

定期読者を募集しています

定期読者の募集や送付先変更、サンプル依頼等はこちらのフォームよりお申し込みいただけます。



新商品



## Ca・Feたっぷりオムレツ

カルシウム・鉄がたっぷり入った、ふんわり食感のオムレツです

プレーン



アレルギー【卵・大豆】

ほうれんそう



アレルギー【卵・大豆】

トマトミート



アレルギー【卵・大豆・鶏肉】

プレーン 60g <栄養成分 100g当たり・分析値一例>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
171kcal	7.7g	12.6g	6.8g
カルシウム	鉄	食塩相当量	
246mg	4.6mg	0.7g	

ほうれんそう 60g <栄養成分 100g当たり・分析値一例>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
168kcal	7.6g	12.4g	6.8g
カルシウム	鉄	食塩相当量	
253mg	4.6mg	0.7g	

トマトミート 60g <栄養成分 100g当たり・分析値一例>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
185kcal	7.6g	12.2g	11.5g
カルシウム	鉄	食塩相当量	
253mg	4.2mg	0.7g	

規格

【荷姿】 ・40g×10個/8袋  
・40g/100個

・60g×10個/8袋  
・60g/100個

【温度帯・賞味期間】 冷凍・1年



カレーやパスタの日の  
主菜として

献立組み合わせ例

ごはん・季節野菜のカレー  
SM Ca・Feたっぷりオムレツ  
(ほうれんそう)、  
ゆで野菜サラダ、牛乳

子どもの健康と学校給食の充実を願って歩み続ける

# KEWPIE食だより

2026 vol.28



特集：サラダファースト

給食時間：茨城県 ひたちなか市立美乃浜学園

KEWPIE食だより vol.28 2026年3月発行

キューピー株式会社 販売戦略本部 フードサービス販売戦略部

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-4-13 TEL.03-3486-3062 FAX.03-3486-6177

企画制作・編集/株式会社シェフ デザイン/原田麻衣子



学校給食向け  
おすすめ商品はこちら！



kewpie

# サラダファースト

私たちは、マヨネーズやドレッシングを日本で初めて製造・販売してきました。そこには、栄養価の高い卵黄タイプのマヨネーズで「日本人の体格向上に貢献したい」、野菜をサラダで食べるという新しい食文化を普及させることで「健康的な食生活を送ってほしい」という思いがありました。私たちは今、サラダのリーディングカンパニーをめざし、創業からの変わらない思いである「食と健康への貢献」に取り組んでいます。

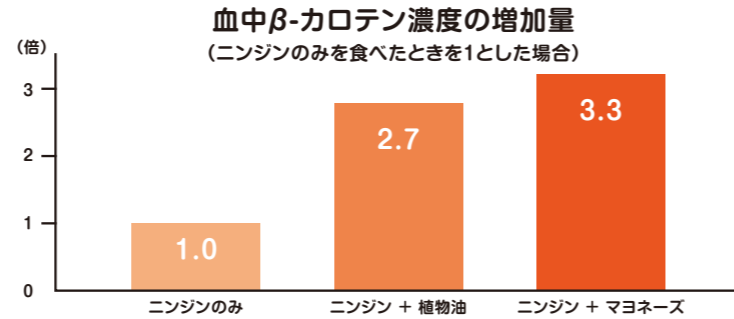


野菜の彩りで、食卓はもっと華やかに。  
 栄養バランスは理想に近づきより健康的な食生活に。  
 野菜にふれる楽しさに包まれて、心はもっと豊かに。  
 私たちはこれからも、  
 サラダの魅力を発信し続け、  
 世界の食と健康に貢献していきます。

## 野菜を食べよう

### 野菜の栄養はβ-カロテンと油と一緒に食べて吸収率アップ!

野菜の栄養素には「脂溶性」のものが多くあります。たとえば、ビタミンA、D、E、Kやβ-カロテンなどです。脂溶性栄養素はそのまま食べても、あまり吸収されません。しかし、栄養素が油に溶け出すことで体に吸収されやすくなります。



出典:Takeda S et al., Mayonnaise contributes to increasing postprandial serum β-carotene concentration through the emulsifying property of egg yolk in rats and humans. J Nutr Sci Vitaminol, 2011, 57:209-215.

野菜摂取には油が含まれているマヨネーズ(キューピーエッグケア)やドレッシングなどを使用したサラダメニューがおすすめです。

### 野菜の知識

### ビタミンを含む野菜

ビタミンA (μg/100g)			ビタミンC (mg/100g)			ビタミンE (mg/100g)		
にんじん(油炒め) 1000μg	ほうれん草(油炒め) 630μg	かぼちゃ(焼き) 450μg	赤ピーマン(油炒め) 180mg	黄色ピーマン(油炒め) 160mg	にがうり(油炒め) 75mg	かぼちゃ(焼き) 6.9mg	ほうれん草(油炒め) 4.8mg	赤ピーマン(油炒め) 4.4mg
にら(油炒め) 380μg	小松菜(ゆで) 260μg		ブロッコリー(ゆで) 54mg	キャベツ(油炒め) 47mg		にら(油炒め) 4.1mg	アスパラガス(油炒め) 2.0mg	

出典:文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」

# 学校給食ベジジョイレシピ

— 野菜をおいしく楽しく食べるための学校栄養士の先生方の工夫 —

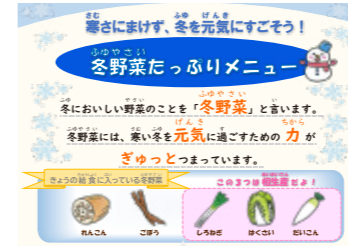
兵庫県 相生市立双葉小学校 栄養教諭 水谷あゆみ先生

## 地域とつながる旬の野菜の献立で「食べてみようかな」のきっかけ作り

子どもたちに野菜を摂ってもらうために、「食べなさい」と促すのではなく、「ちょっと食べてみようかな」と思える給食づくりを大切にしています。

献立には地元で育った旬の野菜を積極的に取り入れ、産地や生産者の方々の思いを伝えています。野菜が自分たちの生活や地域とつながっていると実感することで、苦手意識が和らぎ、前向きに挑戦する姿が見られるようになりました。

授業での学びと毎日の給食を通じて、野菜をおいしく食べる力を育てていきたいと考えています。



献立は配布資料で補足説明をしています。この日は地産の冬野菜をふんだんに使ったことを伝えました。



- <献立組み合わせ>
- ごはん
  - 牛乳
  - 大豆とごぼうのミンチカツ
  - 白菜と大根のサラダ
  - 冬野菜のみそ汁

### PICK UPレシピ 白菜と大根のサラダ

材料(小学校中学年1人分)g

- ・糸かまぼこ.....10
- ・白菜.....50
- ・大根.....35
- ・キューピー エッグケア(卵不使用).....7.5
- ・淡口しょうゆ.....0.6

調理法

- 1 白菜はざく切り、大根は細切りにして、ポイル後冷却する。大根は塩もみ(塩は分量外)し、しっかり水気を切る。
- 2 糸かまぼこはポイル後、ほくしておく。
- 3 全てを混ぜて、キューピー エッグケア(卵不使用)、淡口しょうゆで味付けをする。

### こだわり・工夫

地元で育った旬の野菜の白菜と大根に食べやすいように糸かまぼこを混ぜ、キューピー エッグケア(卵不使用)に少ししょうゆを加えた和風仕立てのサラダは子どもたちにも人気です。

茨城県 ひたちなか市立美乃浜学園 栄養教諭 保立貴博先生

## 「これ、知ってる!」を「おいしい!」に工夫で届ける野菜の魅力

子どもたちの好奇心を育て、野菜が生産されてから給食に届くまでの道のりを、クイズ形式で伝えています。大好きなクイズを通して楽しく知識を深めることで、食のものへの興味・関心を引き出すきっかけとなっています。

また、日々の残食状況に合わせて野菜の配合を細かく調整したり、子どもたちが好む味付けを研究したりと、調理の工夫も欠かせません。

これからも子どもたちの反応に寄り添いながら、楽しみながらおいしく食べられる給食づくりに励んでいきたいと考えています。



献立にちなんだクイズを出し、興味を引き出します。クイズは毎日学校のホームページにも掲載しています。



- <献立組み合わせ>
- コッペパン
  - チョコクリーム
  - 牛乳
  - 白菜のクリームシチュー
  - ソイガーリックドレッシングサラダ

### PICK UPレシピ ソイガーリックドレッシングサラダ

材料(小学校中学年1人分)g

- ・ツナ油漬け.....5
- ・小松菜.....20
- ・キャベツ.....25
- ・にんじん.....5
- ・ほしえぬ 国産大豆(クラッシュタイプ).....5
- ・にんにく.....0.5
- ・しょうが.....0.3
- ・淡口しょうゆ.....2
- ・本みりん.....0.5
- ・オリーブオイル.....1.5

調理法

- 1 小松菜は3cm幅、キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- 2 にんにくとしょうがをしょうゆとみりんで加熱・冷却する。
- 3 野菜を加熱・冷却する。
- 4 ②にオリーブオイルを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 5 野菜・ほしえぬ 国産大豆(クラッシュタイプ)・ツナを混ぜ合わせて、ドレッシングで和える。

### こだわり・工夫

にんにくとしょうがが効いたドレッシングと合わせることで、豆の風味が和らぎ、野菜も豆も食べやすくなります。オリーブオイルはサラダ油でも代用でき、ごま油にすると中華風になります。

教材や食指導にお使いいただける野菜の情報は

キューピー 野菜の基本

検索



# 給食の時間 におじゃましました

## 茨城県 ひたちなか市立 美乃浜学園

ひたちなか市立美乃浜学園は、「春のネモフィラ」「秋のコキア」で有名な国営ひたち海浜公園にほど近く、水戸市中心部から車で20～30分ほどの太平洋を見渡せる高台に建っています。2021年4月に、市内の小学校3校(阿字ヶ浦・磯崎・平磯)と中学校2校(阿字ヶ浦・平磯)が統合し、ひたちなか市初の義務教育学校として新たに開校しました。



1年生から9年生(中学3年生)までが同じ校舎で学び、9年間を見通した継続的な教育が行われています。開校にあわせて、ひたちなか海浜鉄道の「美乃浜学園駅」が最寄り駅として新設され、約7割の児童生徒が鉄道通学を利用しています。

### 1月8日の献立



- コッペパン ● チョコクリーム ● 牛乳
- 白菜のクリームシチュー ● ソイガーリックドレッシングサラダ

### 給食時間の風景



ランチルームにて、2年生と8年生(中学校2年生)の交流給食。初めはお互いに少し照れながらも、給食をきっかけに会話が少しずつ弾んでいきました。

### 調理の様子



## 献立 白菜のクリームシチュー

### 調理上のポイント & ひとくちメモ

生産量日本一の茨城県の白菜をおいしく味わえます。ルウを手作りすれば食塩の使用量を調整でき、おいしく減塩することができますが、市販のルウを利用して手堅く作ることもできます。白いんげんビュレーはシチューのホワイトルウと混ぜることでとろみもついて、豆が苦手な子どもも食べやすいです。玉ねぎとにんじんは、旨味と甘味が深まるので、よく炒めます。白菜は水分が多く、水っぽくなりやすいので煮込む水量を調整してください。

材料(小学校中学年1人分)

鶏もも皮なし肉(こま切れ)	20
フランクフルト(鉄強化、6mmカット)	8
じゃがいも	5
にんじん	15
玉ねぎ	40
白菜	30
エリンギ	5
スノーマン ビーンズビュレー(国産白いんげん)	10
クリームコーン(缶)	10
油	1
無塩バター	4
小麦粉	4
牛乳	30
コンソメ(顆粒)	0.8
塩	0.3
こしょう	0.02
水(具が煮えるくらいに調整)	50

- 調理法
- じゃがいもは厚めのいちよう切り、にんじんはいちよう切り、玉ねぎは角切り、白菜は短冊切り、エリンギは半月またはいちよう切りにします。スノーマン ビーンズビュレー(国産白いんげん)は流水解凍しておきます。
  - 無塩バターを火にかけ、小麦粉を合わせてホワイトルウを作っておきます。
  - 油で鶏肉とフランクフルトを炒め、火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、エリンギ、白菜の順に炒めます。
  - 水を加えて煮て、煮えたら調味し、スノーマン ビーンズビュレー(国産白いんげん)、クリームコーン、牛乳、②のホワイトルウを加えます。

<1食当たり栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
197kcal	9.2g	9.0g	68mg	35mg	1.0mg	1.1mg
レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
153μg	0.20mg	0.18mg	25mg	7.8g	0.9g	

下記商品は冷凍品と常温品を取り揃えています。状況に合わせてご使用ください。



【冷凍品】  
スノーマン  
ビーンズビュレー  
(国産白いんげん)

解凍後、そのまま釜に入れてよく混ぜてください。



【常温品】  
ほしえぬ  
国産白いんげん  
(ペーストタイプ)

予めスープなどかき混ぜてから釜に入れるのがおすすめです。

## 保立 貴博先生インタビュー

地元の魅力ある特産物を生かした給食を通して、児童生徒の郷土愛を育み、給食が学校生活の楽しみの一つとなることを目指す



ひたちなか市立美乃浜学園  
栄養教諭  
保立 貴博先生

### ● ひたちなか市立美乃浜学園の給食・食育について

ひたちなか市立美乃浜学園では、栄養教諭1名と調理員11名で約560食の給食を提供しています。ひたちなか市では市内を4ブロックに分け、各ブロックで統一献立を採用しています。茨城県およびひたちなか市産の食材を積極的に活用し、「減塩・適塩」に配慮した給食づくりを進めています。また、学校ごとの食育目標や地域の特色を生かした献立にも工夫を凝らしています。



調理員の皆さん

市の特産物には「さつまいも」「干しいも」「パインベリー(いちご)」「海産物」などがあり、学校周辺には広大なさつまいも畑が広がっています。学区内にはいちごのハウスや干しいも加工場、漁港もあり、地域の産業が身近に感じられる環境です。地域の方々の協力を得て、さつまいも栽培や干しいも作り、いちご狩り体験、磯遊びなど、さまざまな体験活動を実施しており、自然豊かな環境の中で主体性を育む教育を大切にしています。さらに、近隣の海洋高校と連携し、4年生と8年生(中学2年生)がさつま揚げやパン作り、缶詰の製造加工体験などを行っています。普段よく目にする食品でも、実際に手作りする機会は少ないため、子どもたちにとって貴重で楽しい学びの場となっています。

2021年に開催された第16回全国学校給食甲子園(主催:認定NPO法人21世紀構想研究会)で応募総数1355点の中から優勝したことをきっかけに、翌年には大享食育協曾(台湾で学校給食や食育を推進する非営利団体)の訪問を受け、それ以降、毎年台湾との給食献立交流を続けています。こうした交流を通して、子どもたちは異なる食文化に親しみ、新しい味に出会う楽しさを知るとともに、台湾の人々とのつながりをより身近に感じるようになりました。

また、2023・2024年度には、長崎県(長崎大学教育学部附属小学校)とも給食交流を行い、郷土料理を味わって他県の食文化を学ぶ機会となりました。

保護者や地域の方々に給食への関心を高めていただくため、毎日、学校のホームページに給食を掲載しています。給食をきっかけにホームページを閲覧する方も多く、学校への関心を高める相乗効果



長崎県と給食交流

が生まれています。

### ● 茨城県の給食・食育の取組

茨城県では、循環器疾患による死亡率が全国と比べて高いという実態を踏まえ、高血圧予防を目的とした減塩献立「いばらき美味(おい)しお献立」の提供に取り組んでいます。生活習慣病の予防を推進するため、減塩意識の啓発を目的に毎月20日を「いばらき美味(おい)しおDay」(減塩の日)と定め、県内の学校給食をはじめ、認定スーパーや飲食店など、県全体で啓発活動を行っています。

今後は、体内の塩分排出を助けるカリウムを多く含む野菜の摂取を重視し、「いばげスタイル」として、さらなる取組を進めていく予定です。

### ● 保立先生の献立作成時の考え方、こだわり

地場産物を生かした献立作りを通して給食を提供し、児童生徒の郷土理解や郷土愛を育てたいと考えています。茨城県は食材の宝庫であり、ひたちなか市にも全国に誇れる魅力ある特産物が多くあることを、給食を通して感じてほしいと思っています。



食育授業の様子

新しい献立を作成する際には、給食関連の資料やホームページなどから各地の魅力ある給食献立を参考にし、試作を重ねて取り入れています。

また、残量の多さは「要検討・要改善のサイン」と捉え、残量の把握をもとに献立内容や食に関する指導を見直し、PDCAサイクルを回しながら次につなげています。

### ● 教職員、調理員とのかかわり

報告・連絡・相談のコミュニケーションを大切にしています。栄養教諭はおいしい献立を考えるとどこまでしかできません。給食提供は自分一人では成り立たず、周りの方々の力添えや協力があってこそできる仕事だと感じています。

### ● 栄養教諭になってよかったなと思ったこと

小学校の頃、あまり学校になじめない時期もありましたが、食べるのが好きだった私は、給食を楽しみに学校へ通っていました。給食が大好きだった自分が、今度は給食を通して子どもたちを支え、学校生活の楽しみの一つをつくれたらと思っています。

子どもたちからの「給食がおいしかった」という言葉が、何よりのやりがいです。苦手なものを食べられたと笑顔で教えてくれる子、献立表を破れるまで見て暗記してくれる子、給食のおかげで部活を頑張れたと報告してくれる子、給食を楽しみに学校へ来られたという子など、子どもたちとのかかわり一つひとつが大きな励みになっています。

# 学校給食における野菜の栄養価と大量調理での上手な活用方法



**長島 美保子** ながしま みほこ 公益社団法人全国学校栄養士協議会 会長  
 2007～2012年 島根県栄養教諭  
 2007年 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 副会長  
 2012年 同会長(現職)  
 島根県立大学 保育教育学科・健康栄養学科 非常勤講師(現職)  
 食育推進評価専門委員(農林水産省)(現職)  
 公益社団法人 学校給食研究改善協会 理事(現職)

野菜は、主にビタミン、ミネラル、食物繊維の栄養素を豊富に含み、体の調子を整え、生活習慣病を予防するなど、私たちの健康の保持増進に重要な役割を果たしています。また、季節ごとの旬の食材として食卓を彩り、食生活を豊かにしてくれています。

しかし、日本人の野菜摂取量は不足している現状があり、学校給食でもいろいろな種類の野菜を多様な調理形態で組み合わせ、無理なく摂取できるように献立の工夫をしています。

給食調理場には、単独調理場と共同調理場があり、その規模や施設設備、調理機械・器具、調理従事者の数等により、調理過程で生じる物理的・調理科学的現象も異なります。日によって味やできあがり量にばらつきが生じないよう、各調理場においては、釜に入れる食材量、煮汁やだし汁の量、調味料の分量などを決めておく「調理操作の標準化」が必要です。

野菜の購入量についても、生産者直結の地場産物が市場からの購入かといった仕入れ先によって、廃棄部分は異なります。そのため、野菜類の廃棄率は日本食品標準成分表に記載された数値をそのまま用いるのではなく、実際の状況に応じて算出する必要があります。

給食のような大量調理では、野菜の栄養をできるだけ損なわず、かつおいしく仕上げるために、それぞれの野菜の性質を理解し、調理による

栄養素の損失を防ぐ工夫が大切です。

例えば、野菜をゆでる場合には、ゆで水の量と野菜の投入量を適切に検討し、可能な限り投入量を少なくするとともに、ゆで時間を短縮することで、水溶性ビタミンの損失を防ぐことが大切です。また、絞り加減は味付けに影響するため、標準化しておく必要があります。ゆでた野菜の調味は、喫食時間を考慮し、配缶直前に行います。

脂溶性ビタミンであるβ-カロテンを含むにんじん、かぼちゃ、トマトなどは、油で炒める調理法を用いることで、栄養素の吸収率を高め、より効果的に摂取することができます。

また、ビタミンCを多く含むじゃがいもなどの芋類は、煮物で煮汁が少ない場合、加熱むらや調味の不均一が生じやすいため、適度な攪拌が必要です。その際、煮崩れないように調味は加熱初期に行い、煮汁量を確保します。八割ほど火が通った段階で熱源を止め、余熱を利用して煮含めると、きれいに仕上がります。

おいしく食べることができるよう、配食時間に合わせて加熱や和え始めの時間を設定すること、調理終了から喫食までの時間が長いために起こる味の変化などを考慮して加熱や調味を行うことなど、丁寧な調理作業が大切です。

# キユーピー商品を使った 人気献立のご紹介

## 新潟県 妙高市立新井中学校



栄養教諭 **渡邊 英里 先生**  
 < 献立組み合わせ >  
**ごはん、ハンバーグのチーズ焼き、**  
**ちょこっとナポリタン、五目スープ、牛乳**



キユーピー エッグチーズソース(卵不使用) 1kg/10袋  
 ハンバーグのチーズ焼きに 1食10g使用 (中学校)

### 先生からひとこと

冷凍ハンバーグを人気メニューにアレンジ! エッグケア、豆乳チーズ、玉ねぎ、塩、こしょうを混ぜてハンバーグにのせて、スチコンで焼きます。「チーハン」と生徒から愛称で呼ばれる、アレルギーに配慮しながらおいしくみんなが食べられる一品です。カレー粉をプラスしてもおいしいです。野菜やきのこをたっぷり使った「ちょこっとナポリタン」との組み合わせに「今日はお子様ランチみたいだね!」と生徒のテンションが上がっていました。

<1人当たり栄養価(中学校)>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
823kcal	29.4g	28.3g	492mg	183mg	6.7mg	3.4mg	224μg	0.41mg	0.43mg	22mg	6.2g	2.4g

## 愛知県 愛西市立佐屋小学校(愛西市学校給食センター)



栄養教諭 **増田 知江 先生**  
 < 献立組み合わせ >  
**ソフトめん、牛乳、ミートソース、**  
**グリーンサラダ、手作りチョコケーキ**



凍結全卵 調理用 HV NO.3 1kg/10袋  
 手作りチョコケーキに 1食9g使用 (小学校 中学年)

### 先生からひとこと

愛西市では月に1度、手作りのケーキや蒸しパンを作って提供しています。季節や行事に合わせて具材や味付けを変えており、子どもたちにとっても人気の給食献立です。バレンタインデーには、ココア味の生地にチョコレートとバナナを混ぜたケーキを作り、食べた子どもたちからは「おいしいから毎日でも食べたい!」という嬉しい感想が寄せられました。

愛西市学校給食センターは、小学校6校、中学校3校、合計約2700食を調理しており、献立の組み合わせによって生の鶏卵を使用できる場合もありますが、気温が高い時期や手作りケーキのような手間がかかり使用量の多い献立の時には凍結全卵を使用しています。卵をメインとした献立でも、仕上がりの見栄えも食感もよく、衛生的で安心して使用できるという面でもとても重宝しています。

<1人当たり栄養価(小学校 中学年)>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
664kcal	25.2g	24.1g	356mg	84mg	2.9mg	3.3mg	486μg	0.38mg	0.57mg	25mg	5.6g	3.0g

## キユーピーからお届け! トレンドニュース

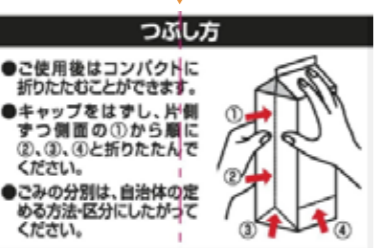
## 2026年春新商品

# 紙パックのドレッシングを発売

キユーピー 焙煎胡麻ドレッシングのおいしさそのまま環境に配慮しました。



つぶしてコンパクトに



- つぶしてコンパクトに廃棄できる
- 折りたたみやすいガイドライン入り



<商品情報>  
 商品名:キユーピー 焙煎胡麻ドレッシング(紙パック)  
 容量:1800ml/6本 温度帯・賞味期間:常温・8ヵ月  
 原料由来アレルギー:卵・小麦・ごま・大豆・りんご  
 ●本品はアレルギーとして卵白を含みます。