奈良県

学校給食センター 概要集

安全で おいしく 魅力的な 学校給食をめざして
























奈良県学校給食センター連絡協議会

学校給食センター
概要集

奈良県学校給食センター連絡協議会

もくじ

奈良県学校給食センター(共同調理場)所在地一覧表 …… 2

奈良県学校給食センターの所在地マップ …… 3

50音順市町村名

1.明日香村立学校給食センター …… 4

2.生駒市立学校給食センター …… 6

3.宇陀市立学校給食センター …… 8

4.王寺町立小学校給食共同調理場 …… 10

5.王寺町立中学校給食共同調理場 …… 12

6.橿原市白橿共同調理場 …… 14

7.葛城市新庄学校給食センター …… 16

8.葛城市當麻学校給食センター …… 16

9.上北山村立上北山村学校給食センター …… 18

10.五條市立学校給食センター …… 20

11.御所市立学校給食センター …… 22

12.桜井市立学校給食センター …… 24

13.三郷町立学校給食センター …… 26

14.高取町立学校給食センター …… 28

15.奈良市月ケ瀬学校給食センター …… 30

16.奈良市都祁学校給食センター …… 30

17.組合立東宇陀学校給食センター …… 32

18.東吉野村立学校給食共同調理場 …… 34

19.平群町立学校給食センター …… 36

20.山添村立学校給食センター …… 38

21.大和郡山市学校給食センター片桐 …… 40

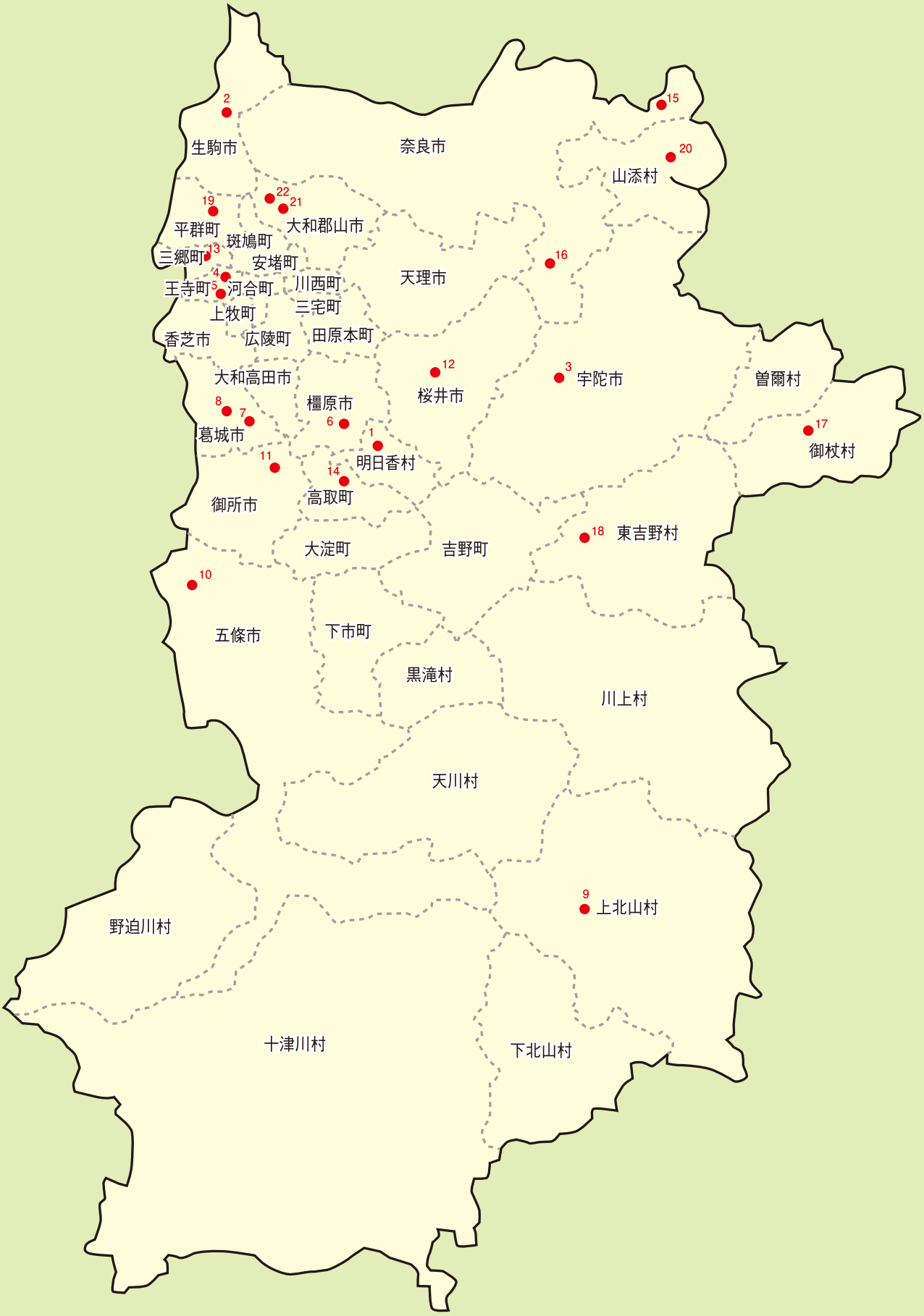
22.大和郡山市学校給食センター矢田 …… 40

奈良県学校給食センター連絡協議会規約 …… 42

奈良県学校給食センター（共同調理場）所在地一覧表

名　　称	郵便番号	所　　在　　地	電 話 番 号	F　A　X	備　　考（E-mail 等）
1. 明日香村立学校給食センター	634-0142	高市郡明日香村大字橘８６番地	0744-54-2323	0744-54-3835	kyusyoku@tobutori-asuka.jp
2. 生駒市立学校給食センター	630-0201	生駒市小明町１７８７番地２８	0743-73-3141	0743-74-6168	kyusyoku@city.ikoma.lg.jp
3. 宇陀市立学校給食センター	633-0253	宇陀市榛原萩原２１１０番地	0745-82-3784	0745-82-0153	g-kyuushoku@city.uda.lg.jp
4. 王寺町立小学校給食共同調理場	636-0012	北葛城郡王寺町本町２丁目６番１６号	0745-72-1572	0745-72-1572	s-oukyuusyoku@juno.ocn.ne.jp
5. 王寺町立中学校給食共同調理場	636-0021	北葛城郡王寺町畠田９丁目１７０３番地	0745-72-1571	0745-72-1571	t-oukyuusyoku@shore.ocn.ne.jp
6. 橿原市白橿共同調理場	634-0051	橿原市白橿町３丁目１番１号	0744-28-0736	0744-28-0736	cyorijou@city.kashihara.nara.jp
7. 葛城市新庄学校給食センター	639-2143	葛城市南道穂１７６番地２	0745-69-2039	0745-69-2039	shinjo-kyushoku@city.katsuragi.lg.jp
8. 葛城市當麻学校給食センター	639-2151	葛城市南今市６９番地１	0745-48-5020	0745-48-5020	taima-kyushoku@city.katsuragi.lg.jp
9. 上北山村学校給食センター	639-3701	吉野郡上北山村大字河合５６４番地の２	07468-3-0132	07468-3-0132	kamikita@silver.ocn.ne.jp
10. 五條市立学校給食センター	637-0092	五條市岡町２１０番地の１	0747-22-1288	0747-22-1512	kyusyokusenta@city.gojo.lg.jp
11. 御所市立学校給食センター	639-2243	御所市東寺田６４番地の１	0745-62-0879	0754-62-0891	gosecity-0141qsyoku@leto.eonet.ne.jp
12. 桜井市立学校給食センター	633-0051	桜井市大字河西１００番地	0744-43-2770	0744-43-3990	kyushoku@city.sakurai.nara.jp
13. 三郷町立学校給食センター	636-0821	生駒郡三郷町立野北１丁目４番７８号	0745-32-0351	0745-31-1287	kyushokucenter@town.sango.lg.jp
14. 高取町立学校給食センター	635-0103	高市郡高取町大字清水谷２０５番地	0744-52-3398	0744-52-3908	kyusyoku@town.takatori.nara.jp
15. 奈良市月ケ瀬学校給食センター	630-2302	奈良市月ケ瀬尾山２３５０番地の１	0743-92-0704	0743-92-0015	
16. 奈良市都祁学校給食センター	632-0246	奈良市都祁友田町１７９８番地	0743-82-1691	0743-82-1691	
17. 組合立東宇陀学校給食センター	633-1302	宇陀郡御杖村大字菅野３７０番地	0745-95-2213	0745-95-2213	higashiuda@kcn.jp
18. 東吉野村立学校給食共同調理場	633-2421	吉野郡東吉野村小川４３３番地の１	0746-42-0927	0746-42-0927	hyfoods@m5.kcn.ne.jp
19. 平群町立学校給食センター	636-0932	生駒郡平群町吉新２丁目２番７号	0745-45-1723	0745-45-0580	
20. 山添村立学校給食センター	630-2344	山辺郡山添村大字大西７６番地の３	0743-85-0609	0743-85-0609	
21. 大和郡山市学校給食センター片桐	639-1027	大和郡山市池之内町１９１番地	0743-52-5135	0743-52-5135	
22. 大和郡山市学校給食センター矢田	639-1058	大和郡山市矢田町４５６３番地１	0743-53-2809	0743-53-2876	yk-kyushoku@kcn.jp

奈良県学校給食センターの所在地マップ



明日香村立学校給食センター

施　設　概　要

所　在　地	明日香村大字橘８６番地
開　　設	昭和６３年４月１日
敷地面積	２２５６.０４５㎡
延床面積	５２５.１４㎡
構　　造	鉄骨
厨房方式	フルドライシステム
調理能力	１，５００食／日



食育及び地産地消の取り組み

イチオシ献立





～飛鳥鍋～

献立例

- 黒米入りごはん
- 牛　乳
- さばの塩焼き
- 奈良和え
- 飛鳥鍋
- いちご（あすかルビー）

材料・分量（一人分）

大和肉鶏	7g
豆腐	20g
白菜	40g
人参	8g
生椎茸	3g
大和太ねぎ	4g
ごぼう	6g
だしがつお	1.5g
だし昆布	0.4g
牛乳	25g
みそ	7g

栄養価（一人分）

エネルギー量	77kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	3.0g
カルシウム	82mg
食物繊維	1.6g

作り方

1. 昆布とかつおぶしでだしをとる。
2. 大和肉鶏、人参、ごぼうを入れ煮る。
3. 椎茸・白菜・豆腐を入れ煮る。
4. 牛乳を入れ弱火で煮る。
5. みそを入れ、大和太ねぎを入れる

明日香村の取り組み

☆地域との連携☆

収穫体験を取り込み、食の関心や意欲を高めています。収穫したいちごや大根は翌日の献立に使用しています。





3年生いちご狩り



手作りいちごジャム



1年生大根ひき体験



大根を洗う機械も体験



旬の野菜は毎日、農事組合法人「ふるさと明日香」から納入され、ランチルームで「いただきます。」の前に野菜の紹介をします。この日の長ネギはなんと１２０センチもある立派なものでした。



聖徳中学校２・３年生が明日香学（総合的な学習）の時間に、稲渕の棚田で田植えから脱穀までを体験しました。その収穫したお米を給食センターで炊飯し、いただきました。

■生駒市立学校給食センター



給食センター前



玄関

施　設　概　要

名　　称 ● 生駒市立学校給食センター
所 在 地 ● 生駒市小明町1787番地28
規　　制 ● 市街化調整区域・環境保全地区・宅地造成規制区域
敷地面積 ● 5,793.99㎡
建物構造 ● 鉄筋コンクリート造　一部2階建
延べ床面積 ● 1,956.62㎡
　1Ｆ　1,554.54㎡
　2Ｆ　402.08㎡
開設年月日 ● 昭和57年（1982年）4月12日

食育及び地産地消の取り組み



イ　チ　オ　シ　献　立

おでん



ワンポイント！

生駒市産の大根を使用しています。いろいろな材料を一緒に煮込むことで、たくさんのうまみが出ます。じゃがいもがほくほくおいしく、だいこんにも味が染みて子どもたちにも人気のメニューです。

栄養価（1人分）

エネルギー量…　156kcal
たんぱく質……　10.1g
脂　質……　5.0g
カルシウム……　55mg
マグネシウム……　23mg
鉄……　1.6mg
亜鉛……　1.0mg
レチノール当量…　214μg
ビタミンB1……　0.09mg
ビタミンB2……　0.18mg
ビタミンC……　19mg
塩分……　1.2g
食物繊維……　2.2g

材料・分量（1人分）(g)

鶏肉（もも皮なし）…　15g
うずら卵……　25g
さつま揚げ……　20g
こんにゃく……　25g
じゃがいも……　35g
だいこん……　60g
にんじん……　12g
中ざら糖……　2.7g
だしの素……　1g
酒……　2g
濃口しょうゆ……　4g
水……　50g

作り方

1 じゃがいも・だいこんは一口大、にんじんは少し小さめ（1.5cm角程度）に切る。
2 こんにゃくを色紙切りにし、下ゆでする。
3 鶏肉を炒め、だいこん・にんじん・じゃがいも・水を加え、あくを取りながら煮る。
4 さつま揚げ・うずら卵・こんにゃくを加える。
5 だしの素・酒・中ざら糖・濃口しょうゆを加え、よく煮含める。

「地産地消の取り組み」 6・11・12・1・3月に実施

生駒市役所　経済振興課と地元農家の方々と連携し、学校給食に地元野菜を使用しています。事前に使用予定日、献立、使用量等を打ち合わせ農家の方に作って納品してもらっています。6月に玉ねぎ、11月の下旬から12月に大根、1月・3月には黒豆を使用しています。献立表や掲示物、放送資料等で地元の農産物を紹介しています。地元の作物に触れ、より地域を理解し、作っている人や食べ物により感謝の気持ちを持って食べることに繋げています。



食育献立

毎月19日は「食育の日」

生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において「食育の日」の取り組みをしています。
①地場産物（奈良県産や生駒市産）の食材を活用しています。
②星型に切ったにんじんを、各クラスの汁物の食缶の中に3つずつ入れています。
★ラッキーにんじんの呼び名で子どもたちに親しまれています。

食に関する指導

栄養教諭・学校栄養職員が市内の小学校1年生および4年生の児童を対象に「食」に関する指導を毎年行っています。

1年生「きゅうしょくのひみつ」
給食は何のためにあるのか、毎日の給食がどこでどんな風に作られているのか等について

4年生「じょうぶな体はじょうぶなほねから」
カルシウムの働き、食べ物に含まれるカルシウムの量などについて



生駒市の取り組み



給食時間のワンポイント指導

「食」に興味・関心を持ち、残さず食べようとする意欲を育てるため、栄養教諭・学校栄養職員が各学級を訪問し、児童生徒に食品や献立、食事のマナーなどについてワンポイント指導を行っています。
小学校は、一学期に2年生全クラス、二学期に3年生全クラス、三学期に6年生全クラスを対象に各学校へ出向いてます。
中学校は、一学期に1年生全クラス、二学期に2年生全クラスを対象に各学校へ出向いています。
●献立や栄養について興味がわくよう、放送資料や教室掲示用の資料などを作成し、活用しています。
●家庭に配布している予定献立表を活用し、食育の啓発を行っています。



「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。

宇陀市立学校給食センター



■宇陀市立学校給食センター

施　設　概　要

名　　称	● 宇陀市立学校給食センター
所 在 地	● 宇陀市榛原萩原2110番地
開　　設	● 昭和50年4月
敷地面積	● 3,075㎡
建築面積	● 566㎡
構　　造	● 鉄骨造　平屋建



手作りお好み焼き、調理風景

食育及び地産地消の取り組み



イチオシ献立

地場産物を活かした我が校の自慢料理を競う全国学校給食甲子園があります。

我が宇陀市は２年連続で奈良県代表となり、平成24年度は全国24施設に選ばれ、平成25年度は近畿ブロック代表として決勝戦に出場しました。

地場産物の野菜の使用はもとより、料理のベースとなる醤油や、少量でもぐっと味を引き締める塩麹、上質なとろみをつける吉野本葛の使用など地元の歴史が感じられる食材の使用をも心がけています。



２４年度受賞作品

牛乳･黒豆ごはん･ぶりのバルサミコ酢ソースかけ･大和まなのごまあえ･奈良のっぺい



２５年度受賞作品

牛乳･サフランライスの吉野葛あんかけ･柿鶏手羽元のさっぱり煮･ひじきとしろ菜のさっと煮



給食甲子園での調理風景

炊きあがったサフランライスに吉野葛あんをかけて食しますと、上質なとろみが一層食をそそります。

＜レシピ＞ サフランライスの吉野葛あんかけ

材料･分量（１人分）

麦混入米90g　米に1割の麦を加える
人参　7.5g　小さめの細の目切り
冷ホールコーン5g　解凍する
冷むき枝豆7g　解凍する
サフランライスの素1.8g

①洗っておいた米に水を加える。
②調味料と材料を加えて混ぜ、炊飯する。

たまねぎ 20g
冷むきえび20g
酒1g
しめじ15g

①玉ねぎは1㎝程の角切り
むきえびは解凍し、酒につけておく。
②しめじは根本を除きほぐす。

なたね油0.4g
コンソメ2.2g
塩･こしょう
水菜5g
吉野本葛4g
塩麹0.4g
水 100cc

③水菜は2㎝程に切りさっとゆがいておく。
④①,②を炒めて塩･こしょうをふり水を加え煮こむ。味を付け吉野本葛を加え沸騰させる。仕上げに水菜を加える。

【サフランライスの吉野葛あんかけ】　栄養価

エネルギー：３２１kcal	炭水化物　：８.０ｇ
たんぱく質：１０.６ｇ	食物繊維　：２.６ｇ
脂　質　：　１.９ｇ	食塩相当量：２.３ｇ

宇陀市の取り組み



◆学校での食育授業



「朝ごはん」「間食」「野菜の栄養」について等、授業時間を使った食育を行っています。また、給食時間に学校へ出向き､「食べ物の栄養」や「食事のマナー」について指導しています。

◆学校保健委員会





調理実習（「給食メニューに挑戦」等）や保護者向けの講演会（「家庭の食育について」等）を行っており、家庭への食育の場となっています。

◆給食試食会





給食の試食や栄養士からの講話「給食ができるまで」等を通して、保護者の方に学校給食への理解を深めていただいています。

◆アレルギー対応



卵・乳・えび・かに・貝の５品目の除去食を提供しています。除去食は担当の調理員がアレルギー室で一から作ります。

◆配送校とのつながり





配送校とのつながりを大切にしています。勤労感謝の日には幼稚園からプレゼントとお礼の言葉をいただきました。（左の写真）また、センターとしての想いを手紙にのせて学校へ届けています。（ 右の写真 ）

◆給食だより･放送資料

毎月、食に関する情報をのせた給食だよりを発行しています。
また、給食時間に児童が食の情報を放送するための資料も提供しています。





「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。

■王寺町立小学校 給食共同調理場



施　設　概　要

名　　称	● 王寺町立小学校 給食共同調理場
所 在 地	● 北葛城郡王寺町本町 2丁目6番16号
開　　設	● 平成元年9月11日
建物面積	● 448.58㎡
構　　造	● 鉄骨造り平屋建
調理能力	● 2,100食／日

食育 及び 地産地消 の取り組み

イチオシ献立

マーボー春雨





春雨は煮崩れしにくい緑豆春雨が使われることが多いですが、敢えてタレが絡みやすい甘藷春雨を使用しています。甘藷春雨は、桜井市にある会社で製造されたものです。

ツルンとした春雨の食感と、市販の素を使わず作ったタレがごはんに合うと、子どもたちからも好評です。

栄養価（1人分）

エネルギー量	127kcal
たんぱく質	3.7g
脂　質	3.2g
炭水化物	19.1g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.2g

材料・分量（1人分）

甘藷春雨（カット）	13g
豚ひき肉	12g
酒	少々
土しょうが	1片
にんにく	少々
たまねぎ	40g
にんじん	12g
白ねぎ	10g
ほししいたけ	1g
サラダ油	適量
八丁みそ	3g
白甘みそ	2g
中華だし	少々
三温糖	1.5g
オイスターソース	1.2g
こいくちしょうゆ	少々
豆板醤	少々
ごま油	少々

作り方

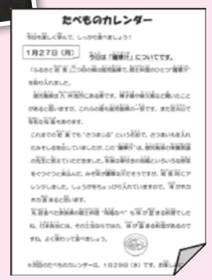
1. 春雨は湯でもどしておく。
2. 土しょうが、にんにくはみじん切り、たまねぎは薄いくし形、にんじんは短冊、白ねぎは薄い輪切り、ほししいたけはもどして薄く切る。
3. ボウルに調味料を合わせておく。
4. 鍋にサラダ油を熱し、土しょうがとにんにくを炒め香りを出し、豚ひき肉を加え炒める。
5. ひき肉に火が通ったら、たまねぎを加え、さらによく炒める。
6. さらににんじん、ほししいたけ、白ねぎを順に加えて炒める。
7. 3を加えてまぜ、味を完成させたところへ1を加えて混ぜる。
8. 仕上げにごま油を加え、香りを付ける。





児童そして家庭へ食育

食から日本各地域の食文化を学んでもらおうと、1月の学校給食週間中の給食では奈良県の他、高知県と鹿児島県の産物や郷土料理を取り入れた。



鹿児島県の薩摩汁の給食と、各学校へ配布する放送資料



毎月の献立表や給食だよりで食に関する様々なことを伝えるほか、栄養教諭は各学校で食に関する指導を行っている。

（写真は、王寺小学校の土曜参観での食に関する指導の様子）





王寺町公式マスコット「雪丸」

王寺町立小学校 給食共同調理場の取り組み

児童とのふれあいを大切に



調理場は王寺小学校の校舎とつながっているので、職員はセンター方式でありながら毎日子どもたちを身近に感じることができる。

さらに年に数回、給食時間中に教室を訪問し、児童との交流で得たことを給食作りに生かすよう努めている。



■王寺町立中学校 給食共同調理場

施　設　概　要

名　　称	● 王寺町立中学校 給食共同調理場
所 在 地	● 北葛城郡王寺町畠田 9丁目1703番地
開　　設	● 平成元年4月
敷地面積	● 1，837㎡
建物面積	● 422．21㎡
構　　造	● 鉄骨造り平屋建て
調理能力	● 1,200食/日



食育及び地産地消の取り組み

イチオシ献立

米粉のシーフードシチュー





リクエスト献立で実施

献立例

メロンパン
牛乳
ハンバーグ
ブロッコリーとコーンのサラダ

栄養価（1人分）

エネルギー量……174kcal
たんぱく質…… 9.1g
脂　質…… 5.1g
鉄分…… 0.7g
食物繊維…… 2.3g
食塩相当量…… 1.4g

材料・分量（1人分）

いか（かのこ切り）	15g
むきえび	15g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
じゃがいも	15g
グリンピース	5g
バター	2g
米粉	5g
粉チーズ	1g
牛乳	30g
コンソメ	3g
塩・こしょう	少々

※米粉は奈良県産を使用

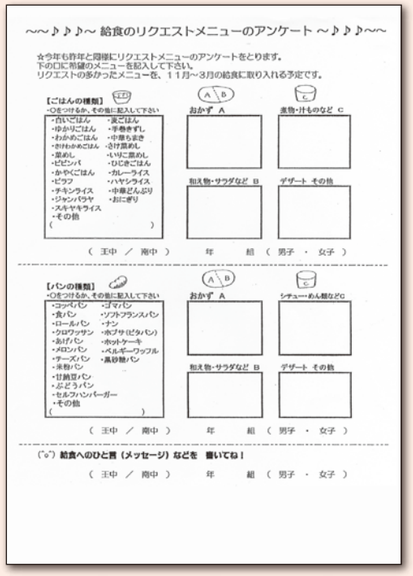
作り方

1 いか・むきえび・グリンピースはそれぞれ、流水解凍する。
2 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは、食べやすい大きさに切る。
3 鍋にバターをいれ、にんじん・玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、いか・むきえびを入れさらに炒める。
4 水をいれ煮込んでいく。煮立ってきたらコンソメを入れじゃがいもも加えさらに煮込む。
5 米粉・粉チーズを牛乳でだまにならないように混ぜておく。
6 ④に⑤をいれ、焦げないように気を付けて仕上げる。

王寺町立中学校 給食共同調理場の取り組み



毎月19日の「食育の日」にテーマを決め献立を実施!!



毎年7月に、全生徒にアンケートを行い、11月に1年生。12月に2年生。1月～3月に3年生のリクエスト献立を実施しています。



王寺町公式マスコット
「雪丸」

学校栄養職員が、放送指導資料を作成し、生徒が給食時間にその日の献立について放送をしています。



毎月配布の予定献立表の裏面の給食だよりで、「食」に関する様々なことを紹介しています。



アレルギー対応も兼ね地場産物の活用の一環として、月1回奈良県産の米粉を使ったシチューなどの実施!!

橿　原　市

「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。

■白橿共同調理場





施　設　概　要

施設名称	白橿共同調理場
所　在　地	橿原市白橿町３丁目１番１号
設置年月	昭和５４年６月
改修年月	平成１２年８月
敷地面積	1，834.00㎡
建築面積	610.05㎡
構　　造	鉄筋コンクリート造平屋建
調理能力	２，０００食/日

イチオシ献立

黒米（くろまい）カレー



材料 ・ 分量(1人分.g)

牛ひき肉……15g
豚ひき肉……10g
にんにく……0.3g
油……適量
じゃがいも……35g
たまねぎ……60g
にんじん……15g
さといも……20g
ごぼう……10g
酢……少々
なす……25g
トマト……7g
レンズ豆……10g
カレールウ（甘口）…13g
カレールウ（中辛）… 4g
ウスターソース…… 3.5g
だしの素……1g
カレー粉…… 0.2g
スキムミルク……4g
水

●写真の献立メニュー

- 黒米入りごはん
- 牛乳
- 黒米カレー
- 福神漬
- アスパラサラダ
- マヨネーズ

作り方

1 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
2 ごぼうは皮をむいてスライスし酢水にさらす。
3 なすは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
4 トマトは皮をむき、あらく刻む。
5 油とみじん切りにしたにんにくを火にかけ、香りが出てきたら牛ひき肉・豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
6 水をきった②と①を加えてさらに炒める。
7 ③も水をきって加え、水をいれて煮る。
8 材料がやわらかくなってきたらレンズ豆と④を入れる。
9 ルウをいれて煮込み、調味料で味をととのえる。

※　給食の黒米ごはんは、白米に対して約８％の黒米を合わせて炊いています。

栄養価（１人分）

エネルギー量… 254kcal
たんぱく質…… 11.8g
脂　質…… 7.6g
炭水化物…… 25.8g
食物繊維…… 6.6g
食塩相当量…… 1.5g



食育及び地産地消の取り組み

橿原市では食育推進の一環として、地産地消をはじめ子どもたちに食を通じて郷土への理解を深めていただく取組をすすめています。

ご紹介します黒米カレーは、奈良県ゆかりの食材を活かして考えられた創作料理です。古代米のひとつである「黒米」を使っています。おめでたい時に食べる「お赤飯」のルーツともいわれています。







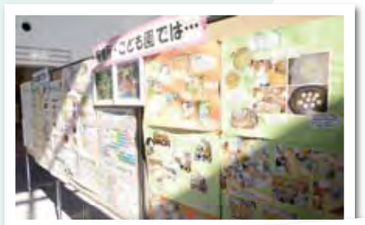


親子料理教室

市の食育の取り組みとして好評の「給食メニュー」を作ってもらいました。栄養士から、野菜を使った「手ばかり量法」の実演とお話をしました。

食育パネル展

乳幼児健診や保育所、小学校、中学校での食育指導や取り組みの紹介をしました。







橿原市の取り組み

給食ができるまで＆食育

市の広報誌で、給食の流れと学校での食育指導が紹介されました。









「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。

葛城市学校給食センターの概要（新庄・當麻）



新庄学校給食センター

施　設　概　要

名　　称	● 新庄学校給食センター
所 在 地	● 葛城市南道穂176番地2
開　　設	● 昭和４２年開設 昭和62年9月26日改築竣工
開　　始	● 昭和４２年１１月１日給食開始
延床面積	● ７７４．９３㎡
構　　造	● 鉄骨造一部２階
調理能力	● ３,２００食／日



當麻学校給食センター

施　設　概　要

名　　称	● 當麻学校給食センター
所 在 地	● 葛城市南今市６９番地１
開　　設	● 昭和５４年３月３０日竣
開　　始	● 昭和５４年５月７日給食開始
延床面積	● ５２８㎡
構　　造	● 鉄骨造平屋建
調理能力	● ２,５００食／日

食育及び地産地消の取り組み



イチオシ献立

飛鳥汁



材料・分量（1人分/g）

若鶏肉	15g
とうふ	20g
油揚げ	5g
にんじん	10g
ごぼう	0g
はくさい	20g
しめじ	10g
青ねぎ	5g
土しょうが	0.3g
み　そ	6g
だし汁	100g
牛　乳	15g
スープストック	1.5g

作り方

1. 鶏肉は一口大に切る。
2. とうふはサイコロに切り、油揚げは短冊に切る。
3. にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして、水にさらす。
4. はくさいは3cmに切り、しめじはいしづきをとっておく。青ねぎは小口切りにする。
5. 土しょうがは、みじん切りにする。
6. 鍋にだし汁を入れて、煮えにくい材料から入れて煮る。
7. 材料が柔らかくなったらみそを入れ、牛乳を加えて味を調える。

☆飛鳥汁は、奈良県の飛鳥地方の郷土料理で、具だくさんのみそ汁に牛乳を加えて作るまろやかな味の汁物です。
☆飛鳥汁の歴史は大変古く、奈良に都があった奈良時代には存在していたと言われています。当時の日本には、肉食文化があり、宮廷への献上品の中に牛乳が存在し、飛鳥汁が飲まれていたようです。

かす汁



材料・分量(1人分/g)

豚　肉	15g
ちくわ	5g
里いも	20g
こんにゃく	15g
にんじん	10g
大　根	20g
青ねぎ	5g
酒かす	6g
み　そ	8g
だし汁	100g



作り方

1. 豚肉は2cm幅に切る。
2. ちくわは輪切り、こんにゃくは短冊切りにする。
3. にんじん、大根はいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。
4. 里いもは半分に、大きいものは四つ切りにする。
5. 鍋にだし汁を入れて、煮えにくい材料から入れて煮る。
6. 酒かすは水につけて柔らかくして溶かしておく。
7. 材料が柔らかくなったら酒かすを入れ、みそを加えて味を調える。

☆かす汁は、地元の酒屋さん(梅の宿)の酒粕と給食センターの手づくりみそを加えた具だくさんのかす汁です。寒い季節にとっても温まる栄養たっぷりの冬の人気メニューです。

葛城市の取り組み

地場産物の使用

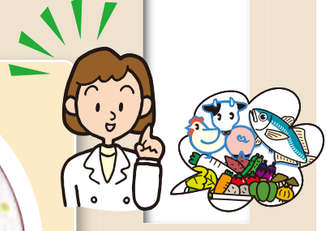
葛城市は、葉ねぎの生産が盛んで年間を通じて学校給食では、葛城市産の葉ねぎを使用しています。ほかに、玉ねぎ、なす、きゅうり、里芋、キャベツ、白菜、大根など旬の季節には葛城市産の野菜を使用しています。

献立表

家庭に配布している献立表には、旬の地場産物を使用した『きらりちゃんメニュー』について、食に関するお知らせ、また食育の啓発のためのおたよりなど様々な記事を載せています。

※きらりちゃん…葛城市健康増進計画「きらり葛城21」のロゴマークです。

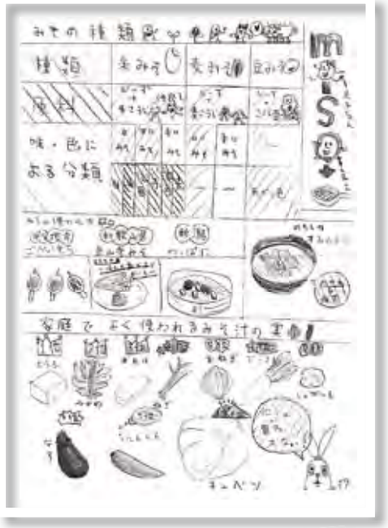




手作りみそ

葛城市の学校給食は使用するみそはすべて給食センターで手作りしたものです。葛城市学校給食センターでは、春休みと夏休みにみそを手作りしています。奈良県産の大豆と奈良県産の麹で作る手作りみそは、とても優しい味がしておいしいです。授業のなかで、手作りみその話をしたり、みそを作る実習をしたり、子どもたちの身近な学習のひとつになっています。

みそしんぶん





「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。



■上北山村学校給食センター



施　設　概　要

- 名　　称 ● 上北山村学校給食センター
- 所 在 地 ● 吉野郡上北山村大字河合564-2
- 開　　設 ● 昭和55年4月
- 延床面積 ● 111㎡
- 構　　造 ● 鉄筋コンクリート造
- 調理能力 ● ４５食（平成２６年４月現在）

きのこ御飯

イチオシ献立

献立紹介

秋が旬の食材を多く使用し、季節を感じることの出来るメニューです。

サンマは地元商店より新鮮な物を仕入れています。
また、成長期の子供たちに欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンＤを多く含みます。

栄養価（１人分）

エネルギー量	820 カロリー
たんぱく質	35.2ｇ
脂質	27.8ｇ



材料・分量（１人分）

精白米	90g
鶏肉	25g
干し椎茸	0.5g
しめじ	5g
ささがきゴボウ	10g
人参	7g
油揚げ	3g
だしの素	1g
酒	1g
濃口しょうゆ	1g
塩	0.1g
牛乳	200g
サンマサンマ	50g
さつまいも	40g
玉ねぎ	15g
人参	5g
胡瓜	5g
クリーミー白ドレッシング	10g
塩	0.3g
こしょう	0.03g
白菜	30g
大根	20g
干わかめ	0.3g
青ねぎ	1g
和風だしのもと	0.6g
だしパック	2g
白みそ	13g

作り方

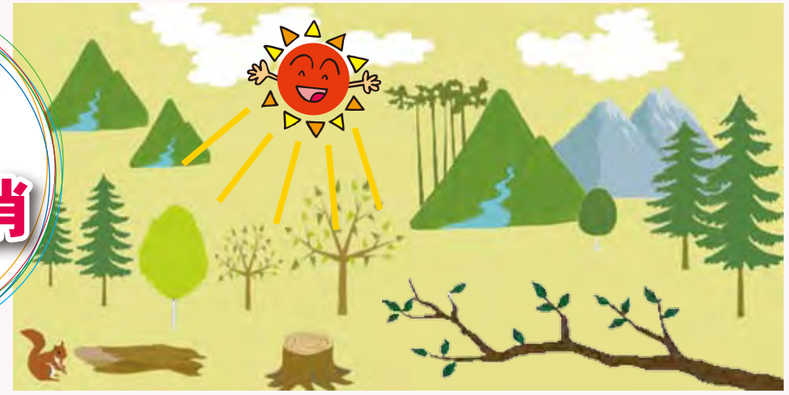
①鶏肉は一口大に切り、椎茸はもどし、人参は細切り、油揚げは短冊切りにし、必要あればしめじをほぐす。
②具材、調味液を米と一緒に炊く。

①さつまいもはダイスカットしてボイル
玉ねぎはスライス、人参は細切り、
胡瓜は細切りにする。
②塩こしょうをし、ドレッシングで和える。

①白菜、大根ともに短冊切りにする。
青ネギは小口切り。
②だしをとり、みそを水でとく。
③材料を入れて、仕上げる。



食育及び地産地消の取り組み



✲夏休み親子料理教室✲

上北山村では、毎年夏休み期間中親子料理教室を開催しております。本年度は「うまみを知ろう、ダシで作る料理」と題し、親子丼、すまし汁、フルーツ寒天を作りました。





同日、養護教諭と共に保健指導も実施



上北山村の取り組み







「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。

五條市立学校給食センター



■五條市立学校給食センター

施　設　概　要

所 在 地	五條市岡町２１０番地の1
開　　設	平成15年9月1日
敷地面積	4，620．58㎡
建築面積	1，480．00㎡
延床面積	1，797．60㎡
構　　造	鉄骨造2階建
厨房施設	ドライシステム
調理能力	4，500食／日（最大）

食育及び地産地消の取り組み

イチオシ献立

鶏肉のワイン煮



＊ ポイント ＊

最初に、焼き物きで焼くことにより、焦げ目も付いて、皮がパリパリになるので、調味料をからめても煮崩れする事もなく、美味しいワイン煮が出来上がります。

栄養価（小学校　1人分）

エネルギー量	130kcal
たんぱく質	8.6g
脂　質	7.1g
炭水化物	6.0g
食物繊維	0.3g
食塩相当量	0.2g

材料・分量（4人分）

鶏もも皮付き	50g　1切
小麦粉	4g
トマトケチャップ	4g
トマトピューレ	4g
ウスターソース	0.1g
赤ワイン	3g
コンソメ	0.08g
三温糖	1.5g

作り方

1. 鶏肉に小麦粉を薄くまぶし、焼き物機で焼く。
2. 全ての調味料を合わせて、釜で加熱する。
3. 焼いた鶏肉を再び釜の中に戻し、調味料をからめる。

五條市の取り組み



「カッキータイム」



柿ドーム

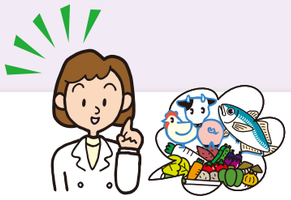
五條市は、柿の名産地です。なかでも西吉野地区は、市内のおよそ７０％の柿畑が集中している生産地です。西吉野中学校では、「カッキータイム」といって、総合学習の時間を使って柿作りや郷土料理に年間通して取り組んでいます。地域の学習素材を活用し、地域に密着した学習を通して、自ら進んで学ぶ力をつけます。



「子どもファーム・ネット全国交流会」に応募して入選した『柿っこ新聞』



大阪市立玉川小学校へ出前授業に行き、子どもたちに、柿が出来るまでの苦労や収穫した時の喜びなどを話して聞かせたり、クイズをしたりして、表現力とコミニケーション力を身につけさせました。





２名の栄養士が、月１回小学校８校に学校訪問を行い、「なんでもたべよう」という題材で１年生に食育指導を行っています。



子どもたち自ら収穫した柿を、阪急オアシス箕面店にて自ら販売することを経験します。いかに西吉野の柿をＰＲして沢山売るか、また、さまざまな質問が出たとき、その受け答えにかなりの力量を要するなど、普段の学校生活では想像出来ない体験です。

「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。

御所市立学校給食センター



施　設　概　要

所 在 地	御所市東寺田６４番地の1
開　　設	昭和４６年12月1日
敷地面積	1，915．00㎡
建築面積	563．00㎡
延床面積	639．00㎡
構　　造	鉄骨造
調理能力	5，000食／日

食育及び地産地消の取り組み

イチオシ献立

～大根葉の手作りふりかけ～



栄養価（1人分）

エネルギー量……30kcal
たんぱく質…… 2.4g
脂　質……0.9g
カルシウム…… 75g
食物繊維……0.9g
鉄　分……0.9g

材料・分量（4人分）

大根葉…… 20g
ちりめんじゃこ…… 2g
糸かつお…… 1g
濃口しょうゆ…… 3g
みりん…… 1g
三温糖…… 1g
いりごま…… 1g
ごま油…… 0.3g

作り方

1 大根葉は、1㎝幅に切り、さっとボイルする。
2 ちりめんじゃこ・糸かつお・ごまをそれぞれに炒る。
3 ボイルした大根葉を、しょうゆ・みりん・三温糖で炒める。
4 調味した大根葉に、炒ったちりめんじゃこ・糸かつお・ごまを混ぜ合わせ、風味づけにごま油をかけて炒める。

大和芋のみそ汁

御所市櫛羅の葛城山麓で古くから作り続けられている特産品『大和芋』を子ども達に知ってもらえるようにと、大和芋のみそ汁を提供しました。『櫛羅芋』とも呼ばれ、旬の時期や収穫量も限られるため、大量調理が難しいという現状ではありますが、子ども達に御所市の特産品を伝えていくために今後も使用を検討していきたいと思います。



大和芋

御所市の取り組み



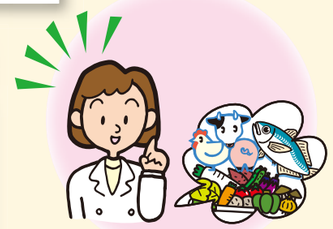
● 朝食についての食育指導



朝ごはん実践のため、子どもたちに朝食の大切さを知ってもらうよう指導を行っている。

● おやつについての食育指導





食育指導の一貫として、栄養職員が小学校に出向き、紙芝居を使って、子ども達に分かりやすく指導を行っています。

● おやつ作り実施



おやつ作りをしたよ！（オレンジグミ）

おやつについての食育指導後には、家でも簡単におやつ作りができることを、子ども達に知ってもらえるよう、実際におやつ作りも実施しました。



「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。



■桜井市立学校給食センター



施　設　概　要

名　　称	● 桜井市立学校給食センター
所 在 地	● 桜井市河西100番地
開　　設	● 昭和46年9月2日
敷地面積	● 4053㎡
構　　造	● 鉄筋コンクリート
調理能力	● 8000食／日

イチオシ献立



- 牛乳
- 米粉パン
- 豆乳シチュー
- 根菜ソテー

栄養価（小学校高学年）

エネルギー量	821kcal
タンパク質	33.1g
脂　質	26.1g
食物繊維	5.9g
食塩相当量	4g

豆乳シチュー

材料・分量

- 鶏肉…… 20g
- じゃがいも…… 28g
- にんじん…… 12g
- たまねぎ…… 28g
- はくさい…… 28g
- かぶ…… 15g
- 豆乳…… 30ml
- 白みそ…… 4g
- 赤みそ…… 3g
- 液体かつおだし… 1.2g
- でん粉…… 1.2g
- 塩・こしょう…… 少々
- 米油…… 適量

作り方

1. じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、かぶは一口大、白菜は色紙切り、鶏肉は1㎝幅に切る。
2. なべに油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、塩、こしょうを加えて炒める。
3. 水を加えて、沸騰させ、あくを取り、かぶと白菜、だしを加えて、やわらかくなるまで煮込む。
4. 火を弱めて、みそを加え、水溶きでん粉でとろみをつけて、豆乳を入れる。

※分離しないよう、弱火でででん粉でとろみをつけてから豆乳を加えるのがポイントです。



- 牛乳
- 柿の葉寿司
- にゅうめん汁
- 大豆の磯煮

栄養価（小学校高学年）

エネルギー量	575kcal
タンパク質	19.9g
脂　質	10.8g
食物繊維	4.4g
食塩相当量	3g

にゅうめん汁

材料・分量

- 三輪そうめん……10g
- にんじん…… 9g
- ほうれん草…… 6.5g
- うすあげ…… 5g
- ちらしかまぼこ…… 10g
- 干ししいたけ…… 0.4g
- 青ねぎ…… 4g
- 削り節…… 2.7g
- 淡口しょうゆ…… 3.5g

作り方

1. 水で戻した干ししいたけ、にんじんはせん切り、青ねぎは小口切り、ほうれん草は2㎝幅に切り下ゆでする。
2. うすあげは細切りにして、油抜きをする。
3. 三輪そうめんはかためにゆでておく。
4. だし汁に調味料を加え、しいたけ、にんじん、うすあげを加え煮る。
5. さらに、そうめん、ほうれん草、ちらしかまぼこ、青ねぎを加え仕上げる。



桜井市の取り組み

「食に関する指導」



食べものの3つのはたらきをしろう

給食の栄養バランスの良さに気付き、好き嫌いや食べ残しをしないことの大切さを伝えています。

（3年生を対象）





給食の食材を3つのはたらきに分けるのは簡単にみえて、難しいようでした。



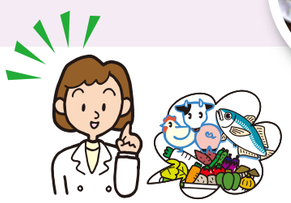
そうめんのルーツである麦縄は、とても固いので、子どもたちはびっくりしていました。







食育及び地産地消の取り組み



桜井市では、栄養教諭が市内の小学校に食に関する指導の出前授業を行っています。

『地場産物の「三輪そうめん」について知ろう』では、三輪そうめんの歴史や作り方を学習し、地域に伝わる料理の大切さを伝えています。
授業後には、保護者あてに授業の内容を紹介した食育だよりを配布しています。



■三郷町立 学校給食センター

施　設　概　要

名　　称	三郷町立学校給食センター
所 在 地	生駒郡三郷町立野北1丁目4番78号
供用開始	昭和53年4月1日
敷地面積	1,762.58㎡
延床面積	636㎡
構　　造	鉄骨造平屋建て
調理能力	2,000食



新しい給食センターは、平成27年度の2学期に合わせて9月から使用を開始する予定です。

玄関

食育 及び 地産地消の取り組み

イチオシ献立

小江戸カレー





小江戸カレーって

三郷町では友好都市である埼玉県三郷市・長野県安曇野市と文化交流を盛んに行っており、給食センターや栄養士間でも食に関する情報交換をしています。

今回紹介するメニューは、埼玉県の郷土料理である「小江戸カレー」です。埼玉県三郷市で1月22日（カレーの日）に提供されているもので、埼玉県で多く生産されているサツマイモとほうれん草が入ったカレーです。

いつも食べているジャガイモのカレーとは、またひと味ちがったサツマイモの甘さが実感でき、児童・生徒に人気のあるメニューです。

栄養価（1人分）

エネルギー量	218kcal
たんぱく質	9.0g
脂　質	9.2g
炭水化物	24.6g
食物繊維	2.9g
食塩相当量	2.2g

材料・分量（4人分）

鶏もも肉	120g
サツマイモ	150g
ほうれん草	40g
玉ねぎ	200g
にんじん	100g
りんごピューレ	小さじ2
粉チーズ	小さじ1
カレールウ	60g
ウスターソース	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
コンソメ	適量
塩・こしょう	適量
こめ油	適量

作り方

1. サツマイモ、玉ねぎ、人参、…2cm角に切る。
2. ほうれん草…3～4cmに切り、ゆでておく。
3. 鍋にこめ油を入れ、鶏肉を炒める。
4. サツマイモ、玉ねぎ、人参を炒める。
5. 水をかぶる位まで加え、コンソメも加え煮る。
6. いったん火をとめ、ルウを割り入れて溶かす。
7. りんごピューレ、粉チーズ、ウスターソースを加え塩・こしょうで味を整えて、ほうれん草を加え一煮立ちしたら、出来上がり。

「放射性物質測定検査の実施」



三郷町イメージキャラクター「たつたひめ」

学校給食の食材に対する放射性物質汚染の不安を解消し、安心・安全な給食を提供するために、平成24年3月1日から不安が解消されるまでの間、放射能測定システムを導入し当日使用する食材の事前サンプル検査を実施している。



食育の取り組み

児童たちが、学校給食に興味をもち、進んで楽しく食べられるように、施設見学・模擬調理体験、調理員との交流給食を実施している。

また、小学校では放送委員会児童が、「調理員の給食にかける思いや苦労」を題材とした調理員へのインタビューの様子を撮影し、全校児童が視聴することにより食への大切さと感謝の気持ちを学んでいる。



給食だよりの発行

毎月発行する「給食だより」を通して、各家庭に食育の啓発を行っている。



生駒郡三郷町の取り組み

地産地消の取り組み

キャベツ



信貴山のどか村の協力を得て、新鮮・おいしい・顔の見える旬の野菜を給食に取り入れている。



PTA試食会

学校給食に対する理解を深めてもらうことを目的とし、施設見学と試食会を行っている。

（町PTA連絡協議会への事業協力）



「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。

■高取町立学校給食センター





施　設　概　要

名　　称	高取町立学校給食センター
所 在 地	高市郡高取町清水谷２０５番地
開　　設	昭和４７年４月１日
敷地面積	１,０８５.００㎡
延べ床面積	３７４.１９㎡
構　　造	鉄筋コンクリート造平家建
調理能力	１,６００食/日

平成２５年度に基本設計を実施し、３年～４年後を目途に新築を予定している。

イチオシ献立　ふるさとの味！ご当地給食！

キムタクご飯

材料・分量（4人分）

豚　肉	80g
ベーコン	40g
白菜キムチ	68g
たくあん	60g
淡口醤油	8g
米油	8g

栄養価（1人分）

エネルギー	119kcal
タンパク質	6g
脂質	9.3g
炭水化物	2.3g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	1.3g

作り方

1．キムチとつぼ漬けは、1～1.5ｃｍ幅ぐらいに刻む。
2．釜に油を熱し、豚肉、ベーコンの順で炒める。
3．キムチとつぼ漬けを加えて炒める。
4．淡口醤油で調味する。
5．ご飯に混ぜこむ。







商品名「かぐや姫味噌」

何処にも負けない高取町産の黒大豆を使って、他にはない「黒大豆味噌」ができあがりました。
その名前は「かぐや姫味噌」。竹取物語発祥の地である高取町をアピールする意味を込めて名付けられました。
まろやかで甘みのある味わいは、一度食べたら忘れられません。



「手前味噌」

「手前味噌」という言葉の語源は、昔は各家庭がそれぞれ自分で「みそ」をつくり、我が家の「みそ」が一番だと自慢したことにあると言われています。
この「手前味噌」は、高取町産の大豆を原料として丁寧に丹誠込めてつくっており、誰にも負けない自信と誇りをもって名付けられました。
今では口コミで広がり、愛好者がたくさんおられます。

○郷土料理「ごんだ汁」

毎年給食週間（１月２４日から３０日）に高取町の郷土料理である「ごんだ汁」の献立をいれています。
今年は、奈良県特産である「大和まな」を使った炒め物、「大和ポーク」を使ったコロッケを献立に入れて郷土料理給食にしました。

○体験教育

高取町で活躍する「ふれあい加工部」の方をゲストティーチャーに招き郷土料理である「ごんだ汁」の説明を聞き、一緒に「ごんだ汁」を作り、地域との交流や郷土への愛着、理解を深めています。
また、その際に使う味噌は、高取の特産品である、高取産の大豆からうまれた『手前味噌』・『かぐや姫味噌』です。教育ファームを通して、自分たちで『手前味噌』・『かぐや姫味噌』を作り、自分たちで調理し、最後に美味しくいただく地産池消の取組にもなっています。

食育及び地産地消の取り組み

地場産の野菜が入った、高取町の郷土料理！



材料名

豚肉	60g
うすあげ	20g
さといも	120g
ごぼう	20g
つきこんにゃく	20g
だいこん	120g
にんじん	20g
はくさい	80g
青ねぎ	20g
手作り黒豆みそ	40g
和風だしの素	4g

作り方

①豚肉は、２ｃｍに切る。さといもは厚さ１ｃｍの輪切りにし下ゆでする。こんにゃくは５mm 厚さの短冊切りにして下ゆでする。ごぼうはささがきにして水にさらし、大根・人参は薄くいちょう切り、白菜は食べやすい大きさに切り、青ねぎは、１cm の長さに切る。
うすあげは３等分して５mm 幅の短冊切りにする。
②鍋に水とだし、①の青ねぎ以外の材料を入れ、中火でアクを取りながら柔らかくなるまで煮、みそを溶きこみ、最後に青ねぎを加える。

栄養価（1 人分）

エネルギー量・・・	180kcal
タンパク質・・・・・	6.8ｇ
脂質・・・・・・・・	4.8ｇ
炭水化物・・・・・	15.2ｇ
食物繊維・・・・・・	6.4ｇ
食塩相当量・・・・・	1.4ｇ







高取町の取り組み

■奈良市月ヶ瀬学校給食センター

施　設　概　要

名　　称	奈良市月ヶ瀬学校給食センター
所 在 地	奈良市月ヶ瀬尾山２３５０番地の１
開　　設	昭和４６年１２月
建築面積	１８９．５㎡
構　　造	鉄骨造平屋建

■奈良市都祁学校給食センター

施　設　概　要

名　　称	奈良市都祁学校給食センター
所 在 地	奈良市都祁友田町１７９８番地
開　　設	昭和５４年３月
建築面積	２９５㎡
構　　造	鉄骨造平屋建



食育及び地産地消の取り組み

イチオシ献立



奈良のぞう煮



大和まなの煮びたし

奈良のぞう煮

栄養価（１人分）

エネルギー量	127kcal
たんぱく質	4.7g
脂　質	2.1g
炭水化物	9.1g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.9g

材料・分量（１人分）

もち	３０ｇ
豆腐	２０ｇ
大根	２０ｇ
人参	５ｇ
里芋	１０ｇ
だしこんぶ	０.５ｇ
うるめぶし	３ｇ
みそ	６ｇ
しろみそ	４ｇ
みず	１１０ｇ
きなこ	１袋（５ｇ）

作り方

1. 豆腐はサイコロ切り、大根・人参はいちょう切り、里芋は塩でもみ、さっと洗う。
2. だしこんぶは、表面のごみを取り除き、しばらく水につけてうま味を出し、うるめぶしとともに水から煮てだしをとる。（だしこんぶは、沸騰直前に取り出す。）
3. 鍋にだし汁を入れて煮えにくい材料から煮る。
4. 一部のだし汁でみそをとく。材料が煮えれば、もちを入れ煮る。次にみそを入れ、味を調え仕上げる。
5. きなこは1人1袋ずつ

大和まなの煮びたし

栄養価（１人分）

エネルギー量	54kcal
たんぱく質	3.4g
脂　質	2.5g
炭水化物	12.8g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.7g

材料・分量（１人分）

大和まな	４０ｇ
白菜	２０ｇ
平天	１０ｇ
油揚げ	５ｇ
うるめぶし	０.５ｇ
しょうゆ	２.５ｇ
だししょうゆ	０.５ｇ
みりん	１.５ｇ
さとう	０.５ｇ
みず	５ｇ

作り方

1. 大和まなと白菜は、葉と軸に分けて２ｃｍ位に切り、平天は短冊切り、油揚げは、短冊切りにして鍋に入れる直前に熱湯をかけ油ぬきをする。
2. うるめぶしでだしをとる。
3. だし汁に調味料を加え油揚げを煮含め、煮えにくい材料から順に煮て味を調えて仕上げる。

奈良あえ

栄養価（１人分）

エネルギー量	48kcal
たんぱく質	1.5g
脂　質	2.3g
炭水化物	6.0g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.4g

材料・分量（１人分）

油揚げ	５ｇ
突きこんにゃく	１０ｇ
人参	６ｇ
干し椎茸	０.３ｇ
かんぴょう	０.８ｇ
奈良漬	２ｇ
サラダ油	０.３ｇ
さとう	１.８ｇ
しょうゆ	２.２ｇ
みりん	１.５ｇ
うるめぶし	０.４ｇ
みず	１０ｇ

作り方

1. 油揚げは、短冊切りにして鍋に入れる直前に熱湯をかけ油ぬきをする。突きこんにゃくは、塩でもみ、水をかける。人参はせん切り、干し椎茸は洗いもどしてせん切り、かんぴょうは塩でもどして１ｃｍぐらいに切る。奈良漬は、細かくみじん切りにする。
2. うるめぶしでだしをとる。
3. 鍋でサラダ油を熱し、奈良漬以外の材料を炒める。だし汁と調味料を入れ、煮含める。最後に奈良漬を加えて味を調え再沸騰させて仕上げる



奈良あえ



奈良市の取り組み

「食育、地産地消の取り組み」

学校給食における地産地消の活用と、その地域の農産物や生産者などに関する情報を子どもたちに伝えることにより「食」「農」への理解と愛着を深めるため、都祁学校給食センターは平成２５年１０月より、月ヶ瀬学校給食センターは平成２５年１２月より、学校給食センターで使用する米について、都祁産米を使用しています。









「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。

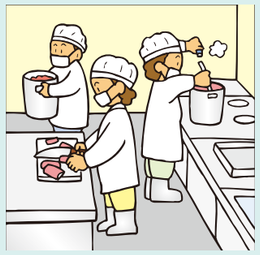
東宇陀の取り組み

■東宇陀学校給食センター



施　設　概　要

名　　称	組合立東宇陀学校給食センター
所 在 地	宇陀郡御杖村菅野３７０番地
開　　設	昭和４８年４月１日
敷地面積	２５０㎡
建築面積	１９４㎡
延床面積	１９４㎡
構　　造	鉄骨造平屋
調理能力	８００食/日



イチオシ献立



「あしたばのかきあげ」

栄養価（１人分）

エネルギー量・・・・１４２kcl
たんぱく質・・・・・・２.３ｇ
脂質・・・・・・・・・４.４ｇ
炭水化物・・・・・・２３.９ｇ
食物繊維・・・・・・・１.５ｇ
食塩相当量・・・・・・０.２ｇ

農業はもちろん、林業に携わる方も多いので、山林であしたばを栽培されている家も何軒かあり、最盛期には道の駅の農産物直売所に所狭しとあしたばが並ぶ時があります。このあしたばを入れたかき揚げは、児童生徒に好評です。

あしたばは、「夕べに摘んでも明日には芽が出る」と言われてその名前がつけられたくらい、発育の早い野菜です。
地産地消を伝えるために地場産物を多く活用し、地元ならではの献立開発にも取り組んでいます。

材料・分量（４人分）

あしたば・・・・・・・３２ｇ
たまねぎ・・・・・・・６０ｇ
さつまいも・・・・・・４０ｇ
にんじん・・・・・・・２０ｇ
冷凍コーン・・・・・・２０ｇ
米粉・・・・・・・・・２８ｇ
天ぷら粉・・・・・・・６０ｇ
塩・・・・・・・・・０．８ｇ
揚げ油・・・・・・・・・適量





作り方

① あしたばは、２㎝位に切る。
② 玉ねぎは、スライス、さつまいも・にんじんは千切りにする。
③ コーンは、熱湯でさっとゆでておく。
④ 材料を合わせて、水で溶いた米粉・てんぷら粉の衣に混ぜる。
⑤ 形を整え、１８０℃くらいの油で揚げる。

地場産品の活用



村の地域活性化にもつながることから、地元の有機農法などによる野菜や加工品を献立に加え、児童生徒に季節感を持たせ、郷土への愛着心が生まれるように努力しています。

地場産品は、直接加工場に発注するものや、直接農家から購入するもの、また、道の駅などの直売所に発注することで、採れたての新鮮な野菜を納品していただいています。

これらは、地元独特の物として安価で入り、おいしいと喜ばれています。



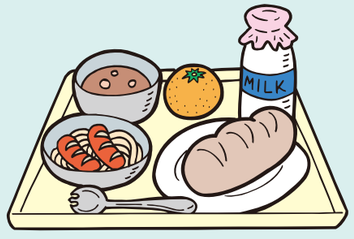
リクエスト献立の実施

センターでは、毎年１２月頃にもうすぐ卒業する中学三年生に向けて、リクエスト献立を募集します。　今までの献立や、今年新しく実施した献立の中で、もう一度３月までに出してほしいメニューを書いてもらったり、センターからたくさん提案してベスト５を募ったりします。地場産ならではの野菜を使った献立ももう一度食べておきたい献立の上位にランクされて、材料を提供して下さる地域の方々にとっても嬉しいニュースでした。





食育及び地産地消の取り組み







放送資料「ひとくちメモ」

給食時間に「ひとくちメモ」と題して食育に関することや、今日の給食についてのミニ知識などを提供しています。その中には「ふるさとの味」として、当日使用した地場産品を紹介しています。

学校では、ランチルームで給食委員が前で読んだり、放送委員が給食時間中に放送したりしています。

「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。

■東吉野村立学校給食共同調理場



施　設　概　要

- 施設名称 ● 東吉野村立学校給食共同調理場
- 所　在　地 ● 奈良県吉野郡東吉野村大字小川433番地の1
- 設置年月 ● 昭和５３年３月
- 敷地面積 ● ５８２㎡
- 建築面積 ● ３６３㎡
- 延床面積 ● ４１７㎡
- 構　　造 ● 鉄骨その他造
- 調理能力 ● 1,０００食/日



イチオシ献立

東吉野村では、子どもたちの食育活動の一環として、新６年生が主食、主菜、副菜、デザート等のバランスや彩を考えた献立を立て弁当給食献立を４月の初めに実施しています。

晴れの日には、教室を離れ校舎外で桜の花を眺めながら交流して、和気あいあいとこの花見給食を食べています。



花見弁当



栄養価

エネルギー	720kcal		
たんぱく質	28.6g		
脂　　質	28%	食物繊維	4.6g
ビタミンＣ	22g	塩　　分	2.1g



「食べることは生きること、食べられることに感謝」

食育及び地産地消の取り組み

東吉野村公式キャラクター
ひよしちゃん





毎年小学校２年生がさつまいも、３年生が玉ねぎ、４年生がじゃがいもの収穫体験を実施し“自然との絆”“土地との絆”“人との絆”をつなぐことや食べ物の大切さ地域への関心、汗を流し働くことへの重要性を肌で感じ取る食育体験を実施している。



特別活動「郷土料理体験」学習毎年５年生は「朴の葉」、６年生は「でんがら」づくりを地域のゲストティーチャーを招き実施している。





毎年 10 月は児童のボランティア活動として、村のボランティア協議会や食生活推進委員の皆さんが運営する配食サービスに参加し旬の食材を使って弁当の献立を考え、盛りつけのお手伝いや弁当の表紙のメッセージを付けて配食している。

● 地域への食育啓蒙として

毎月広報誌に給食センターだよりを掲載し、献立表は広報誌の中に折込献立として保護者だけではなく、広く村民の方が見れるようなシステムづくりをしている。又今までの給食集大成として、「東吉野村給食レシピ」本を刊行しました。

平群町

「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。

■平群町立学校給食センター

施　設　概　要

名　　称	● 平群町立学校給食センター
所 在 地	● 奈良県生駒郡平群町吉新2丁目2番7号
建物構造	● 鉄骨・ALC造り一部2階建
敷地面積	● 1,168.51㎡
建物延面積	● 731.188㎡
	1階　551.5㎡
	2階　179.688㎡
屋 外 棟	● 倉庫・プロパン庫・産業廃水処理施設
新築開設日	● 平成2年5月7日



長屋くん



左近くん



信貴山朝護孫子寺



食育及び地産地消の取り組み

イチオシ献立



しいたけ

しいたけ・大阪ねぎは平群町で作られたものを使用しています。



平群町で作られる新鮮な旬の野菜を取り入れた給食は子どもたちにとても人気があります。

１月の学校給食週間では、奈良の郷土料理を給食に取り入れています。また、日本各地や海外の献立も提供し、子どもたちに食文化を学ぶきっかけにしてもらえるように考えています。

葛入りうどん

栄養価（1人分）

エネルギー量	217kcal
たんぱく質	4.2g
脂　質	3.0g
炭水化物	3.0g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0.2g

材料・分量（4人分）

葛うどん（県給食会物資）	240g
鶏肉（カット）	32g
人参	48g
しいたけ	8g
かまぼこ	40g
油あげ	20g
大阪ねぎ	14g
うどんだし	10g
水	適量

作り方

1. 人参は千切り、しいたけ・かまぼこ・油あげはうす切り、ねぎは小口切りにする。
2. だしをとる。
3. だし汁に鶏肉、人参を入れて煮る。煮えたら、しいたけ・かまぼこ・油あげを入れ沸騰させ、味見をする。
4. うどんを入れ、沸騰したらねぎを入れる。

平群町では年間約25品目、3,000kg以上の地元野菜を使用しています。
生鮮野菜全体では、約15%を地元野菜でまかなっています。



まこもだけの成育をしているところ



皮をむいて中身を食べます

まこもだけとは…

「まこも」は、中国産のイネ科の多年生植物で、2メートル位の大きさになります。その「まこも」に、食用菌である「黒穂菌」が寄生すると、茎の根元が肥大してきます。この肥大した白く柔らかい茎の部分が、「まこもだけ」で、中華料理の高級食材として用いられています。食物繊維が豊富で低カロリーなヘルシー野菜として注目を集めています。味に癖がなく、竹の子のような食感とほのかな甘みが特徴です。炒め物、天ぷら、煮物、サラダ、酢の物、漬物など、多彩な料理に利用できます。また、葉は粉末にして、ケーキやクッキーに混ぜて食べられます。ビタミンA・C、βカロチンはほうれん草の5倍もあります。また、浄化作用もあるので、伊勢神宮では、まこもの葉で編んだござを使っているそうです。

特色ある地元野菜を紹介します。

平群町の取り組み

平群町では、平成23年度から、まこもを栽培しています。収穫は10月中頃行っています。収穫前のまこもは夏の日差しを受け、風に葉を揺らし、とても風情のある景色をみせてくれます。



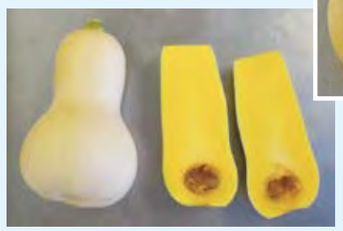
まこものある風景

夏になると地元農家の方から「今年も南瓜がなってきたよ！」との声を頂きます。子どもたちがおいしく食べられるようにと、地元農家の方からレシピを教わって給食用にアレンジしています。



そうめん南瓜





バターナッツ南瓜

毎年、1学期の給食最終日のお楽しみ献立にぶどうを使っています。甘くてしっかりした粒でとてもおいしく子どもたちに大人気です。



へぐりのぶどう（デラウェアー）

「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。

■山添村立学校給食センター





施　設　概　要

施設名称	山添村立学校給食センター
所　在　地	山辺郡山添村大字大西７６番地の３
設置年月	昭和５４年４月１日
敷地面積	４０１３㎡
建築面積	５３８㎡
延床面積	４９７㎡
構　　造	鉄骨造
調理能力	７００食／日

片平あかね祭り

鮮やかな赤と葉の緑のコントラストが楽しいあかねちゃん
毎年１１月には、品評会が行われます。
今後は給食の村内産食材として、新メニューを考案中です

イチオシ献立

片平あかねの挽肉丼



片平あかね

山添村片平地区で大和の伝統野菜に認証されている片平あかねです。

赤カブの一種で、自家製漬物から祝い料理など使用の幅が広く、特徴は葉の筋から根の先まで真っ赤な姿かたち。調味料に漬けることで、芯まで赤く鮮やかに染まります。

給食センターでは、片平あかねの甘酢漬けを使ったメニューを取り入れています。

平成２６年度から学校給食会で供給が始まります。皆さんも使ってみて下さい。



【作り方】

① 片平あかねは、根の部分を７mm 程度の角切りにし、葉の部分はざく切りにする。
② フライパンにごま油を温め、しょうが、長ネギを入れて炒める。
香りが出たら春まなの塩漬けを入れて炒め、豚ひき肉、片平あかね、大豆を入れて炒める。火が通ったら調味料を加えて味付けをする。
③ 器にごはんを盛り、その上にのせる。
★ オムレツの中やコロッケに入れても美味しいです。

【材　料】（大人８人分）

・ゆで大豆　（県開発物資）	３０ｇ
・豚ひき肉	５０ｇ
・春まなの塩漬け（県開発物資）	２５ｇ
・片平あかね	５ｇ
・しょうが	１．２ｇ
・長ネギ	１．２ｇ
・ごはん	茶わん１杯
・しょうゆ	７．５ｃｃ
・砂糖	１．２ｇ
・酒	７．５ｃｃ

食育及び地産地消の取り組み

食育の授業として取り組んだ皮むき

１年生、小学校生活初めての食育活動ひとつ、ひとつさやをむき、数にもしたしみました。
　また、「家でもやったことある」など家庭での様子も見えた時間でした。
　この豆は、えんどうごはんにして給食でいただきました。









給食センターの手作りカレーを紹介します。

【材料】一人分

・油	少々	・カレー粉	1g	・ケチャップ	2g
・豚肉	25g	・トマトピューレ	6g	・濃口しょうゆ	0.8g
・しょうが	少々	・りんごピューレ	8g	・ウスターソース	3.5g
・にんにく	少々	・コンソメ	1.8g	・ヨーグルト	2g
・塩コショー	少々	・鶏ガラスープ	1g	・バター	8g
・玉ねぎ	50g	・ちゃつね	1g	・小麦粉	8g
・人参	15g	・脱脂粉乳	3g	・水	40cc
・じゃがいも	30g	・チーズ	8g		

【作り方】

（１）ルウ作り★
① 鍋にバターと小麦粉を入れ弱火できつね色になるまで炒め、少しずつ水を入れてのばす。
② ルーがきつね色になったらカレー粉を加えて混ぜ、火を止める。

（２）ルウに味付け、煮ます
③ 別の鍋に油をひき、にんにく、しょうが、豚肉、赤ワインを入れ炒め、玉ねぎを加えてよく炒める。
④ ③に人参を加えさっと炒め、水、じゃがいもを加えて炊く。
⑤ 野菜が柔らかくなりかけたら、トマトピューレ、ケチャップを入れて炊く。
⑥ 野菜が煮えれば①のブラウンルー、コンソメ、鶏ガラスープ、りんごピューレ、ちゃつね、しょうゆ、脱脂粉乳、チーズ、ウスターソース、ヨーグルトの順に入れて炊く。
⑦ 味を調えて出来上がり。

★美味しく炊くポイントは・・・
バターと小麦粉をよく焦がしてブラウンルウを作り、玉ねぎは飴色になるまでよく炒めると甘さが出て美味しいです。
★手作りの良さ・・・
価格は少し高くなりますが、市販のルウに比べると材料がはっきりとわかり、健康によい為、学校給食では手作りカレーを実施しています。
ぜひ、子どもさんと一緒にチャレンジして市販の「ルウ」とは一味ちがう家庭の味を楽しみましょう！

「安全で」「おいしく」「魅力的」な 学校給食をめざして。

食育 及び 地産地消の取り組み


玄関

大和郡山市学校給食事務所


大和郡山市学校給食センター矢田

■大和郡山市学校給食センター矢田

施　設　概　要
- 所在地 ● 矢田町4563番地1
- 開　設 ● 平成１７年４月１日
- 敷地面積 ● ３,００６.００㎡
- 建築面積 ● １,２９２.１３㎡
- 延床面積 ● １,８３９.６１㎡
- 構　造 ● 鉄骨造２階建
- 調理能力 ● ３,０００食／日

■大和郡山市学校給食センター片桐

施　設　概　要
- 所在地 ● 池之内町１９１
- 開　設 ● 昭和４０年1月
- 敷地面積 ● ９９８.０６９㎡
- 建築面積 延床面積 ● ５８５㎡
- 構　造 ● 鉄骨造1階建
- 調理能力 ● 2,７７０食／日

イチオシ献立 大和郡山カレー



じゃがいも
たまねぎ・丸なす・治道トマトは
大和郡山市で作られた
ものを使用しています。





大和郡山カレーって

学校給食では、子どもたちに地産地消の大切さを伝えるために、大和郡山市でとれた野菜や奈良県の地場産物を多く使うよう努めています。

6月19日の「食育の日」には、子どもたちが大好きなカレーの野菜がすべて大和郡山産という「大和郡山カレー」を提供しています。食への感謝の気持ちを育んでくれることを願っています。

これは、地元農家の皆さんの協力のおかげで取り組むことができました。

栄養価（1人分）

- エネルギー量… 180kcal
- たんぱく質…… 8.9g
- 脂　質…… 6.6g
- 炭水化物…… 21.9g
- 食物繊維…… 2.5g
- 食塩相当量…… 1.7g

材料・分量（1人分）

- 豚肉(スライス)…… 20ｇ
- じゃがいも…… 40ｇ
- たまねぎ…… 50ｇ
- 丸なす…… 20ｇ
- 治道トマト…… 20ｇ
- カレールウ（甘口）…… 5ｇ
- カレールウ（中辛）…… 7ｇ
- トマトケチャップ…… 3ｇ
- コンソメスープ…… 0.5ｇ
- サラダチーズ…… 5ｇ
- ウスターソース…… 1ｇ
- スキムミルク…… 2.5ｇ
- こめ油…… 0.1ｇ

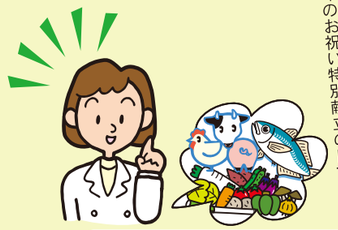
作り方

1. じゃがいも、たまねぎ、治道トマトは一口大、丸なすは半月切り、豚肉は２cm幅に切る。
2. 鍋にこめ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、じゃがいも・たまねぎ・丸なすを炒める。
3. 野菜がしんなりしたら水を加える。
4. 沸騰したらあくを取り、コンソメ・治道トマトを加えて中火で材料がやわらかくなるまで煮込む。
5. いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かす。
6. トマトケチャップ・サラダチーズ・ウスターソース・水でといたスキムミルクを加え再び弱火でとろみがつくまで煮込む。

「大和郡山の日」

この日は学校給食記念日で、市制60周年のお祝い特別献立の日でした





給食の時間に「食に関する指導」を行います



JAならけん
大和郡山市経営者クラブと協定し、月に2～3回大和郡山産の野菜を使用した給食を提供し、その日を「大和郡山の日」として、栄養教諭・学校栄養職員が各学校に行き、給食時間に給食指導を行う。

放送指導資料を作成し、放送委員会の児童が給食時間に食育に関することを放送する。また、掲示資料を作成し、各小学校へ配布し、掲示している。



イオン大和郡山店で開催される「大和郡山フェア」～大和郡山の特産・物産展～の一画に販売コーナーを設け地元で採れた、おいしくて、学校給食にも使われていて安心安全な野菜を地元の人にも食べてもらい、また古くから栽培されている大和野菜の一つである大和丸なすの魅力をPRした。







大和郡山市の取り組み

家庭に配布している献立表の裏面を活用して、年間指導計画に基き、食育の啓発を行う。



「郡山の野菜☆菜発見」

食育月間には、市食育担当者と連携して、食育イベントを実施！
平成２５年度は「郡山の野菜☆菜発見」と題して、給食事務所を含めた各部署の食育の掲示資料展示と食育ゲーム、食育クイズを実施した。





（掲示資料）

奈良県学校給食センター連絡協議会規約

（組織・名称）

第１条　　本会は奈良県内の学校給食センター及び県学校給食会をもって組織し、奈良県学校給食センター連絡協議会（以下「本会」という。）と称する。

（事務所）

第２条　　本会の事務所は、会長所在の学校給食センターに置く。

ただし、会長の指名により庶務（会計）所在の学校給食センターに置くことが出来る。

（目　的）

第３条　　本会は、県内の学校給食センター相互の連絡を密にし、学校給食の内容の充実を計り、学校給食の振興に貢献するをもって目的とする。

（事　業）

第４条　　本会は、前条の目的を達成するため、次の事業を行う。

（１）連絡会の開催

（２）調査・研究会の開催

（３）物資の共同購入

（４）調査、その他学校給食センター運営に関する研修会の開催

（５）その他前条の目的達成に資する事業

（役　員）

第５条　　本会には次の役員を置く。

会　　長	１ 名	会を総理する。
副 会 長	１ 名	会長の代行をする。
庶務(会計)	１ 名	会務を司る。
顧　　問	１ 名	
理　　事	若干名	重要事項を審査する。
監　　事	２ 名	会務（会計を含む）の監査をする。

２．会長、副会長、理事、監事は、理事会で選出し、総会で承認する。

３．庶務は、会長が委嘱する。

４．役員の任期は１年とし、再任を妨げない。ただし、欠員補充による役員の任期は、前任者の残任期間とする。

（会　議）

第６条　　本会の会議は、次の通りとする。

（１）総会は、年１回とし５月に開催する。

（２）所長会は、毎学期１回程度開催する。

（表　彰）

第７条　　本会の行う功労者等の表彰は、別に定めるところにより行うこととする。

（経　費）

第８条　　本会の運営に関する経費は、分担金、補助金、その他収入をもって充てる。

２．会計年度は毎年４月１日に始まり、翌年３月３１日に終わる。

（規約の改正）

第９条　　本規約の改正は、総会の決議による。

附　則

本規約は、昭和４４年１２月１３日から施行する。

本規約は、昭和５３年５月２７日から施行する。

本規約は、昭和５８年５月１４日から施行する。

本規約は、平成２年６月２日から施行する。

本規約は、平成９年５月３０日から施行する。

本規約は、平成２１年５月１８日から施行する。

奈良県学校給食センター概要集

平成 26 年 3 月 25 日発行

発行者：奈良県学校給食センター連絡協議会

発行所：奈良県学校給食センター連絡協議会

印刷所　有限会社　金井平版印刷

