肥料）を給食に取り入れる。

12月（減農薬減化学肥料）1月（玄米黒酢栽培米）も使用

平成25年12月 ホンモロコ給食を5校（下生井小・網戸小・穂積小・寒川小・中小）で実験的に取り入れる（10日・12日）。

平成26年 5月 小山市が平成26年4月に毎月8日を「わ食の日」と設定。

学校給食における「おやま わ（和）食の日」を5月8日に初回実施。

平成26年 9月 小山市産はとむぎ茶を「おやま わ（和）食の日」に提供する。

これからも小山市の食材を取り入れた給食を提供していきたいと思ひます。



# 10月は「とちぎ食育推進月間」です



食育とは・・・？

近年、偏食などの偏った食生活や肥満・やせ傾向、食品の安全上の問題の発生等、

子どもたちの健康を取り巻く問題が様々取り上げられています。そうした中で、国では「食育基本法」を設け、学校だけでなく、国民全体で「食」を見直そうとしています。

県では、収穫の秋である10月を「とちぎ食育推進月間」と定め、食育推進運動を進めています。その一環として、「とちぎをまるごと地産地消」を行うことになりました。

とちぎをまるごと地産地消とは・・・



地産地消のよいところ

学校給食を通し地産地消の推進を図り、地域の農畜産物について理解を深めることを目的として、調味料・パン粉等を除くすべての材料を、栃木県産のものを使用する取り組みです。小山市では9月～11月に下記の内容を市内小中学校で実施します。

新鮮



生産者の顔がみえ安心



移動が少なく環境によい



地域の農産物への理解が深まる



○小学校



<10月>

- ・ごはん・牛乳・豚肉とごぼうのかりんあげ・ゆばとかんぴょうのすまし汁
- ・ごはん・牛乳・牛肉の和風きのこソース・おひたし・白菜と豆腐のみそ汁

<11月>

- はとむぎごはん・牛乳・豚肉のごまだれ焼き・おひたし・かんぴょうの卵とじ

○中学校

<9月>

- ごはん・牛乳・小山産納豆・筑前煮・即席漬け・みそ汁

<10月>

- ごはん・牛乳・牛肉の和風きのこソース・おひたし・白菜と豆腐のみそ汁

<11月>

- ごはん・牛乳・和風ハンバーグ・ゆで野菜・みそ汁



望ましい食生活は成長期の現在だけでなく、将来の健康のためにも大変重要です。ぜひご家庭でも、料理を手伝う、野菜を育てる、一緒に買い物に行くなどを通し子どもたちに食に関心をもたせるきっかけを作ってください、望ましい食生活を身につけさせていただければと思います。



# 地場産物を使用したメニュー

※材料はすべて4人分です。

## 主食

### にらごはん

《材料》

精白米	400g
菜飯の素	10g
にら	50g
白いりごま	5g
にらゆで用食塩	適量

〔にらそば〕



《下処理》  
炊く  
塩ゆでする

《作り方》  
①にらを塩ゆでし、固く絞り、1.5cm位に切る。  
②ボールに4人分のごはんをいれ、菜飯の素・にら・ごまを切るように混ぜ合わせる。



栃木県はにらの生産が多く、1年じゅう手に入ります。にらはアリシンがビタミンB1と結合してその吸収を良くし、代謝機能、免疫機能を高め、疲労回復に役立ちます。給食で人気の「にらごはん」簡単ですので、作ってみてください。鹿沼では「にらそば」というものもあるようです。♪

## 主菜

### キムトマ丼の具

《材料》

ごま油	4g
豚挽き肉	160g
トマト	164g
白菜キムチ	80g
ニラ	20g
粉チーズ	8g

《下処理》  
湯むきして角切り  
下ゆでして2cmカット

《作り方》  
①鍋にごま油をひき、挽き肉、トマト、キムチを入れ炒める。  
②にら、チーズを入れる。  
③味を整える。



キムチとトマトにチーズの旨みでご飯がおいしく食べられる栄養満点メニューです。豚肉は小山市産のブランド豚「おとん」を使用するとさらにおいしく食べられますね。



## 主食

### かんぴょうとはとむぎのカルボナーラ

《材料》

かんぴょう	300g
はとむぎ	60g
にんにく	5g
玉葱	50g
粉チーズ	50g
生クリーム	50g
バター	5g
卵黄	4個
ベーコン	80g
オリーブオイル	5g
ブイオン	適量
黒胡椒	適量

《下処理》  
《作り方》参照  
《作り方》参照  
みじん切り  
スライス  
短冊切り

《作り方》  
・かんぴょう  
塩もみ後、一晩水に浸し戻し、ブイオンで煮込む。  
・はとむぎ  
一晩水に浸し戻し、ブイオンで煮込む。  
①フライパンにオリーブオイル、バターを加え、にんにくを入れて軽く炒め玉葱ベーコンをいれる。  
②ブイオン、生クリームを加えて下処理したかんぴょう、はとむぎを加えて煮含める。  
③パルミジャーノ、卵黄、胡椒を加えて味を整える。  
④皿に盛り、仕上げにも上から黒胡椒をふる。



ヘルシーなカルボナーラです。食物繊維が豊富で、かんぴょうの食感が楽しい一品ですね。



## 主菜

### 小山和牛のきのこソース

《材料》

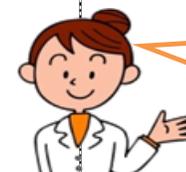
小山和牛	280g
にんにく	2g
玉葱	30g
大根	200g
しいたけ	60g
ニラ	40g
赤ワイン	10g
しょうゆ	15g
砂糖	4g
みりん	8g
サラダ油	適量
水	適量
塩	適量
こしょう	適量

《下処理》  
小間肉  
みじん切り  
スライス  
短冊切り  
スライス  
2cmカット

《作り方》  
①牛肉に塩・こしょうで下味をつける。  
②フライパンに油をひいてニンニクを炒める。  
③香りが出てきたところで、下味をつけた牛肉を加える。  
④肉に火が通ったらソースとニラを加えて、ニラの色が変わらないように加熱して完成。

【ソース】

①玉葱、大根、しいたけを炒める。  
②適量の水とAの調味料を加えて煮込む。  
③具材に火が通ったら完成。



給食でも大人気の小山和牛のメニューです。ソースには秋の味覚のしいたけが入っています。その他の野菜もたくさん入っていますので、肉のたんぱく質の他にビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富です。