

# 和食給食

食べて学ぶ日本の文化



農林水産省

## もくじ

- 3 和食の「骨格」を知ろう
- 9 和食給食を推進するための6つの提案
- 11 和食給食の進め方

### [和食料理人と連携した和食推進の取組]

- 13 「出汁」を知り、「出汁」で味わう和食（東京都中央区立泰明小学校×銀座 小十 奥田透）
- 17 大量調理向きの出汁の引き方
- 19 子どもが作れる、家庭に届く和食（東京都足立区立鹿浜第一小学校×日本料理 贊否両論 笠原将弘）
- 23 和食の調理の基本を知る（東京都世田谷区食育研究会・千葉県山武郡市教育研究会学校給食部会×御料理 与志福 高橋憲治）
- 25 和食の多様性を学ぶ（沖縄県那覇市立金城小学校×旬肴 ひとしづく 西中薦諭）
- 27 教育委員会の後押し（千葉県船橋市立金杉小学校×鈴なり 村田明彦）
- 31 郷土愛を刺激する（熊本県熊本市立白坪小学校×お料理 宮本 宮本大介）
- 33 器を通して知る 自然を尊重する心（石川県小松市立芦城小学校×日本料理 梶助 梶太郎）
- 35 和食給食を栄養士が牽引する（神奈川県横浜市立平沼小学校×日本料理 TAKEMOTO 武本賢太郎）
- 37 「和食」を自発的に児童が伝える（千葉県市川市立行徳小学校×鈴なり 村田明彦）
- 39 骨つきの魚に慣れる方法（宮城県仙台市立高砂小学校×日本料理 おかげさき 岡崎敏彰）
- 41 支えあう給食（長崎県学校栄養士会×泰泉閣 上船昌幸）
- 43 和食力を高める（岩手県盛岡市立河北小学校×御料理 寺沢 寺沢勇人）
- 45 冷めにくい和食 冷めてもおいしい和食（北海道旭川市上川管内学校給食研究協議会×川基本店 本間勇司）
- 46 究極の和食給食を目指して（京料理たか木 高木一雄）
- 53 和食給食FAQ

### [企業と連携した和食推進の取組]

- 57 1 お節料理を学び、味わい、新年を寿ぐ（東京都町田市立小山田南小学校×フジッコ）
  - 59 2 和食における砂糖の役割を知る（神奈川県横浜市立いずみ野小学校×三井製糖）
  - 61 3 節分に大豆のチカラを感じ、学ぶ（岡山県岡山市立桃丘小学校×マルヤナギ）
  - 63 4 低コストでもおいしい！学校給食向けの出汁の引き方（マルトモ）
  - 64 5 お米の国の中学校給食（アイホー）
  - 66 6 赤飯が邪を払い、福をもたらす（アルファー食品）
  - 67 7 器が伝える「自然の尊重」（三信加工）
- 
- 65 和食継承推進協議会での意見・提言
  - 67 和食給食応援団の「今まで」と「これから」

## 「自然を尊重する心」を育む

「和食」が「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されたことに端を発する「和食給食応援団」。その取組も2年目を迎えました。

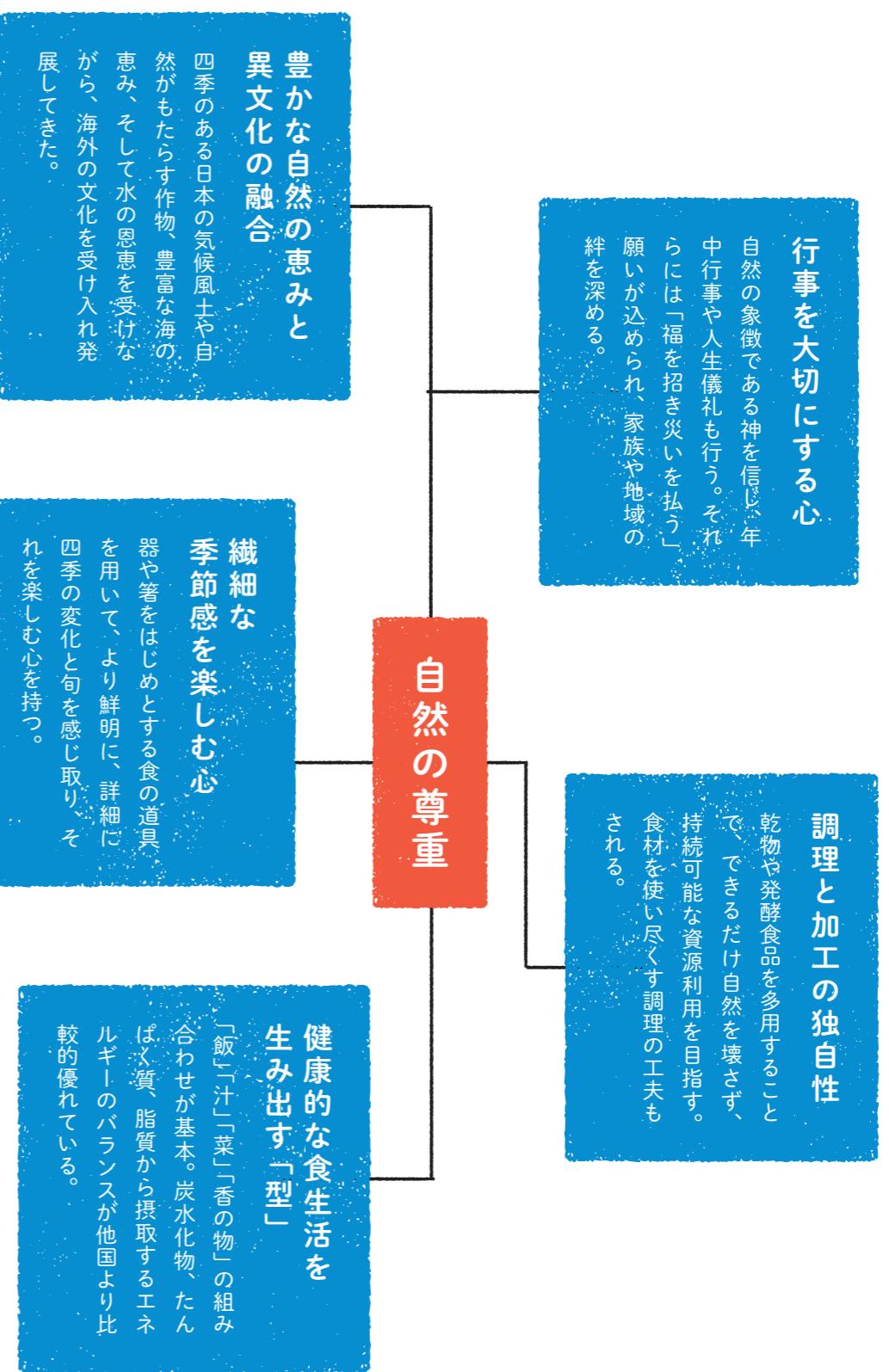
学校給食に2年間向き合ったことで、学校給食の現状が少しずつ見えてきました。当初は和食の魅力を伝えることに重きを置いてきましたが、回を重ねることに、あることに気付きました。それは、全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様と共有したいのは、「和食」の根幹である「自然の尊重」という考え方だ、という点です。私たちを取り巻くすべての物事にカミ（神）を感じ、暮らしの些細な事象に感謝し、自然の恵みによって生かされていると感じる。そういう謙虚な気持ちが今の日本には必要なのではないでしょうか。そして、そのことを児童生徒へ確実に伝えることが出来るのが、学校給食なのです。

本冊子では「平成27年度日本食・食文化の世界的普及プロジェクト」のうち和食継承のための青少年等への情報発信事業において、全国の和食料理人が学校訪問や調理講習会を通して、学校給食における和食提供の課題に取り組んだ成果を紹介しています。本冊子をお読みいただき、児童生徒に和食を提供して頂きながら「自然を尊重する心」を育む一助となれば幸いです。

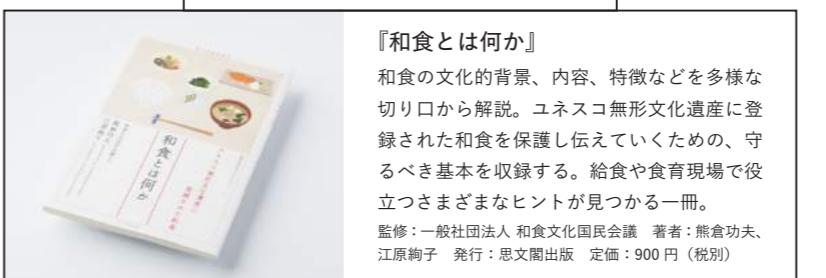


# 和食の「骨格」を知ろう

日本特有の食文化として世界から注目を集める和食ですが、「和食ってなに?」と聞かれて、きちんと答えられる人は少ないかもしれません。そもそも和食とは、どういなものなのでしょうか。ここではユネスコ無形文化遺産に登録された際の提案書を元に、「自然の尊重」という心の下に発展してきた、和食の骨格を説明しましょう。



こちらの本の内容を元に構成しています



『和食とは何か』  
和食の文化的背景、内容、特徴などを多様な切り口から解説。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食を保護し伝えていくための、守るべき基本を収録する。給食や食育現場で役立つさまざまなヒントが見つかる一冊。  
監修：一般社団法人 和食文化国民会議 著者：熊倉功夫、江原綺子 発行：思文閣出版 定価：900円（税別）

## 米も大根も、元は外来種！ 豊富な資源と海外文化の融合が基盤。

### 昆布と軟水

水に含まれるカルシウムやマグネシウムの量を炭酸カルシウム量に換算した値を硬度といい、その度合いで軟水～超硬水に分類されます。日本の水は主に軟水で、昆布のうま味を引き出しやすいとされていますが、欧州の水は一般的に硬水です。そのため、平成27年に開催されたミラノ国際博覧会で、日本館は軟水化装置を持ち込んで出汁の効いた日本食を提供し、高い評価を受けました。

軟水とは？ WHOの基準でカルシウムとマグネシウムの量が120mg/1L未満の水

### 日本の海産資源

日本の近海は魚の宝庫！ 約4,200種が生息するといわれています。漁業大国ノルウェーでさえ、総漁獲高の約90%は8種の魚で占められていますが、日本では、なんと28種類も。世界でもまれに見る魚種の豊富さを誇ります。

# 4,200種



たっぷりの水を沸騰させ、食材を加えて加熱して取り出す「茹で物」などは、豊富な水を利用した調理法です。青菜や蕎麦を茹でた後、アクリの除去や歯触りをよくするため、さらに水にさらしたり、洗う場合も多いでしょう。私たちが当たり前のように食べている「浸し物」(お浸し)は、水に恵まれた日本だからこそ定着した料理で、世界的に見ても特徴があるといえます。また、食材を生で食べるには水で洗う必要がありますが、きれいで安全な水があるからこそ、お刺身などの生食が広まっていると考えられています。

さまでまな  
調理法

四季があり温暖な気候に恵まれた日本には、昔から多様な農産物が生産されてきました。しかし実は、元々日本に自生していた作物はごくわずか。私たちの主食である米をはじめ、和食の代表的食材である大根やごぼう、ほうれんそうを含む野菜類、麦類、穀類、豆類、いも類の多くが、海外から伝来し、日本の自然環境に合うよう改良されてきたものです。長い月日を経て、こうした作物を取り入れ発展してきた農作物が、和食を支えているのです。また食材以外でも、箸などの道具は中国・朝鮮半島を経て伝わり、日本独特の形式に変貌を遂げながら、今では和食に欠かせない要素となりました。料理においても、いわゆる洋食と呼ばれるコロッケやとんかつは西洋料理とはいえないでしょう。とんかつは箸で食べられるように切って盛り付けられますし、御飯や味噌汁を組み合わせれば一汁三菜もしくは二菜という和食の基本形が完成します。さらに、四方を海に囲まれた地理ゆえ暖流と寒流両方の影響を受け、魚介類、海藻類といった海産物が豊かなこと、そして良質な水資源に恵まれたことも、食文化の発展に大きく関わっています。日本ならではの気候風土に根ざしつつ、海外の影響を受けてながら発展してきたのが和食（＝日本の伝統的食文化）なのです。

## 四季

があり温暖な気候に恵ま

れた日本には、昔から多様な農産物が生産されてきました。しかし実は、元々日本に自生していた作物はごくわずか。私たちの主食である米をはじめ、和食の代表的食材である大根やごぼう、ほうれんそうを含む野

菜類、麦類、穀類、豆類、いも類の多くが、海外から伝来し、日本の自然環境に合うよう改良されてきたものです。長い月日を経て、こうした作物を取り入れ発展してきた農作物が、和食を支えているのです。また食材以外でも、箸などの道具は中国・朝鮮半島を経て伝わり、日本独特の形式に変貌を遂げながら、今では和食に欠かせない要素となりました。料理においても、いわゆる洋食と呼ばれるコロッケやとんかつは西洋料理とはいえないでしょう。とんかつは箸で食べられるように切って盛り付けられますし、御飯や味噌汁を組み合わせれば一汁三菜もしくは二菜という和食の基本形が完成します。さらに、四方を海に囲まれた地理ゆえ暖流と寒流両方の影響を受け、魚介類、海藻類といった海産物が豊かなこと、そして良質な水資源に恵まれたことも、食文化の発展に大きく関わっています。日本ならではの気候風土に根ざしつつ、海外の影響を受けてながら発展してきたのが和食（＝日本の伝統的食文化）なのです。



# 乾物や発酵の技術が独自に進化。元々エコなのが、和食文化なのです。

**味噌** 代表的な発酵調味料のひとつ、味噌。全國的に一般的な大豆・米麹で作られる味噌、米麹の代わりに麦麹を使う麦味噌、大豆そのものを発酵・熟成させた豆味噌があり、地域によって様々なバリエーションが見られます。

味噌、米麹の代わりに麦麹を使う麦味噌、大豆そのものを発酵・熟成させた豆味噌があり、地域によって様々なバリエーションが見られます。

多くの人が直接生産に携わっていた時代は、自然から得られた食材がいかに限られているかを、誰もが知っていました。それゆえ和食には、できるだけ自然を壊さず食材を利用する知恵が受け継がれてきましたといえます。端境期や冬場の食材が乏しい時に備えて保存するため、様々な加工技術があるのも大きな特徴です。長期保存が可能な食材と言えば、まず

は乾物。比較的湿度の高い日本では、乾物を作る際に腐らないよう工夫が必要でした。大根のように水分が多いものは細く切ってから、魚など腐りやすいものは内蔵を除いて開き塩をしてから乾燥させるなど、食材により異なる方法で、多様な乾物が作られています。また、酢・醤油・味噌・酒・みりんといった和食の基本的調味料も、米・麦などの食材を発酵させることで

に残ったふすまからグルテンを集めて麺を作ったり、魚介類の内蔵から塩辛類を作るなど、食材を最後まで使い尽くす調理も積極的になっていました。声高に環境保護が叫ばれる現代ですが、元来エコでサステイナブルなのが和食。食材を無駄にしないという思いが、独自の加工や調理法、味わいを生んでいたことは、伝えていきたい和食文化のひとつです。



信州味噌（米味噌）  
原材料：大豆・塩・米麹  
代表的な米味噌で、さっぱりしたうま味と豊かな芳香を合わせ持つとされます



仙台味噌（米味噌）  
原材料：大豆・塩・米麹  
風味が強く、野菜などにそのまま付けて食べることもあり、「なめ味噌」とも呼ばれます



西京味噌（米味噌）  
原材料：大豆・塩・米麹  
関西地方を中心に作られる、米麹が多めの白味噌。甘みが強く、塩分濃度が低めです



八丁味噌（豆味噌）  
原材料：大豆・塩  
蒸した大豆で味噌玉を作り、麹菌を繁殖させて作る味噌。濃い赤褐色で、深い味わい



麦味噌  
原材料：大豆・塩・麦麹  
九州全域、中国・四国地方の一部で日常的に使われる味噌で、甘みのある味わいが特徴

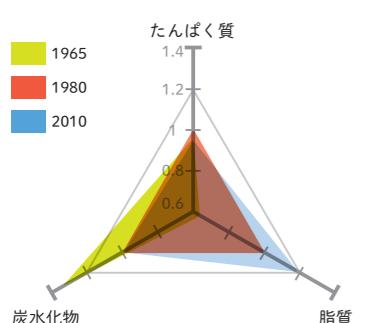
受け継がれるにはワケがある。健康的な食生活への近道、和食。

和食の基本構成



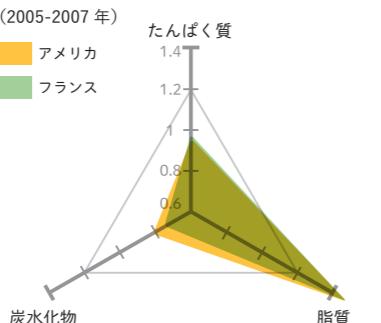
向かって手前左に「飯」、手前右に「汁」、その中間に「香の物」、さらに右奥に「主菜」、左奥に「副菜」を置き、酢の物や和え物は中央に配置するのが基本の置き方です。給食での提供はなかなか難しいですが、食事中に口の中をさっぱりと保ってくれる「香の物」は御飯に必ずついてくる存在。和食の構成には欠かせない要素であることを、覚えておきたいものです。

## 日本でのPFCバランスの変化



1965年当時は炭水化物に偏っていましたが、1980年は非常に理想的な配分に。しかしその後肉や油脂類の摂取が増え、主食の米の量が減るなどして、2010年時は欧米型に近づつつあります

## 米・仏のPFCバランス (2005-2007年)



※ FAO Statistics Yearbook (日本のみ食料需給表) 参照。栄養バランスがよいとされる C(炭水化物) 50~70%、F(脂質) 20~30%、P(たんぱく質) 10~20% の範囲が 0.8~1.2 に収まるように指数化した

## PFCバランス

たんぱく質・脂質・炭水化物は、人間にとって不可欠な三大栄養素。PFCのPは「Protein (たんぱく質)」、Fは「Fat (脂質)」、Cは「Carbohydrate (炭水化物)」の頭文字で、PFCバランスとは、食事の中のそれぞれの摂取カロリーの比率。健康的な生活を送るには、PFCバランスがたんぱく質 15%、脂質 25%、炭水化物 60% が理想的とされています。

## 「飯」

「汁」「菜（おかず）」「香の物（漬物）」から成る構成は、平安末期頃に成立し、今なお続いているものの、構成要素は常に変わらず和食の基本形です。日常に食べる御飯が白米ではなく、大根やいもを加えた御飯とともに必ず汁が提供される御飯はどんなおかずとも相性がよく、いろいろな料理に合わせることができます。御飯とともに必ず汁が提供されることには、昔から豊かな水資源を食生活してきた日本人の感覚が生きているといえるかもしません。健康的な観点からみても、御飯を中心にして、魚や肉など動物性食品中心の主菜と、野菜・いも・豆類などを数種類組み合わせた副菜、具だくさんの汁を用意すれば、比較的簡単に栄養バランスが取れるのです。実は、もつともバランスがよかつたのは、1980年頃の日本人の食生活。炭水化物たんぱく質・脂質からの摂取エネルギーが、いずれも適正値で理想的だと評価されました（上記表を参考）。これは伝統的な基本形を残しながら、肉や乳製品が適度に加わり、昔より飯を控え、菜が多いなどの変化が理由。現在は、当時より脂質の摂取エネルギーが増加していますが、和食の基本形を大切にすることは、健康的な食生活への近道といつて間違ひありません。

新しい食材が生まれる、高い発酵技術から生まれました。野菜類の漬物や、鮒などの魚介類で作られるなれど、塩分と乳酸発酵の両方で保存性を高めた、食卓には欠かせない加工品です。さらに、小麦を精粉する際

に残ったふすまからグルテンを集めて麺を作ったり、魚介類の内蔵から塩辛類を作るなど、食材を最後まで使い尽くす調理も積極的になっていました。声高に環境保護が叫ばれる現代ですが、元来エコでサステイナブルなのが和食。食材を無駄にしないという思いが、独自の加工や調理法、味わいを生んでいたことは、伝えていきたい和食文化のひとつです。

# 和食給食を推進するための 6つの提案

「平成27年度日本食・食文化の世界的普及プロジェクト」のうち和食継承のための青少年等への情報発信事業を通して、和食が提供しやすくなるポイントが見えてきました。児童生徒が文化としての「和食」への理解を深めるきっかけとして、本冊子を活用してくだされば幸いです。

## 現状を把握する

1

学校給食の献立立案で、過去の慣例に従った献立を見かけるケースが少なくありませんしかし、その献立は児童生徒の現状を正確に把握した結果に立案されたものでしょうか？まず、児童生徒が学校外でどんな食生活を送っているのかを把握してみてください。和食給食応援団が全国の学校に訪問した際に行った調査では、夜は比較的御飯を食べていますが、朝食にパンを週4回以上食べると答えた

児童生徒が42・5%、そのうち21・6%は週6回以上パンを食べる」と答えました。

また、博報堂生活総研の調査によれば「お節料理を食べる」と答えた人の割合は1992年に86・6%でしたが、2014年は71・7%に減ったそうです。家庭で和食を食べる機会や、年中行事・旬の食材に触れる機会も減るいっぽうの児童生徒にとって、学校給食での主食や献立内容の重みは増しています。

## おいしくつくる

おいしくつくるというのは、学校給食の衛生管理、栄養摂取、アレルギー対応の次にくる基本的な要素ではないでしょうか？どんな素晴らしい和食給食でもおいしくなければ児童生徒は食べてくれませんし、将来自分で作り連携が重要なはずです。和食

たいという意欲に駆られることもないでしょう。

栄養教諭・学校栄養職員の皆さんにとって、おいしい給食をつくる際にはレシピ研究はもちろん、いしくなければ児童生徒は食べてくれませんし、将来自分で作り連携が重要なはずです。和食

たいという意欲に駆られることもないでしょう。

栄養教諭・学校栄養職員の皆さんにとって、おいしい給食をつくる際にはレシピ研究はもちろん、いしくなければ児童生徒は食べてくれませんし、将来自分で作り連携が重要なはずです。和食

## 「型」を大切にする

3

「御飯」と「汁物」と「香の物」にいくつかの「おかず」が添えられる献立が和食の基本形とされています。この中で最も大切にすべきが「御飯」であり「汁物」です。学校給食では、食器の関係で「汁物」を優先するか「おかず」を優先するかで判断を迫られる際が

あります。和食給食応援団の活動の中でも、変えられないものだと思っていたものが実は「慣例」にすぎなかつたという話を多く聞いています。今の状況を「当たり前」と思わずには、まずは行動してみてはいかがでしょうか。

## 限界を設けない

5

和食給食を提供しようと思つた際、様々な課題が立ちはだかります。全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様を対象に行つたアンケートの結果によると「和食献立のレバートリー」が少ない「残食が多く出る」などの声が多く見られましたが、これら

の課題を限界と思い込み諦めてしまつていいでしょうか？実際ににはどんなに頑張つてもで

4

## 残食を恐れない

和食給食応援団が全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様に行なうアンケートで「和食が出せない理由」を伺うと、「残食が多く出る」が2位に入ります。まずは児童生徒が和食を慣れよう定期的に和食を提供し続けることで、残食量に変化が現れるかもしれません。

逆説的なようですが、和食を提供し続けることで、児童生徒は和食に慣れしていくもので、実際、汁の味をおいしく提供しています。

和食給食応援団が全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様に行なうアンケートで「和食が出せない理由」を伺うと、「残食が多く出る」が2位に入ります。まずは児童生徒が和食を慣れよう定期的に和食を提供し続けることで、残食量に変化が現れるかもしれません。

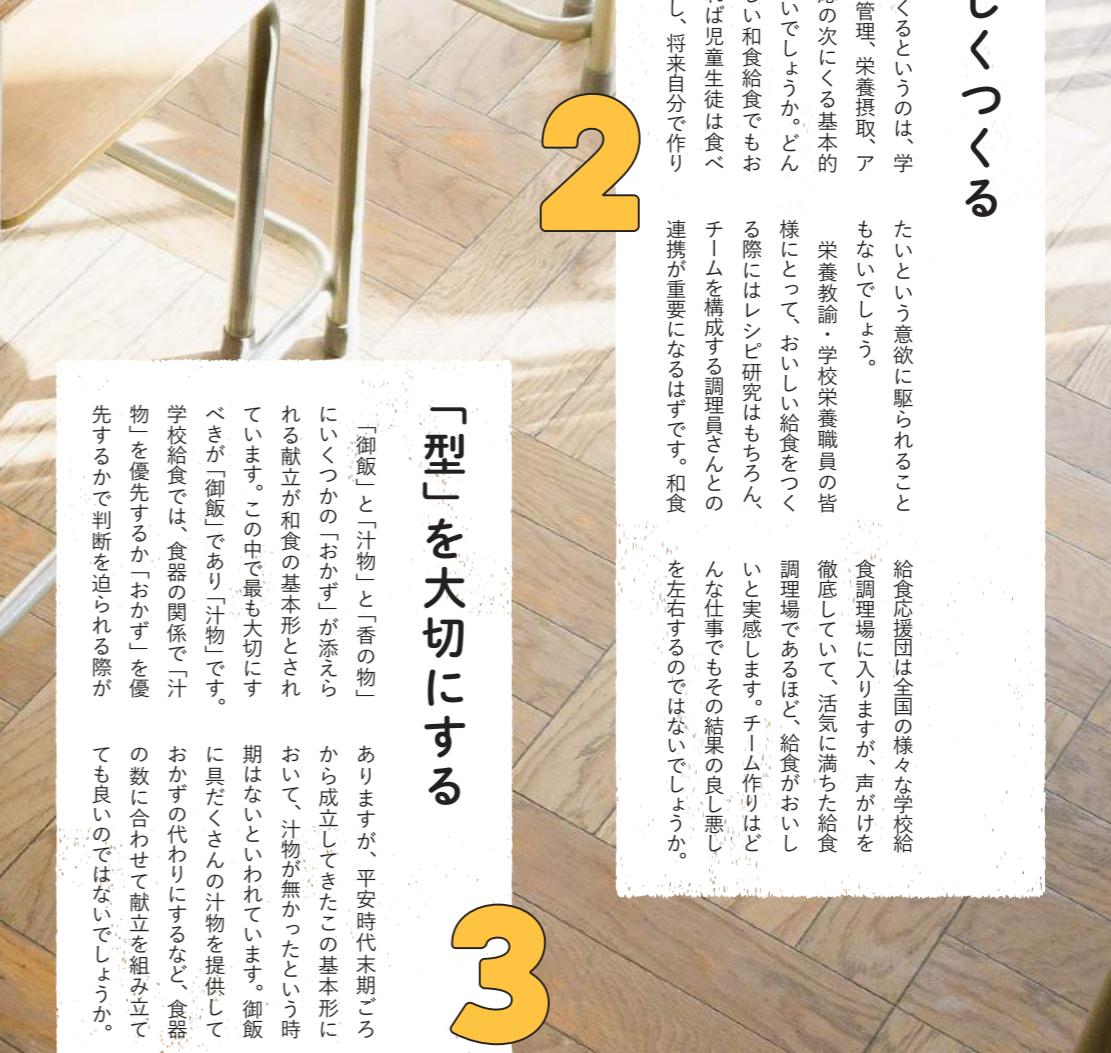
逆説的なようですが、和食を提供し続けることで、児童生徒は和食に慣れていくもので、実際、汁の味をおいしく提供しています。

## 自然を尊重する心を育む

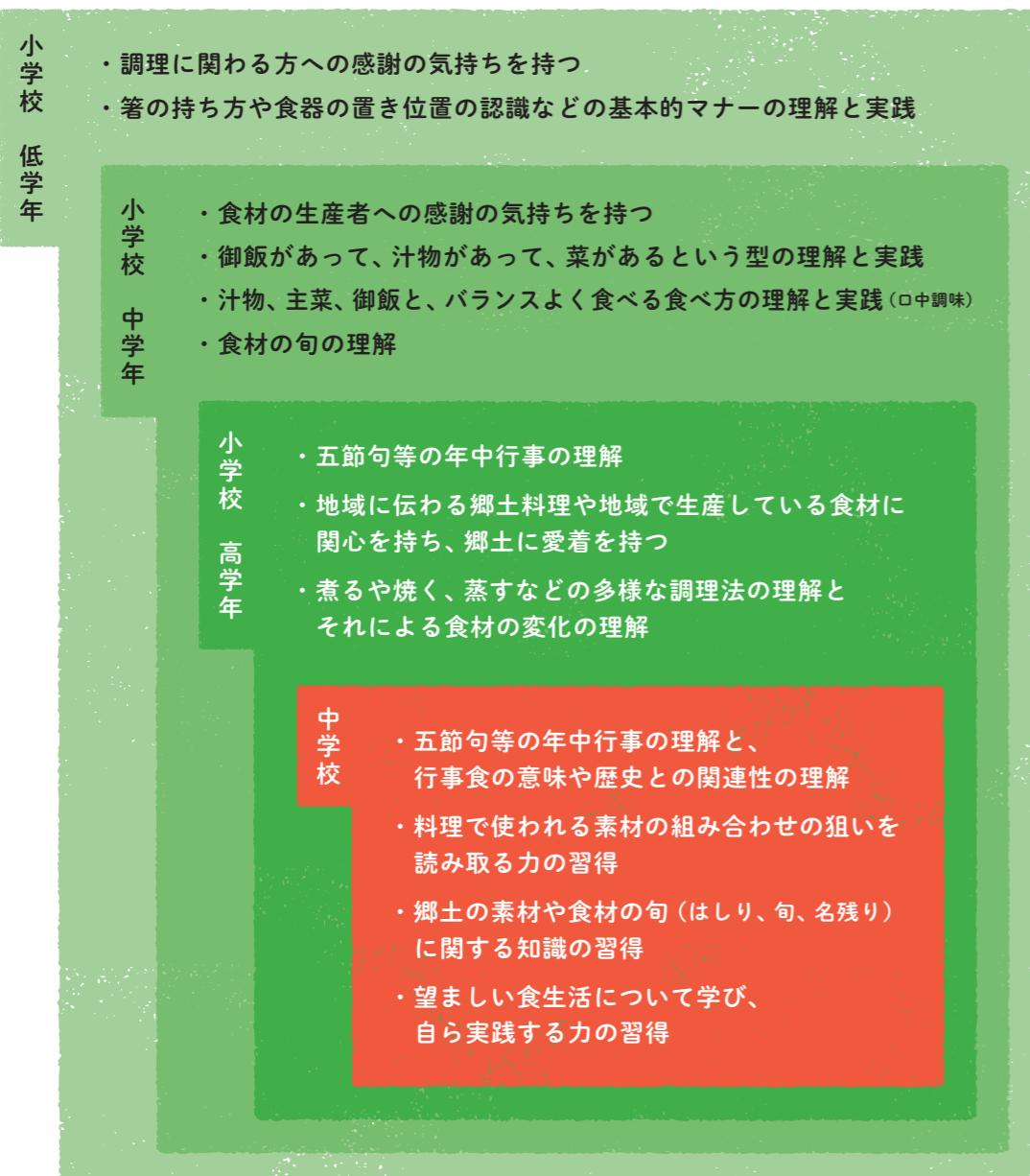
和食給食は、ただ和食の給食を提供したり、年中行事を伝えたりすることにとどまりません。前項でも紹介した通り、和食とは「自然の尊重」そのものです。自然を尊重する心は、季節への感謝、食材への感謝、調理する人々の営みへの感謝に繋がるのではないか。また、自

然を理解し尊重する精神を養う上で、児童生徒が和食の給食を通じて、四季折々の食事や行事について学ぶことが重要と考えます。旬の食材の説明や、節句といった年中行事のあらまじなど、立案した献立の背景にある情報を献立とともに伝えること

6



## 具体的な進め方



## 具体的なアイデア

学校現場では、食育の年間指導計画を学年毎に作成していると思います。その中の教科との関連も考えると良いと思います。

- 小学2年生 生活科で「春をさがそう」-----→ [季節の食べ物を知る](#)
- 小学4年生 国語「姿をかえる大豆」-----→ [味噌についての理解](#)
- 小学5年生 家庭科「ごはんとみそ汁」、総合学習「米作り」-----→ [米についての理解](#)
- 中学3年生 「郷土食や行事食」-----→ [郷土食や行事食の理解](#)

## 和食給食の進め方

「和食給食を進めるための6つの提案」でも述べたように、和食給食を進めるにあたり「自然の尊重」がポイントになるとを考えています。食事が自然の恵みを受けて成り立っていることへの理解を深め、自然を尊重する精神を養うには、まずは和食を食べ慣れることが大切です。そのうえで、四季折々の行事で振る舞われてきた和食を実際に体験したり、食材の季節感（旬）を理解したりすることが重要なではないでしょうか。そのために、おいしく、学びのある給食を提供することが必要です。

## 和食給食を進める目的

「自然の尊重」の精神を伝える  
「和食」は、食事という空間の中で「自然の尊重」という精神を表現する「社会的慣習」です。世界の食文化を理解することも重要ですが、まずは文化的なアイデンティティとして和食の文化を理解することが、異文化を理解するために必要なものではないでしょうか。

## 理想の和食給食

- ・季節に応じた多様な食材とそれを生かす工夫がある
- ・御飯と汁物を軸とした、型の整った献立である
- ・季節感や自然の美しさを表現した内容である
- ・年中行事と関連した献立がある
- ・おいしい給食である



## 東京都中央区立泰明小学校の給食

統一献立という制限の中、既に決まった食材で実現させるため、10回以上も打ち合わせを重ねて完成。出汁のうま味をじっくり味わえるよう、「五色野菜のお吸い物」の具は豆腐と野菜で構成した。店ではからむきにして汁に浮かべる大根は、給食では薄めの千切りにし、豆腐も小さめに切ることで、給食の汁物に繊細な表情を与えることができた。酸味のあるものにも挑戦してほしいと、副菜は「胡麻酢和え」に。「出汁のほかにも、奥田さんのプロの技から勉強になることが山ほどありました」と佐藤先生。



1食あたりの食材費：246円

### じゃこと野菜の胡麻酢和え

#### 材料

キャベツ	30.00g
小松菜	20.00g
にんじん	10.00g
ちりめんじゃこ	2.00g
白煎り胡麻	1.00g
○合わせ出汁	
水	2.00g
昆布	0.01g
鰹節	0.60g
○調味料	
砂糖	1.50g
塩	0.30g
酢	3.00g
醤油	2.00g

#### 作り方

- ① 小松菜はざく切り、キャベツとにんじんは短冊切りにして茹でた後、冷却する。
- ② ちりめんじゃこは湯通しした後、冷却する。
- ③ 合わせ出汁に調味料を加え加熱する。冷却後、白煎り胡麻を加える。
- ④ 盛り付けの際に(2)をかける。



### 鰯のつけ焼き五目豆あんかけ

#### 材料

〈鰯〉	
鰯	50.00g
○調味料 A	
醤油	0.50g
本みりん	0.20g
酒	2.50g
〈五目豆あん〉	
筍水煮	10.00g
大豆	7.00g
○調味料 B	
砂糖	4.00g
醤油	0.30g

#### 作り方

- ① 鰯に調味料 A で下味をつけて焼く。
- ② 筍水煮、にんじん、こんにゃく、水で戻した干し椎茸はさいの目切りにする。大豆は水で戻す。
- ③ (2) を合わせ出汁で炊き、柔らかくなったら調味料 B で味付けをする。
- ④ 片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 焼いた鰯にあんをかける。



### 五色野菜のお吸い物

#### 材料

豆腐	20.00g
大根	5.00g
もやし	5.00g
ねぎ	5.00g
にんじん	4.00g
わかめ(乾燥)	0.50g

#### 作り方

- ① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
- ② 豆腐は角切り、大根とにんじんは千切り、ねぎは斜め切りにする。わかめは戻しておく。
- ③ (1) に(2)ともやしを入れ加熱する。
- ④ 材料が柔らかくなったら、調味料を加える。



出汁の香りが漂い始めると、身を乗り出すように出汁を見つめる児童たち



[上] 森山裕農林水産大臣や和食会議熊倉会長も教室を訪問。児童たちと直接触れ合った  
[下] 食育授業では、出汁の原料に触れたあと、目の前で奥田さんが引いた出汁を味わった

うとする意欲を持たせる。作り手、食べ手、双方への働きかけが実を結んだ1日となった。

和食は特別ではなく  
普通のもの、  
給食からそう伝えていく。

ユネスコ無形文化遺産に登録された  
2013年以降、メディアで盛んに和  
食が取り上げられ、「和食の日」である  
この日も大きな注目を集めた。しかし  
奥田さんは、そんな日本の現状を憂い  
ている。「人々が和食に目を向けるとい  
う意味で、『和食の日』の取組はとても  
いいもの。でも、食に関わる人ならば  
本来日本の食卓に当たり前にあるべき  
和食が、こうして注目を集める特別な  
未来を確信できた。

ものになってしまったのはおかしいと  
氣付いてほしい」。そう語る奥田さんが  
さら持ち上げ、ありがたがって食べる  
のではなく、日常の中で普通に和食が  
存在する世の中だ。児童にとって、1日  
3食の中のひとつを占める食の場であ  
る給食は、「普通」になりうるた  
め、貴重な機会であることは間違  
ない。

「今日は課題に気付き、鋭く切り開  
いていく奥田さんの姿に感動しました。  
今日はあくまでスタートで、ここから  
が学校の力。学んだことを繋げていく  
ため、今後の授業の機会では奥田さん  
の方法で出汁を引きます」と力強く話  
す佐藤先生の姿に、学校給食の明るい  
未来を確信できた。

# 大量調理向きの出汁の引き方

和食にとって出汁は命。どんな料理にも、ほぼ必ず出汁を使う。しかも、一般的な「一番出汁」はお吸い物にのみ使うもので、その他の煮込みやお浸しには向くのは「二番出汁」にも似た抽出方法で引く。今回はその出汁の引き方を、奥田透さんが大量調理向けにアレンジしてくれた。

出汁食材の  
うま味を  
出し切る!!



銀座 小十  
奥田透  
おくだとおる：1969年静岡県出身。徳島「青柳」などで修業を重ね、2003年「銀座 小十」を開店。「ミシュランガイド東京横浜湘南」では毎年星を獲得。2013年パリに「OKUDA」を出店

出汁の引き方は決して難しくはありません。はじめに、水と出汁昆布と鰹節を合わせて、アグを取除きながらちょっと気長にゆっくり煮出すだけ。はじめに昆布を煮て、沸騰する前に昆布を引き上げ、その後に鰹節を加えるといふ「一番出汁」は、お吸い物にしか使いません。煮炊きをする出汁は、昆布と鰹節を同時に煮出して引くのです。

重要のはうま味を出し切ること。昆布にも鰹節にもうま味が残っていないという意識を持つこと。昆布にも鰹節をつくることです。その際に、昆布と鰹節からうま味が出尽すタイミングを合わせ、時間差がないように気をつけることができれば御の字です。

よくある質問ですが、出汁食材に良し悪しはありません。見た目や産地で微妙な差異はありますが、大量調理においては気にしないでも良いでしょう。



**4** 火を止めてそのまま15分ほどおき、鰹節が自然に沈んでうま味が出尽くすまで待つ。煮出しひは透明な黄金色になる



**5** 家庭であればザルにペーパータオルなどを敷いてこすり、大量調理の場合にはそれも不要。鰹節の細かいガラも栄養なので、ザルでこすりだけで十分



**2** 沸騰したら少し火を弱めて「ぼこぼこ」沸く火加減で煮出す。加熱後、最初に出てくるアグは雑味も濃いので、丁寧に取り除く



**3** その後は定期的に(5分に1回程度)様子を見る程度でOK。アグが出なくなったらさらに火を弱め、ときどき「ぼこっ」と沸くような火加減で煮出し、火にかけてから合計で25分ほど加熱する



**1** 鍋に水を入れ、出汁昆布と鰹節を加えて火にかける



これが昆布の開いた状態。昆布がこのように開けば、鰹節を投入して加熱を始める



ただし、まれにヒダが多く“開きにくい昆布”というのもある。その場合には、昆布を水に浸漬させて昆布が開くまで置いておく



## 東京都足立区立鹿浜第一小学校の給食

酸味を効かせた主菜、胡麻の優しい香りが立つ副菜、赤味噌と白味噌にペーパーコンが加わりコクのある汁物と、味のバランスが取れた構成は、三角食べにも適している。彩りも考えられ、食育授業の内容通り、和食が目でも味わう、五感で楽しむものだということを伝えた。普段から国産食材にこだわり、揚げ油は一回しか使わないなど素材に気を使う浦上先生も、「使っていった一番出汁は上品過ぎる、もっと濃く引くべきという指摘など、すぐ実践できる改善点が多く見つかりました。まだやるべきことがたくさんある」と話した。



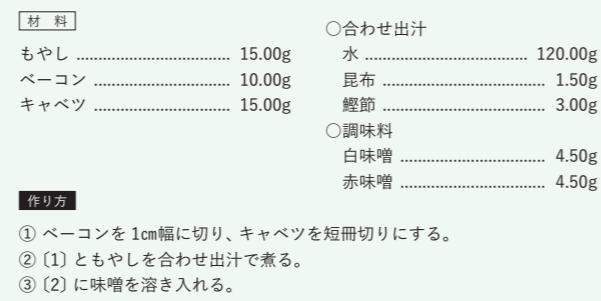
1食あたりの食材費：231円



### ワカサギのから揚げ 白菜の甘酢あんかけ



### もやしとベーコンの味噌汁



**材料**

〈ワカサギ〉

- 合わせ出汁
- ワカサギ ..... 15g × 2匹
- 水 ..... 25.00g
- 塩(下味) ..... 0.30g
- 昆布 ..... 0.15g
- 片栗粉 ..... 3.00g
- 鰹節 ..... 0.70g
- 油 ..... 3.00g
- 片栗粉 ..... 1.80g

〈あん〉

- 白菜 ..... 15.00g
- ねぎ ..... 5.00g
- 醤油 ..... 2.00g
- にんじん ..... 6.00g
- 本みりん ..... 2.00g

○調味料

- 砂糖 ..... 0.60g
- 酢 ..... 4.00g
- 白味噌 ..... 4.50g
- 赤味噌 ..... 4.50g

**作り方**

- ① ワカサギは塩で下味をつけ、片栗粉をまぶしてカリッと揚げる。
- ② 白菜はザク切り、ねぎは斜め薄切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 合わせ出汁に調味料を混ぜたもので②を煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③を①にかける。



常に児童と同じ目標でものを伝えようとする笠原さんと浦上先生。授業では、児童たちの心が自然と開き、自ら学ぼうとする姿勢が見て取れた。食育には、自主的に「知ろう」とする意欲を持たせる場が必要だ。実食である給食と自主性を育てる授業、そのふたつが両立して初めて、児童の行動に繋げることができる。「僕は毎朝一番に出汁を飲みます。おいしい健康にもいいですよ」という笠原さんの言葉に、自分で引いた出汁を味わいながら、「ときどきやろうかな」と呟く児童の姿があった



で、児童にとってもおなじみの存在。油で炒め、白胡麻の香りを加えることで、児童が避けがちな青菜特有の味を、おいしいと感じさせる工夫がなされた。「家にあるものででき、簡単で、ほかでも活用できる調理法を意識しました」と笠原さんがいう通り、自炊のヒントが盛り込まれた献立は、おいしさでも児童の心を掴んだ。あちこちからあがる「うまい!」の声、見る見る空になる配膳ケース。浦上先生もそんな反応を見て、「これからに期待が持てそうですね」と喜ぶ。まだ若く職歴も4年の浦上先生だが、この日は児童と一緒に学び、ときに驚き樂しみ、感情を共有する姿勢が印象的だった。聞けば、休み時間には校庭で児童と遊びなど、積極的にコミュニケーションを図っているという。「先生、あの献立また作ってよ」と声を掛けたくなるような近い存在だからこそ、学校からは遠く思える家庭の食卓の現状も、見通せるのではないか。学校と家庭の関係性は、先生と児童の関係性そのものだ。多くの食育授業を手掛けてきた笠原さんは「こちらが勉強にならない授業なんてない。どの学校からも、食に関わる人間として得ることがあります」と話す。環境や方針によって、様々な現場があるが、食育が児童の未来を作ることは変わらない。教育者として、今児童にできることを考えていきたいものである。

# 和食の調理の基本を知る

## 鰯大根菊花のみぞれあん

材料		作り方
〈鰯大根〉		酒 ..... 4.00g
鰯切り身	50.00g	〈あん〉
大根	30.00g	大根 ..... 30.00g
米のとぎ汁	10.00g	菊の花(黄菊) ..... 1.00g
水	10.00g	汁で炊く。
○合わせ出汁A		③ 合わせ出汁Aに水と調味料Aを入れて火にかける。沸いたら鰯を入れて15分煮る。
水	15.00g	④ [3]に[2]を入れて煮る。
昆布	0.60g	⑤ 大根はおろして水分を取り、合わせ出汁Bに入れて火にかける。
鰯節	1.20g	⑥ [5]に調味料Bを加えて菊の花と柚子を入れ、片栗粉でとろみをつける。
○調味料A		
醤油	5.00g	
本みりん	5.00g	
		片栗粉 ..... 3.00g

## 大豆とじゃこのひじき煮

材料		作り方
筍(水煮)	5.00g	① ひじきは20分ほど水につけて戻し、よく絞る。
油	1.00g	② にんじんは皮をむき、千六本切りにする。
○合わせ出汁		③ 油揚げはお湯に入れて油抜きする。
にんじん	10.00g	④ サやいんげんは筋をとり、さっと湯がいて4等分にする。
油揚げ	2.50g	⑤ 鍋に油をひいてにんじんを炒め、油揚げ、ひじき、大豆、合わせ出汁、砂糖を入れて7~8分煮る。
さやいんげん	5.00g	⑥ [5]に醤油を入れて7~8分煮る。
大豆(水煮)	10.00g	⑦ [6]にじゃこ、さやいんげんを入れる。
じゃこ	2.00g	
ごぼう	5.00g	
		醤油 ..... 3.00g

## わかめとなめこの味噌汁

材料		作り方
○鰯出汁		① わかめは塩を流し水につけておいた後、2cm幅に切る。
生わかめ	3.00 g	② 豆腐は1cm角に切る。
豆腐	20.00 g	③ 鰯出汁に[1]、[2]、なめこを入れ、赤味噌を溶かし入れる。
なめこ	8.00 g	④ 粉山椒をふる。
粉山椒	0.02 g	

## 鮭の焼き物 野菜あんかけ

材料		作り方
〈鮭の焼き物〉		
鮭切り身	50.00g	
塩	0.05g	
〈野菜あん〉		
ごぼう	15.00g	
にんじん	10.00g	
筍	10.00g	
さやいんげん	10.00g	
椎茸	10.00g	
○合わせ出汁		
水	180.00g	① 切干大根、ひじき、高野豆腐は水で戻しておく。
昆布	2.00g	② じゃがいもを8等分、にんじんをいちょう切りにする。
鰯節	4.00g	③ 鍋に油をひき、じゃがいも、にんじんを炒めて合わせ出汁を入れる。
片栗粉	6.00g	④ 切干大根、ひじき、高野豆腐、水煮大豆、調味料を[3]に入れ、煮る。
		⑤ [3]にバターを入れて仕上げる。

## ひじきと切干大根の肉じゃが

材料		作り方
じゃがいも(男爵)	100.00g	① 切干大根、ひじき、高野豆腐は水で戻しておく。
にんじん	10.00g	② じゃがいもを8等分、にんじんをいちょう切りにする。
切干大根	2.50g	③ 鍋に油をひき、じゃがいも、にんじんを炒めて合わせ出汁を入れる。
ひじき	0.60g	④ 切干大根、ひじき、高野豆腐、水煮大豆、調味料を[3]に入れ、煮る。
高野豆腐	1.70g	⑤ [3]にバターを入れて仕上げる。
水煮大豆	5.00g	
バター	2.00g	
油	3.00g	
○合わせ出汁		
水	60.00g	
昆布	0.66g	
鰯節	1.30g	

## 豆腐と白ねぎの味噌汁

材料		作り方
豆腐	15.00g	① 豆腐はさいの目に切り、白ねぎは斜めに切る。
白ねぎ	5.00g	② わかめは水で戻し、1.5cm幅に切る。
わかめ	2.00g	③ 合わせ出汁をとり、[1]、[2]、赤味噌を入れる。
粉山椒	0.01g	④ 粉山椒を入れる。
○合わせ出汁		
水	180.00g	
昆布	2.00g	
鰯節	4.00g	
○調味料		
赤味噌	5.00g	

## 東京都世田谷区への提案給食



1食あたりの食材費：305円

和食において「香り」も大切な要素。鰯大根菊花のみぞれあんで、彩りのいい菊花あんに柚子の皮を加えた。味噌汁の仕上げにも粉山椒をふる。香りが飛ばないよう、最後に加えるのがポイントだ



[上]「基本に忠実に」。お店スタッフと調理しながら、いつもの口癖が出る高橋さん [左]「魚をお湯にくぐらせる霜降りになり、臭みも抜けます」と高橋さん。魚料理の仕上がりには、この「ひと手間」が大きく影響。「魚への苦手意識」を克服するポイントにもなる [右] 合わせ出汁の昆布は、うま味をしっかり出してから引き上げる。そんなシンプルな作業を丁寧に積み重ねることで「おいしさ」が生まれる

「給食に和食」と考えた時、彩り豊かで手の込んだ料理、例えばすり身の難しい料理を考える人も多いはず。しかし高橋さんは、御飯と味噌汁とおかずという構成の「和食の型」を覚え、児童から「あの味噌汁が飲みたい!」という声が上がるような基本的な味をおいしく作れるようになつてから、次の献立に進むことが大切だと話す。

例えば、わかめと豆腐の味噌汁。二番出汁を濃く引き、味噌の味は3回で決める。魚料理については、調理前で鰯をきちんと湯通して生臭さを取るなど下処理の大切さも強調した。このように基本をマスターすれば、児童が苦手とする食材や食べ慣れない料理を食べやすくする工夫も取り入れられる。「ひじきと切干大根の肉じゃが」では、肉の代わりに高野豆腐を使う一方、敢えてバターを加えて香りを高め、児童に寄り添った。

和食の基本は難しくはない。基本があるからこそその応用なのだ。

「海草や大豆を使ったおいしい和食の作り方を学びたい」。そんな思いを無理なく形にできる方法として料理人の高橋憲治さんは「レパートリーを増やす前に基本を身につける」ことで、児童生徒たちが食べたくなるきっかけづくりの工夫を提案した。

御料理と志福  
高橋憲治

たかはしけんじ：東京都出身。辻調理技術研究所などを経て、1999年から京都「桜田」で9年間の修業を経て、2008年に東京で「御料理と志福」を開店。「ミシュランガイド東京」では2010年から7年連続で1つ星を獲得。伝統的な和食のスタイルを守り、季節感と素材を大切にした丁寧な仕事ぶりで人気を集めている



## 沖縄県那覇市立金城小学校の給食

前日まで調整を重ねて実現した献立。「冬瓜ともずくのしょうがたっぷり汁」で味わった合わせ出汁は、家庭科の授業での味噌汁作りに継承していく。ほかに、魚が苦手な児童でも、料理人の技でおいしく食べられるよう工夫した「鯖の味噌幽庵焼き」、華やかに菊を散らした「小松菜としめじのお浸し」、食感の再現に苦労した「紅芋プリン」が並んだ。「なぜこの手順、なぜこの温度なのか。すべてに意味を持ち行動する西中菌さんを見て、私たちも“考える力”付けることができました」と宜保先生。大きな手応えを感じたようだ。



1食あたりの食材費：216円（デザート込み：236円）



### 鯖の味噌幽庵焼き

材料	
鯖	40.00g
○調味料	
砂糖（三温糖）	0.80g
濃口醤油	1.00g
白味噌	6.00g
本みりん	1.00g
酒	1.00g

作り方  
① 合わせた調味料の中に鯖を入れ、30分～1時間漬け込む。  
② 約170°Cで8～10分焼く。

### 小松菜としめじのお浸し

材料	
小松菜	30.00g
しめじ	8.00g
鰹節（糸削り）	0.20g
菊花	0.80g

○出汁  
水 8.00g  
鰹節（花かつお） 1.00g  
○調味料  
塩 0.20g  
濃口醤油 0.80g  
本みりん 0.80g

作り方  
① 小松菜は2cm幅に切る。しめじはほぐす。  
② [1]と菊花をそれぞれ茹で、冷ましておく。  
③ 出汁に調味料を加えて、ひと煮立ちさせ、冷ましておく。  
④ [2]を[3]に浸す。  
⑤ 水気を切って糸削り節と和え、仕上げに菊花を散らす。



### 冬瓜ともずくのしょうがたっぷり汁

材料	
冬瓜	30.00g
生もずく	20.00g
鶏肉（もも）	10.00g
しょうが	1.20g
○合わせ出汁	
水	150.00g
昆布	0.50g
鰹節（花かつお）	2.00g
○調味料B	
塩	0.80g
薄口醤油	1.00g

作り方  
① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。  
② 冬瓜は5mm幅のいちょう切り、もずくは食べやすい長さに切る。しょうがは3mm幅に切る。  
③ 合わせ出汁に鶏肉を入れ、冬瓜、しょうがも加えて煮る。  
④ 材料が煮えたら、しょうがを取り出し、もずくを加え、調味料で味を調える。



### 紅芋プリン

材料	
紅芋ペースト	10.00g
牛乳	20.00g
生クリーム	6.00g
砂糖（グラニュー糖）	3.00g
パールアガー	0.50g

作り方  
① 紅芋ペーストと牛乳をよく混ぜ合わせる。  
② [1]に生クリームを入れて軽く混ぜたら砂糖を加えて火にかける。  
③ グラニュー糖を溶かすように混ぜ、沸いてきたらパールアガーを入れてよくかき混ぜて煮溶かす。  
④ 火を止め、時々かき混ぜながら冷ます。



食育授業では、出汁の引き方のほか、かつらむきなどの技法を披露した西中菌さん。たちまち児童の人気者に

### 各地の郷土料理の共通点と違いを、給食に活かしたい。

本土でも親しまれる「チャンブルー」「ラフテー」は、代表的な沖縄料理。豚肉を多用し炒め物が多いなどの特徴はあるが、沖縄の気候風土や生活習慣が育んできたそれらの料理もまた和食の一部だ。その意味では、家庭の食卓に毎食何かしらの沖縄料理が並び、学校給食でもときには豚の内臓のおすまし「中身汁」が登場するなど、郷土色の強い食生活を送る沖縄の人々は、和食に非常に慣れ親しんでいるともいえる。

今回学校を訪れた西中菌さんが店で提供するのは、懷石をルーツとした「日本料理」。当初、沖縄の文化を自身の料理に盛り込んだ献立を考えようとしたが、うまくいかなかつた。文化基盤が異なる日本料理と沖縄料理を組み合わせても、正しい和食は生まれない。ならば料理の技法で作った給食のおいしさを知つてもらい、和食の多様性について

日本全国、その土地の歴史や風土に根差した郷土料理があるが、それらの食文化は和食の大重要な構成要素だ。様々な食文化を知れば、和食への理解がより深まる。

### 旬肴ひとしづく 西中菌論

にしなかぞのさとし：大阪府生まれ。調理師学校卒業後、大阪、東京で腕を振るい、東京・恵比寿の割烹店で料理長に。食と健康を考えため、2004年沖縄に移住、自店を開店させた



### 栄養教諭 宜保律子

ぎばりつこ：セミナーや親子向け料理教室などの講師も務めるなど、積極的に食育に関われる。硬水で昆布出汁を引く苦労もあったが、児童の「家で出汁を引いてみたい」のひとことに笑顔



に代表されるように鰹出汁が多用されるのは、沖縄料理と日本料理の共通点だ。しかし、食用としては沖縄が消費量全国1位の昆布が、こと出汁となるとあまり使われない現状がある。水が硬いのがその理由だ。宜保先生との相談を重ねた結果、食育授業では、鰹と昆布の合わせ出汁をその場で作り、うま味を何倍も引き出す日本料理の出汁の技を体験してもらつた。合わせる前に後で味比べをした児童からは、「こちらの方がおいしい」「味が濃く感じる」と次々と意見が飛び出す。給食の時間は、実際に合わせ出汁で作った汁物を食べ、味を何倍も引き出す日本料理の出汁の技を体験してもらつた。児童の姿が目立つた。いつもと違う和食に触れて共通点と違いを感じること、まだ知らない和食のおいしさが日本中にあると気付くことが、様々な地域の文化への興味を育むだろう。



[左] 沖縄県の献立の一例。昆布の炒めもの「クープイリチー」や白味噌を使った汁物「イナムドウチ」なども登場する、郷土色の強い給食だ。[右] 慣れ親しんだ鰹出汁に昆布出汁を合わせると、どう変化するのか。にぎやかな児童たちも、このときばかりは真剣な表情に

対象地：沖縄県那覇市  
対象校：那覇市立金城小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：860食  
米飯給食回数：週3.5回  
炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：独自献立  
教科・領域：家庭科

### DATA

# 教育委員会の後押し

「おいしい給食」のために  
栄養教諭・学校栄養職員が  
調理員と共に経験と  
知識を高めてきた船橋市。  
和食給食を進める際の  
「ハーダル」も、市教委と  
現場が研究を重ねることで  
乗り越えてきた。



[上] 15時間以上、冷蔵庫に入れた食缶で保管された昆布から、いい香りといい出汁が出ている  
[下] 文部科学省が示す学校給食衛生管理基準に準じつつも、和食給食でもっと大切な出汁をおいしくするためには「時間をかけることが必要」と考え、「前日からの保管」に道を拓いた



上野先生は調理員の皆さんと火の加減や加熱時間、温度変化など詳細なデータを取って「おいしさ」に至る数値と体験を蓄積している

## ベテラン栄養士から 若手が調理の基本を学ぶ。

千葉県船橋市では、昭和22年に学校給食が始まってから現在まで、すべての小・中学校特別支援学校に栄養教諭か学校栄養職員一人を配置し、「自校方式」を採用している。その各校の栄養教諭か学校栄養職員を支え、スキルアップを目指した研修などを行っている船橋市教育委員会学校教育部保健体育課の岩島由美子主査と、金杉小学校の学校栄養職員・上野先生に、「おいしい給食を作る工夫」について語っていただいた。

**岩島** 船橋市の先輩たちには、「手作り給食を極めたい」という思いを持った方がたくさんいました。民間の料理教室に自費で通つては調理の基本を学び、自校の調理員の方に、その技術を伝え、給食を極めたい」という想いを持った方がたくさんいました。民間の料理教室は、「理論がなくては人は動いてくれない」という考え方があり、調理と理論を実際に示すことで調理員さんに納得してもらっていました。

一緒に確認しました。鰯節は煮出した方が格段においしいので、その方法が今は定着しています。

船橋市教委では昭和50年代から毎年テーマを決めて調理研究会を実施し、その結果を「船橋の調理研究」という冊子にまとめている。調理業務が民間に委託されるようになり、栄養教諭・学校栄養職員が実際に身体を動かして伝えることができなくなつてからは、言葉で、理論的に伝えるツールとしても活用している。栄養教諭・学校栄養職員と調理員のモチベーション共有にも役立っている。

## 豆類や出汁素材の前日浸漬は、「安全な環境で保管」する

船橋市教委は文部科学省が示す学校給食衛生管理基準も丁寧に読み込んでいる。その中で「前日調理は行わないこと」という項目に前日調理の例として記載されている。「浸漬したものは容器に入れ、冷蔵庫で保管するなど、温度管理を行ふことが必要です。」という記述に着目。豆類や出汁食材の浸漬時間については、和食献立を提供する際のハードルとなることが多いため、前日の夕方に食缶へ昆布と水を入れて5℃以下に保った冷蔵庫で保管することを対応している。

**岩島** 市内の学校では、昭和50年代中頃から、昆布と豆類を前日から浸漬する方法を取り入れています。調理当日、食缶のふたを開けると、昆布のとても

いい香りがしますね。

**上野** 金杉小の給食室は平成19年にリニューアルし、保管用の大型冷蔵庫も設置しているので、作業がしやすいです。長い時間をかけて水からじっくり出汁が染み出すので、朝の段階で出汁の色も良く、いい香りもします。

**岩島** 今日の副菜に使った大豆も、朝、ふっくら膨らんでいましたね。

**上野** 今日の献立でも、大豆も乾いた状態からじっくり吸水しているので、変なニオイもなく、味も染み込みやすいので、児童たちも残さず食べてくれます。

**岩島** 数字と料理の組み合わせを見ると、和食給食を提供する際、献立の作り方で作業の負担や料理の味わいにも差が出る。船橋市では83ある学校それぞれが独自献立・独自調達を行っている。そこで市教委は、新採用の学校栄養職員の献立をすべて集めてチェックし、時には学校を訪問して指導にあたっている。

数字と料理の組み合わせを見ると、経験的に調理員さんの作業量や動き方がわかるので、献立の内容と食数・調理時間が厳しそうなものや、調理員さんの負担が大きい料理の組み合わせを見つけ、再考するよう指導します。「うーん、もうひとつ『んぱり!』と注文すると、いい献立をひねり出します。

**上野** 私は、岩島さんの前任の方に厳しく教えていただきましたし、岩島さんがおっしゃるように「児童たちが『おいし

学校栄養職員  
**上野理絵**  
うえのりえ：栄養教諭・学校栄養職員7年目の2015年、船橋市内の中学校から金杉小に転勤。学校のブログでは、食育に熱心な樋口雅之校長撮影の写真に、給食への熱い思いを込めたコメントを添える。手間を惜しまず、手作りの「全力給食」を貫く



船橋市教育委員会  
**岩島由美子**  
いわしまゆみこ：小中学校の現場も担当しながら、長く市教委で栄養教諭・学校栄養職員の指導もあたっています。児童の「おいしい」の言葉が聞こえることで、調理の理論と実践が作る人の中に定着すると考える



対象地：千葉県船橋市  
対象校：船橋市立金杉小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：280食  
米飯給食回数：週3.5回  
炊飯方式：自校炊飯  
献立方法：独自献立

DATA

いね」と言ってくれる給食」をめざして、調理員さんと一緒にさつま揚げも、愛情と根性を注入してこねて作るなど、手作りを心がけています。手抜きせずに作ることは当たり前ですが、岩島さんに追いつきたい思いで日々精進しています。

**岩島** おいしい給食を出さないと、食の教育指導もできません。私は先輩に「栄養士だったら1グラムにこだわりなさい」と指導されました。一人の1グラムの差は500人、千人になると大きな量、大きな味わいの差になります。そして、献立を考える時には「作る人」のことも考えてほしい。疲れると味覚も変わるので、疲れたあまりそうな曜日には難しい献立を入れないよう指導します。

**上野** 和食は行事食や地場産品を取り入れやすく、作る上でもそれほど負担は感じません。本校の子どもたちは切干大根もひじきもよく食べます。献立作りでは悩みますが、仲間と情報や知識を交換しながら頑張っています。

給食の質にこだわる船橋市は、給食室の改修を進めているほか、食べる環境にも配慮している。平成5年から始まった中学校給食においては、主食が御飯のメニュー、主食が麺やパンのメニュー、お弁当参の中から選べる選択制、広いランチルームに全校生徒と教職員が一堂に会し、できたての給食を食べるスタイル。栄養教諭、学校栄養職員や調理員は生徒達のリアルな反応にも触れながら、「より良い給食」の提供を進めている。

## 千葉県船橋市への提案給食

献立の立案は東京・荒木町の「鈴なり」の店主、村田明彦さん。主菜には、船橋産のスズキを筆頭に、かぶ・里芋・んじんなど、千葉県産の野菜を使った揚げ煮を用意した。副菜は、なんと納豆を調味料代わりに絡ませて、食感のアクセントにじやがいもを加えた和え物に。汁物は、白身魚のすり身に舞茸を加えたしんじょうのすまし汁。舞茸の香りをまとったしんじょうは、卵白や大和芋も加えてあるので、食感がふんわり柔らか。牛乳はジュレにしてデザートへと変身させるというアイデアも光る。



1食あたりの食材費：382円  
※調理講習会で実施した中学生相当の分量と食材費

## スズキと地場野菜の揚げ煮

材 料	
スズキ	50.00g
塩	0.25g
野菜	
かぶ	20.00g
里芋	30.00g
んじん	30.00g
赤パブリカ	5.00g
○出汁	
水	55.00g
鰹節	1.20g
○調味料	
砂糖	1.80g
薄口醤油	3.70g
本みりん	3.70g
酒	3.70g

### 作り方

- ① かぶは1/4のくし型に、里芋は皮をむいて1/2に、んじんは乱切り、赤パブリカは千切りにする。
- ② 鰹節で出汁をとる。
- ③ スズキに塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ④ [1]に小麦粉をまぶす。
- ⑤ [3]と[4]を順に揚げる。
- ⑥ 出汁と調味料を合わせ、沸騰したら[5]を入れて煮る。



## 舞茸しんじょうのお吸い物

材 料	
舞茸	12.50g
大和芋	3.70g
白身魚のすり身	35.00g
卵白	3.00g
○出汁	
水	140.00g
昆布	2.30g
卵黄	3.00g
片栗粉	0.40g
柚子	0.80g
○調味料	
薄口醤油	1.80g

### 作り方

- ① 舞茸はほぐしてザク切りにした後、茹でる。大和芋はすりおろす。
- ② 昆布で出汁をとる。
- ③ [1]、白身魚のすり身、卵白を合わせ、食べやすい大きさに丸めて茹でる。
- ④ [2]を火にかけ醤油を加え、卵黄に水溶き片栗粉を混ぜたものを流し入れ、かき玉風にする。
- ⑤ [3]を入れた器に[4]を入れ、柚子を添えて仕上げる。



## じゃがいもと小松菜の納豆和え

材 料	
じゃがいも	30.00g
小松菜	50.00g
粒納豆	12.50g
白煎り胡麻	0.75g
胡麻油	1.00g
○調味料	
濃口醤油	3.00g

### 作り方

- ① じゃがいもをさいの目切りにし、蒸し煮にする。
- ② 小松菜を茹で、3cm幅に切る。
- ③ [1]、[2]、納豆、白煎り胡麻、胡麻油、醤油を和える。

## 梨の蜜煮 牛乳ジュレかけ

材 料	
梨	16.50g
水	25.00g
砂糖（グラニュー糖）	8.00g
牛乳	40.00g
砂糖	3.30g
パールアガー	1.80g
クコの実	0.03g

### 作り方

- ① 梨の皮をむいてくし型に切り、水とグラニュー糖で蜜煮にする。
- ② 温めた牛乳に砂糖とパールアガーパウダーやアガベシロップを入れて冷ます。
- ③ [1]を入れた器に[2]を入れて、クコの実を添える。



# 郷土愛を刺激する

全国各地で変化に富む、  
郷土色豊かな和食文化。  
郷土への思いを強めることが、  
児童たちにとって和食を  
後世に繋ぐきっかけと  
なるのかもしれません。

**お料理 宮本  
宮本大介**  
みやもとだいすけ：熊本県  
生まれ。専門学校時代には  
フランス料理をめざしていましたが、毎日食べてもおいしく感じる和食が一番！と日本料理の道へ。自店はミシュランで2つ星を獲得

**校長  
八谷邦子**  
はちやくにこ：「健康教育」  
を柱にした学校経営に取り組む家庭科教員出身の校長。  
地元出身料理人による地場の食材を使った調理実習で郷土に対する愛と児童の自信を育みたいと、今回の食育授業を牽引した

対象地：熊本県熊本市  
対象校：熊本県立白坪小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：625食  
米飯給食回数：週3.0回  
炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：統一献立  
教科・領域：家庭科

## 熊本県熊本市立白坪小学校への提案給食

汁物は「沢煮椀」。かつらむきにした後、針のように細い千切りにした大根とにんじん、舞茸、しめじ、えのき茸、そして本来沢煮椀に使われる豚の背脂の代わりにベーコンを少々加えた。すべての食材の食感が鮮明だったのが印象的だった。主菜は、もちもちした食感が楽しい「あわ麩の蒲焼き」。味の決め手は出汁の味を利かせた甘めのタレ。副菜の「菜花と南関あげのお浸し」は、児童たちからも人気の郷土の油揚げ「南関あげ」が出汁を存分に吸い、菜花をおいしく味わうための調味料として機能していた。



1食あたりの食材費：243円



### 菜花と南関あげのお浸し

[材 料]	[作り方]
菜花 ..... 30.00g	① 菜花を湯がき、よく絞り、合わせ出汁に浸しておく。
南関あげ ..... 3.00g	② 南関あげは手でちぎり、表面を焼く。
○合わせ出汁	③ 調味料を合わせて、火にかけ煮立ったら冷ます。
水 ..... 60.00g	④ [1]、[2]、[3]と辛子を合わせる。
昆布 ..... 1.00g	
鰹節 ..... 2.00g	
○調味料	
塩 ..... 0.60g	
濃口醤油 ..... 1.70g	
本みりん ..... 5.00g	
辛子 ..... 0.10g	

### あわ麩のかば焼き

[材 料]	[作り方]
あわ麩 ..... 60.00g	① 合わせ出汁をとる。
小麦粉 ..... 1.00g	② あわ麩は2cm幅に切る。
油 ..... 0.50g	③ [2]に小麦粉をつけて油をひいて焼く。
○合わせ出汁	④ 調味料と合わせ出汁を入れて煮つめ、(3)
水 ..... 15.00g	にからめる。
昆布 ..... 1.00g	
鰹節 ..... 2.00g	
○調味料	
砂糖(三温糖) ..... 2.50g	
濃口醤油 ..... 2.50g	
本みりん ..... 5.00g	

### 沢煮椀

[材 料]	
ベーコン ..... 8.00g	油 ..... 0.50g
○合わせ出汁	
水 ..... 130.00g	
にんじん ..... 8.00g	
大根 ..... 8.00g	
舞茸 ..... 8.00g	
椎茸 ..... 8.00g	
えのき茸 ..... 8.00g	
ぶなしめじ ..... 8.00g	
セリ ..... 5.00g	
○調味料	
塩 ..... 0.20g	
薄口醤油 ..... 1.00g	
胡椒 ..... 1.00g	

**作り方**

- ① 合わせ出汁をとる。
- ② ベーコンを食べやすい大きさに切り、霜降りにする。
- ③ にんじん、大根、セリは千切りにする。
- ④ 舞茸、椎茸、えのき茸、ぶなしめじは食べやすい大きさにほぐしておく。
- ⑤ [2]と[3]と[4]を油でさっと炒める。
- ⑥ [5]を器に盛り、[1]を入れ、胡椒を振って仕上げる。



普段は味噌汁の具として活躍することの多い「南関あげ」を、手でバリバリと割って菜花のお浸しと和える

**郷土への思いの強さが、和食継承の一助となる。**  
大阪は東天満に店を構える宮本さんは、熊本県育ち。自身の出身校である熊本県立白坪小学校での食育授業を望んでいたという。故郷の子どもたちに和食の素晴らしさを伝えることが、自らの役割と考えているからだ。

栄養バランスに優れている和食に着目し、鰹節メーカーの協力を得て保護者向けに出汁教室を開催するなど、折しも「健康教育」を柱に学校経営をしていくことを目標に掲げていた八谷邦子校長が主体となって、食育授業の開催を計画、宮本

を始めとした九州の食材を多用し、けで、地域に伝わる伝統的な食習慣や調理法、そして地域ならではの食材使いなどを、後世に継承していくことの大

切さを、児童たちは身を持って体験してくれるだろう。「南関あげ」を手にして、「これは味噌汁に入れると超おいしいんだよ」と教えてくれた児童の言葉を聞いて、そう感じた。

には、県民なら知らない人はいないといふ「南関あげ」と呼ばれる油揚げを使つた。一般的な油揚げとは異なり、少し力

を加えるとまるで煎餅のようにバリバリと割れる南関あげ。これが出汁を潤沢に吸い込んで菜花をひときわ出世させていた。食材や調理法などが地域ごとに極めて多様な点は、和食という文化を説明するうえで欠かせない要素のひとつだ。宮本さんも自身の店では、熊本県産をはじめとした九州の食材を多用し、子どもの頃に母親が作ってくれた郷土の料理がアイデアのベースになることには、県民なら知らない人がいる。でも少なくないという。

食の記憶は郷土への思いを高めるスイッチとなる。そしてその逆もまたしかり、だ。児童たちの郷土愛を刺激するこ

とで、地域に伝わる伝統的な食習慣や調理法、そして地域ならではの食材使いなどを、後世に継承していくことの大

切さを、児童たちは身を持って体験してくれるだろう。「南関あげ」を手にして、「これは味噌汁に入れると超おいしいんだよ」と教えてくれた児童の言葉を聞いて、そう感じた。



[左] 宮本さんの指導のもとで苦戦しながらも出汁を引き、班ごとに分担して児童たちが作ったのは、左のページの献立。指導する宮本さんは、地域ならではの食材や調理法の魅力について、まるで母親のように児童たちへ優しく語りかけていた  
[右] 校長の八谷先生自らが主体となって宮本さんを招いた食育授業。先生もこの日行われた3回の授業すべてに参加した





## 和食給食を

## 神奈川県横浜市立平沼小学校の給食

「五味五色」を意識できると同時に「横浜産の豚肉を使った和食」の献立を依頼した和田先生。武本さんは、かすかに酸味を帯びた野菜の甘酢あんや、柚子味噌を使ったふろふき柚子大根、そして薄口醤油で仕上げたかぶのすりながしなど、調味に幅を持たせることで、食べ飽きずに御飯を楽しめる献立を立案。「豆腐とすりおろし玉ねぎを混ぜてふんわりと仕上げた肉団子に感動！すりながしというかぶの新しい使い方も勉強になった。和食の技術と知恵を吸収していきたい」と和田先生。



1食あたりの食材費：211円（デザート込み：224円）

## 豚バラ肉の甘酢あんかけ

材料	
<豚肉>	
豚肉(バラ) .....	50.00g
薄口醤油 .....	1.00g
<甘酢あん>	
玉ねぎ .....	10.00g
にんじん .....	5.00g
しめじ .....	5.00g
油 .....	0.70g
片栗粉 .....	0.50g
○合わせ出汁	
水 .....	12.00g
昆布 .....	0.10g
鰯節 .....	0.20g
○合わせ出汁	
砂糖 .....	3.00g
酢 .....	2.00g
薄口醤油 .....	4.00g

作り方

- ① 鰹節、昆布で合わせ出汁をとる。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにして、しめじはほぐす。
- ③ 釜に油を入れ、玉ねぎ、にんじんの順に炒め、合わせ出汁、しめじを入れ、調味料を加える。
- ④ [3] に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 豚肉を茹で、醤油で下味をつける。
- ⑥ [5] に [4] をかける。



## かぶの すりながし

材料	○調味料 A
〈かぶのすりながし〉	
かぶ .....	15.00g
小松菜 .....	6.00g
片栗粉 .....	1.00g
水 .....	0.80g
○合わせ汁出	
水 .....	120.00g
昆布 .....	0.30g
鰯節 .....	0.80g
○調味料 B	
	塩 .....
	薄口醤油 .....
	本みりん .....
〈肉団子〉	
	豚肉 (3mm びき) .....
	玉ねぎ .....
	木綿豆腐 .....
	片栗粉 .....
	酒 .....

- ①昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
- ②小松菜を切り、下茹でする。
- ③かぶは皮つきでくし切りにし、ミキサーにかける。
- ④出汁に調味料Aを加えて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、[3]を入れる。
- ⑤玉ねぎをすりおろす。
- ⑥[5]に豚ひき肉、玉ねぎ、木綿豆腐、片栗粉、調味料Bを入れ、練る。
- ⑦[6]で10g程度の肉団子をつくり、すりながしに入れる。
- ⑧[2]を入れ、火を止める。



ふろふき柚子大根

材 料		作り方
大根	..... 25.00g	① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。
油揚げ	..... 5.00g	② 柚子は皮と実を分ける。皮は千切りにし、実は絞る。
柚子	..... 2.00g	③ 大根は3cmのいちょう型に切り、下茹でする。油揚げを油抜きし、一口大の短冊に切る。
水	..... 7.00g	④ 出汁に大根、油揚げを入れ、調味料Aを加え冷凍する。
○合わせ出汁		⑤ 大根を釜に戻して再加熱し、味を染み込ませる。
水	..... 80.00g	⑥ [2]に調味料Bを加え、加熱後[5]にかける。
昆布	..... 0.30g	
鰹節	..... 0.40g	
○調味料 A		
塩	..... 0.20g	
薄口醤油	..... 1.00g	
○調味料 B		
砂糖	..... 1.00g	
味噌	..... 2.00g	
本みりん	..... 1.50g	
酒	..... 0.40g	



## さつまいものレモン煮

材料	
さつまいも	25.00g
レモン	1.00g
水	20.00g
砂糖	3.00g

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、2cm幅のいちょう切りにして水にさらす。
- ② レモンは3mm幅の輪切りにし、種をとる。
- ③ さつまいもを固めに茹でる。
- ④ レモン、水、砂糖を煮立てて、シロップを作れる。
- ⑤ [3] に [4] を加える。
- ⑥ 粗熱が取れたら専用のカップに充填し、冷やす。



いつもより速いペースで箸が進む児童たちの様子に、武本さんと和田先生は手応えを感じていた様子だった

6年間通して食べ慣れることで、「和食」を身体で覚えてほしい。

また、土曜日の参観日はあえて和食献立。和食ならではの作法やマナーを父兄にも伝えようと努めている。

児童の食への関心を引き出すため、学年主任や給食部の先生、そしてクラス担任の先生方を巻き込むも和田先生ならでは。地域には農地がないため、米穀店を介して米農家と連携し、校内での稻作も実践している。今では、全国規模の米・食味分析鑑定コンクールに出品するほど、児童が熱中しているそう。

武本賢太郎さんが同校を訪れた日、「毎日食べたい」と大人気。5年生の食育授業では武本さんへの多くの質問の手が挙がり、和食への興味の高さが感じられた。

「児童たちが『この味が好き』と和食を選んでくれるようになれば嬉しい」と和田先生。今では御飯は残らず、豆類やひじきなどの海草類を使った和食のおかずも人気が高いというが、そんな状況は和田先生の観察力や“巻き込み力”によって生まれているのだろう。



[左]「一番好きな和食のメニューは何ですか」「作り慣れている料理を教えて下さい」「何種類の包丁を使っていますか」と、次々に質問する児童たち。武本さんの答え一つひとつを、一生懸命メモしていた [右] 鰹節と昆布でたっぷりと作られた出汁は、ふろふき柚子大根の下味に、かぶのすりながしに、甘酢あんのベースにと、ふんだんに使われた

統一献立などの関係で、  
献立の立案が難しい場合でも、  
和食給食は推進できる。  
周囲を巻き込む繋がりづくり、  
熱意、粘り強く説得を続ける姿勢  
“現状”を変え続けている若手の  
取組をご紹介しよう。

日本料理 TAKEMOTO  
武本賢太郎

たけもとけんたろう：1970年神奈川県生まれ。食べ歩き好きが高じて20歳で料理の世界へ。「金田中本店」で副料理長を務めた後に料亭「水野」で料理長に。2009年に独立し「日本料理 TAKEMOTO」を開店

學校栄養職員  
和田敦志

わだあつし：1981年神奈川県生まれ。洋食屋での修業中に父が病気になったことをきっかけに、健康な身体づくりに寄与できる職業として管理栄養士に。横浜市西区食育推進会議の会長として区民の食育推進にも尽力。

DATA	対象地：神奈川県横浜市
	対象校：横浜市立平沼小学校
	提供方式：単独調理場方式
	提供食数：620 食
	米飯給食回数：週 3.0 回
	炊飯方式：委託炊飯（一部自担）
	献立方式：統一献立
	教科・領域：総合的な学習の時間

# 「和食」を自発的に 児童が伝える

## 千葉県市川市立行徳小学校 6年1組の献立

児童たちは学んだ知恵を生かして、昆布、煮干し、鰯節の出汁をミックスし、ねぎ嫌いの児童も食べやすいようねぎは胡麻油で焼いて風味を出して「極上の味噌汁」を考案。魚が苦手でも皮まで食べられるよう、鰯に下味を付けて竜田揚げにした。村田さんはこの献立をアレンジして調理を披露。鰯の竜田揚げには旬のかぶやしめじを加えて、海のものと山のものによる「出会いのもの」を提示。地場野菜の煮物に、たんぱく素材である「おから」を入れて味に膨らみを持たせるプロの技に、児童は見入っていた。



### 野菜のおから煮

#### 材料

おから	10.00g
里芋	18.00g
こんにゃく	15.00g
にんじん	10.00g
焼き竹輪	10.00g
蓮根	9.00g
干し椎茸	0.60g
干し椎茸の戻し汁	1.00g
葉ねぎ	2.00g
胡麻油	0.50g
○合わせ出汁	
水	100.00g
昆布	0.20g
鰯節	2.00g
○調味料	
砂糖（三温糖）	1.50g
醤油	3.00g
酒	0.60g

#### 作り方

- ① 昆布と鰯節で合わせ出汁をとる。
- ② 干し椎茸は水で戻し、乱切りにする。
- ③ 里芋、こんにゃく、にんじん、焼き竹輪、蓮根は乱切りにする。
- ④ [3]を胡麻油で炒めたら、おからを入れてさらに炒める。
- ⑤ 椎茸の戻し汁、合わせ出汁、調味料を加えて煮含める。
- ⑥ 小口切りにした葉ねぎを入れ、混ぜる。

### 鰯かぶら

#### 材料

○鰯	
鰯切り身	50.00g
しょうが	0.25g
米粉	4.00g
油	4.00g
かぶ	10.00g
かぶの葉	1.00g
しめじ	8.00g
○合わせ出汁	
水	25.00g
昆布	0.20g
鰯節	2.00g
○調味料	
塩	0.10g
醤油	2.00g
本みりん	1.30g

#### 作り方

- ① 鰯は軽く塩をふって水気を出し、しょうがの汁を和え、米粉をまぶして揚げる。
- ② かぶは葉を取り皮をむく。葉は茹である。
- ③ 里芋、こんにゃく、にんじん、焼き竹輪、蓮根は乱切りにする。
- ④ 合わせ出汁に調味料を入れ、かぶを煮る。
- ⑤ かぶが柔らかくなったら[1]と[3]を加え、茹でたかぶの葉を入れる。

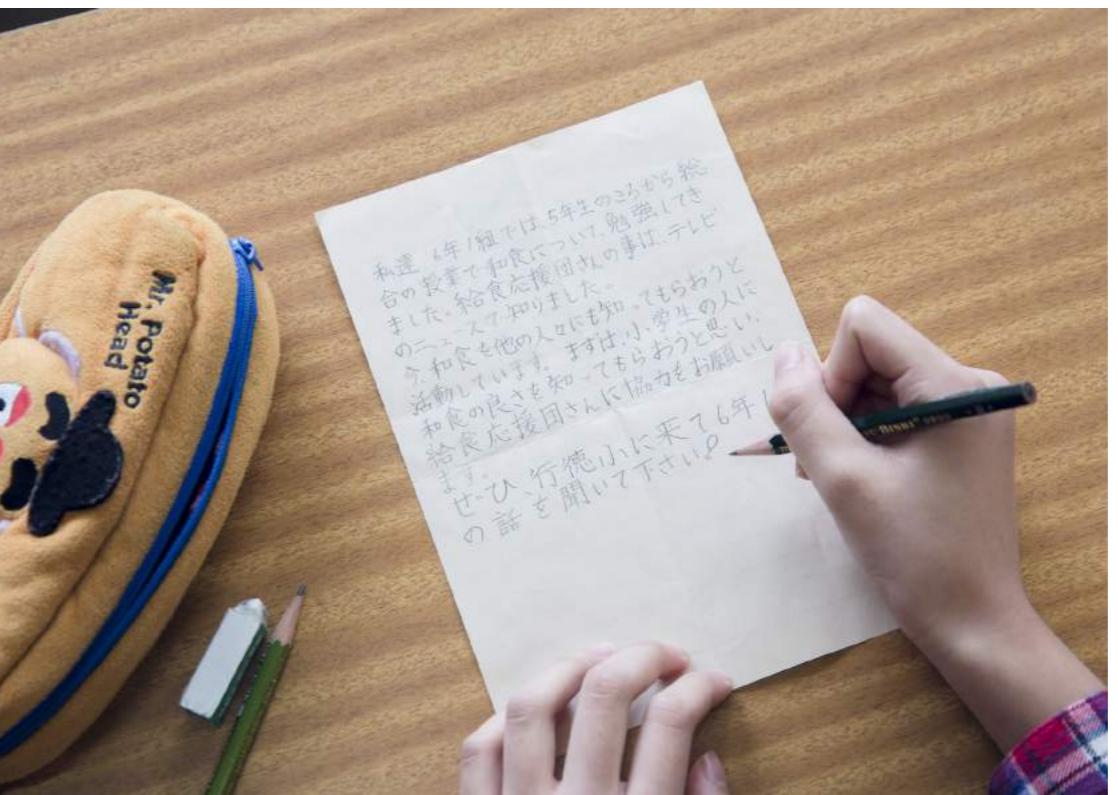
### 豚じゃが味噌汁

#### 材料

豚肉	6.00g
じゃがいも	15.00g
ねぎ	8.00g
ほうれんそう	5.00g
白すり胡麻	0.80g
○合わせ出汁	
水	100.00g
昆布	0.20g
鰯節	2.00g
○調味料	
白味噌	4.00g
赤味噌	3.00g

#### 作り方

- ① ほうれんそうを茹で、2cm幅に切る。
- ② 昆布と鰯節で合わせ出汁をとる。
- ③ [2]に豚肉を入れ、アクをとる。
- ④ [3]にじゃがいもを入れ、火が通ったら[1]、白すり胡麻を入れ、調味料を溶かす。



自分たちがまず和食を作り、好きになったことから、「和食の良さ」をひとりでも多くの人に気付いてほしいと、児童達は考えた

「今、和食を他の人々に知ってもらおうと活動しています。（中略）ぜひ、行徳小に来て話を聞いて下さい！」。テレビで和食給食応援団の活動を知った女子児童の「ラブレター」が事務局に届いたことから、6年1組の調理実習と同地域の卒業生である料理人・村田明彦さんによる献立のコラボレーション、そして5年生に向けて「和食」をテーマに発表するという、いつもと違う授業スタイルが生まれた。

5年生から総合的な学習の時間で和食を作り、調べてきた児童達はこの日、自分たちが考案した献立を村田さんの前で調理し、味や火加減を見てもらいながら、味を整えていった。

調理台を見て歩く村田さんに、どんな質問が飛ぶ。「彩りの良い和食の

おかずを作るにはどうしたらいいですか」という声に、「黒、白、緑、赤、黄の

五色を使うと綺麗に見えるよ」と村田さん。「五味五法とか、知らないことを

たさん教えてもらった」とプロの知識の豊かさに関心する児童達は、一生懸命答え書き取っていた。

担任の土橋弥生先生は総合的な学習の時間で扱うテーマを切り口に児童が多くの人と触れ合って社会を知り、社会に発信する力がつくことを心がけてきた。海苔について勉強した後は学校の方を教えてもらったり、市内で開かれた小学生朝食選手権にエントリーするなど、児童達は授業で学んだことを近くの海苔屋さんで「手巻き御飯」の作業に発表するという、いつもと違った授業スタイルが生まれた。

そこで、日本人こそ和食を食べていることに気付き、展開してきたのが「和

食で世界をつなごうプロジェクト」。そ

の延長で、蓄積してきた知識や経験を引き継ぎ、調理実習後に5年生と村田

さんを前に発表した。他学年や街頭で

食についてインタビューしたり、地域農

業の現状などを含めた充実した内容。

田さんは「和食をいろいろな面から見て

いるね。これからも和食を作ってください」と、エールを送った。



[左] 給食を食べる間も、村田さんには児童から和食や調理法などについて質問が飛んだ [右] 「日本で採れたものを日本で食べて食料自給率を上げるために、魚嫌いをなくそう」をスローガンにして考案した鰯の竜田揚げ。にんにくやしょうがのすり下ろし、レモンなどを下味に使い、外はカリカリ、中はフワフワに作った

1年以上かけて  
勉強した「和食」への関心が  
高まり、たくさんの人に  
知りて欲しくなった児童たち。  
調べて、作って、後輩に伝える。  
「もっと和食を食べよう」という  
思いを込めて。

鈴なり  
村田明彦

むらたあきひこ：1974年東京出身。祖父がふぐ屋を営んでいたことから料理人を志す。老舗日本料理店 なだ万で13年間修業を積み、2005年鈴なりを創業



担任教諭  
土橋弥生

どばしやよい：行徳小では高学年を担任することが多く、自主性を伸ばし、社会に触れる機会を多く持てるよう指導している。数年前の高学年が作ったレシピが製菓会社で商品化されたことも、児童の意欲に繋がっている



対象地：千葉県市川市  
対象校：市川市立行徳小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：1170食  
米飯給食回数：週3.5回  
炊飯方式：自校炊飯  
献立方法：独自献立  
教科・領域：総合的な学習の時間

DATA