

# 第18回・全国学校給食甲子園 入賞作品の紹介 Vol.12



優秀賞

長崎県

長崎大学教育学部附属小学校  
山崎 美奈/川元 美由紀 食数:670食

雲仙こぶ高菜ごはん、牛乳、長崎県産鶏肉の照り焼き、大村湾ぐるっと含め煮、激人菜と長崎かよふのみそ汁、伊木力みかん

## 食育授業コンテスト スライド紹介

スライド  
1

長崎伝統野菜といえは4年生が3年生の時から総合的な学習の時間で育てています。自分たちで育てて味わってその食育を知った4年生は、伝統野菜を広めたいと活動しています。今日は皆さんにも伝統野菜を味わってもらいたいと思い、この給食にしました。

スライド  
2

伝統野菜とは、自分たちで種を取り、その種をまた植えて野菜を育てて——を繰り返して、古くから作られている野菜です。長崎県の気候に合わせて、長崎県の暮らしや食文化に順応しています。

スライド  
3

黒田五寸人参は、今日の給食のほとんどの料理に使っています。おいしいので、主で食べたりジュースにしたりして食べられているにんじんです。黒田五寸人参の五寸とは、約15cmのことです。昔、大村湾の黒田さんが作り始めたので、この名前が付けました。

スライド  
4

「長崎伝統野菜を守り、全国に広めたい」と長崎伝統野菜保存会の中尾さんはおっしゃっています。中尾さんには4年生が3年生の時から総合的な学習の時間でお世話になっています。伝統野菜のこともいろいろと教えてくださっています。

### 雲仙こぶ高菜ごはん

材料(1人分) 8

精白米	70
鶏ひき肉	8
油揚げ	5
ひじき	1.5
雲仙こぶ高菜	30
黒田五寸人参	10
濃口しょうゆ	2
中白糖	1.5
みりん	0.5
なたね油	0.5
水	5

## 作り方

- ① 洗米、浸水し、炊飯します。
- ② ひじきは水で戻します。
- ③ 油揚げは短冊切りにして油抜きします。
- ④ 雲仙こぶ高菜は1㎝幅に、にんじんは手切りにします。

① 油を温め、鶏ひき肉、にんじん、油揚げ、ひじきの順で加え炒めます。

② 水と調味料を加えます。

③ こぶ高菜を加えます。

④ 炊きあがったごはんは、③のごはんの具を混ぜこみます。

### 長崎県産鶏肉の照り焼き

材料(1人分) 8

鶏もも肉	40
中白糖	3
濃口しょうゆ	2.5
料理酒	1
みりん	0.5
おろししょうが	0.3
ごま油	1.2

## 作り方

- ① 中白糖、しょうゆ、酒、みりん、しょうが、ごま油を混ぜておきます。
- ② 鶏肉を①の調味液に漬け込みます。

① クッキングシートを敷いた鉄板に皮を上にして鶏肉を並べます。

② スチコン220℃で約15分焼きます。

### 大村湾ぐるっと含め煮

材料(1人分) 8

ポイル大豆	5
黒田五寸人参	10
ゆで干し大根	5
濃口しょうゆ	2.5
中白糖	1.5
みりん	1
なたね油	0.5
だし昆布	10
水	10

## 作り方

- ① だし昆布でだしをとります。
- ② ゆで干し大根は水で戻し、1㎝幅に切ります。にんじんは手切りにします。

学校給食の専門誌

## 学校の食事

2025  
1  
January

特集

みんなどうしてる？

給食費編 Part 1



おすすめランチメニュー

- はす蒸し/ピゴス
- 豆乳ごますいとん汁
- 豚塩レモン丼
- 豚汁仕立ての具だくさんカレースープ
- ぶるぶる寒天スープ/タコライス
- かんのアースグラタン/炊き込みピラフ
- 豆腐のミートグラタン/煎餅

① 油を温め、にんじん、大豆、ゆで干し大根の順で加えます。

② だし汁と調味料を加え、煮込みます。

唐人菜と長崎赤かぶのみそ汁

材料(1人分) 8

生揚げ……………20  
黒田五寸人参……………15  
長崎赤かぶ……………15  
唐人菜……………20  
根菜ねぎ……………3  
だし用葱干し……………3  
米みそ……………5  
麦みそ……………4  
水……………130

## 1人当たりの栄養量

熱量	662kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	19g
カルシウム	410mg
マグネシウム	110mg
鉄	2.8mg
亜鉛	2.8mg
レチノール当量	451μg
ビタミンB1	0.36mg
ビタミンB2	0.5mg
ビタミンC	56mg
食物繊維	5.9g
食塩相当量	2.1g

③ 生揚げは、小さめのサイコロに切り、油抜きします。

④ 唐人菜は1.5cm幅、赤かぶとにんじんはいちよう切り、ねぎは輪切りにします。

⑤ だし汁の中に、にんじん、生揚げ、赤かぶ、唐人菜の順で加えます。

⑥ みそを溶き入れます。

⑦ ねぎを加えます。

## 受賞者からひとこと

決勝大会出場にあたり、子どもたちだけでなく、多くの保護者の方にも声をかけていただきました。みなさんに喜んでいただき、本校の給食や食育に注目していただく機会にもなり、とてもうれしく思っています。

本校では、総合的な学習の時間に「長崎伝統野菜」を育て、その良さを広めようと活動しています。子どもたちに長崎伝統野菜を味わってほしい、長崎のおいしい食べ物を知ってほしいと考えた給食です。

念願の決勝大会出場「たくさん練習したから大丈夫！楽しもう！」と当日を迎えました。選手宣誓もさせていただき、緊張しましたが、とても楽しい、充実した大会でした。調理員特別賞もいただき、光栄です。

これからも調理員さんと協力し、おいしい、楽しい給食を作っていきます。