令和８年度かながわ学校給食夢コンテスト「学校の献立」応募用紙　　調理場用

学校名・共同調理場名	横浜市立茅ケ崎小学校
ふりがな 代表者　職名・氏名	栄養教諭　高原（たかはら）　早苗（さなえ）

＜献立名＞
・ごはん
・牛乳
・セスワ＆モロゴ
・チヤカラカ
・オレンジゼリー
・

＜


＜使用している地場産物（県内産品）＞
こまつな（横浜市都筑区産）

＜メニューの特徴、工夫した点等＞
本来 牛肉の煮込み料理であるセスワと、ほうれん草などの野菜を細かく切って煮込んだモロゴは一つの皿にとうもろこしを原材料とした主食と共に盛り付け、混ぜながら食べる料理です。大量調理であることと児童の食べやすさを考慮して一つの釜で仕上げました。モロゴの野菜には、横浜市都筑区ではこまつなが特産であるため、ほうれん草ではなく、地元野菜の農家が育てたこまつなに代えて、オリジナリティを出しました。この農家の方には2年生の生活科や3年生の社会科にて、ゲストティーチャーとして協力していただいています。野菜をたっぷり使ったスープであるチヤカラカには、カレー粉を少量使用することで辛さを抑えつつ、クミンの香りからアフリカらしさを出すよう工夫しました。

＜教材としての活用状況、学校での評価、児童生徒の感想や反応等＞
本校では、毎年ボツワナ共和国との交流と3年生児童が代表として行っており、在日大使からボツワナ共和国のことについて教えていただいたり、現地の小学生と絵画の交換をしたりすることで文化交流を行っています。この活動の中で、令和6年当時の3年生の一つのクラスが総合的な学習の時間でアフリカの「食」について探求し、全校児童に給食をとおしてアフリカで親しまれている料理を知ってほしいという思いを深めていきました。そこで、栄養教諭と一緒に、自分たちが調べた料理から、給食提供できるようなメニューを考え、実施につなげることができました。ボツワナ給食を実施した際には、他学年の児童の「ボツワナ給食、おいしかった」との反応を知り、"ミニ大使"としての誇りや達成感を味わえる機会となりました。

以下、確認して提出してください。（確認したら☑）
- ☑ 応募献立の栄養価、材料、作り方を別途添付してください。
- ☑ １校（場）につき１作品、応募が可能です。
- ☑ 一度応募した作品の取り下げはできません。
- ☑ ＜情報の取扱い＞受賞献立の応募用紙に記載された内容は、スーパーでの販売、ホームページや記者発表等で公開される可能性かあります。※使用を許可しない記載内容がある場合は以下の()にご記入ください。

（　　）

独自献立（一般校）

実施日					校長	主任	記入者
11月	13（木）						

実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気			
児童					教室	調理室	倉庫
教職員				温度	℃	℃	℃
計				湿度	%	%	%

検食状況　（　時　分）　検食者名

□ 加熱調理は適切に行っている。

□ 異味・異臭・異物等の異常はない。

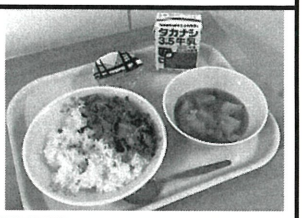
□ 野菜・果物等は十分洗浄されている。

記事

献立のねらい

3年生児童が毎年交流しているボツワナ共和国の食文化やアフリカ料理について知る

盛りつけ例



献立名	材料名	切り方	一人分 使用量(g)	廃棄率(%)	一人分 可食量(g)	総使用量
ごはん	【低】ごはん	※154			70	
	【中】ごはん	※176			80	
	【高】ごはん	※198			90	
牛乳	牛乳				206	
セスワ＆モロゴ	牛肉(こま)				40	
	食塩				0.7	
	黒こしょう				0.01	
	こまつな	1cm	17.65	15	15	
	キャベツ	6mmせん	17.65	15	15	
	食塩				0.25	
	黒こしょう				0.02	
	オリーブ油				0.2	
	ゆで汁				8	
チャカラカ	鶏肉(一口大)				16	
	ワイン(白)				1	
	たまねぎ	1,5cm角	31.92	6	30	
	じゃがいも	2cm角	38.89	10	35	
	にんじん	いちょう	11.12	10	10	
	トマト缶(カット)				15	
	さやいんげん(冷)	2cm			2.3	
	にんにく		0.33	9	0.3	
	チキンブイヨン				15	
	食塩				0.7	
	しょうゆ				0.3	
	こしょう				0.02	
	カレー粉				0.15	
	水				60	
オレンジゼリー	オレンジゼリー				40	

調理法【衛生のポイント】《ｱﾚﾙｷﾞｰ除去食》

●セスワ＆モロゴ

1 牛肉をゆでてほぐす。
2 釜に牛肉を入れて、ゆで汁を加えて加熱し、調味する。
3 キャベツ・こまつなを切り、こまつなは下茹でする。
4 釜にオリーブオイルを入れて、キャベツを炒める。
5 2の牛肉と合わせ、調味し、こまつなを入れる。

【じゅうぶん加熱されたか確認する】

●チャカラカ

1 たまねぎ・じゃがいも・にんじんを切る。
2 冷凍さやいんげんを下茹でする。
3 釜に水を入れ、鶏肉を入れてあくをとり、玉ねぎ・にんじんを加えてやわらかくなるまで煮る。
4 じゃがいもを入れる。
5 材料がやわらかくなったら・トマト缶・調味料・チキンブイヨンを入れ、いんげんを入れる。

●オレンジゼリー

1 オレンジゼリーをクラスごとに配食し、冷蔵庫に保管する。

おかずの総量（配食量）

セスワ・モロゴ	チャカラカ	
63	155	
（　　）	（　　）	（　　）

学校給食栄養一覧表（中学年）

2026/7/29　現在　　PAGE:　1

献立名	食品名	廃棄率	可食量	1人あたりの供給量															
				ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質(%)	脂質(%)	炭水化物	ｶﾘｳﾑ	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	銅	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
		(%)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C (mg)	(g)	(g)
ごはん	ごはん		80	274	4.9	0.7	62.1	71	4	18	0.6	1.1	0.18		0.06	0.02			0.4
牛乳	牛乳		206	126	6.8	7.8	9.9	309	227	21		0.8	0.02	78	0.08	0.31	2	0.20	
セスワ・モロゴ	牛肉		40	111	6.6	9.9	0.1	107	2	7	0.6	1.6	0.02	3	0.03	0.07			
	食塩		0.7					1										0.70	
	黒こしょう		0.01																
	こまつな(横浜市内産)	15%	15	2	0.2		0.4	75	26	2	0.4		0.01	39	0.01	0.02	6		0.3
	キャベツ	15%	15	3	0.2		0.8	30	6	2				1	0.01		6		0.3
	食塩		0.25															0.25	
	黒こしょう		0.02																
	オリーブ油		0.2	2		0.2													
	合計		**71**	**117**	**7.0**	**10.0**	**1.3**	**213**	**34**	**11**	**1.0**	**1.6**	**0.03**	**43**	**0.05**	**0.09**	**12**	**0.95**	**0.6**
チャカラカ	鶏肉		16	32	4.1	1.9		64	1	5	0.1	0.2	0.01	5	0.02	0.03			
	ワイン(白)		1	1				1											
	たまねぎ	6%	30	10	0.3		2.5	45	5	3	0.1	0.1	0.02		0.01		2		0.5
	じゃがいも	10%	35	21	0.6		6.1	144	1	7	0.1	0.1	0.03		0.03	0.01	10		3.1
	にんじん	10%	10	3	0.1		0.9	27	3	1			0.01	69	0.01	0.01	1		0.2
	トマト缶(カット)		15	3	0.1		0.7	36	1	2	0.1		0.01	7	0.01		2		0.2
	さやいんげん		2.3	1			0.1	6	1	1				1					0.1
	にんにく	9%	0.3				0.1	2											
	チキンブイヨン(レトルト)		15	1	0.1	0.1		9								0.01			
	食塩		0.70					1										0.70	
	しょうゆ		0.3					1										0.04	
	こしょう		0.02																
	カレー粉		0.15	1			0.1	3	1										0.1
	(水)		60																
	合計		**186**	**73**	**5.3**	**2.0**	**10.5**	**339**	**13**	**19**	**0.4**	**0.4**	**0.08**	**82**	**0.08**	**0.06**	**15**	**0.74**	**4.2**
オレンジゼリー	オレンジゼリー		40	32	0.8		7.9	72	4	4			0.01	2	0.03	0.01	16		0.1
	合計		**40**	**32**	**0.8**		**7.9**	**72**	**4**	**4**			**0.01**	**2**	**0.03**	**0.01**	**16**		**0.1**
					16%	30%													
	合　計		**583**	**623**	**24.8**	**20.6**	**91.7**	**1004**	**282**	**73**	**2.0**	**3.9**	**0.32**	**205**	**0.30**	**0.49**	**45**	**1.89**	**5.3**