

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。



キユーピー エッグケア(卵不使用)を使った 学校給食おすすめメニュー (学校給食マヨメニューコンテスト応募レシピより)

学校給食での
マヨ活用ポイント3つ



マヨにプラスαの
ソース使い



卵の代わりに活用



マヨで苦手な食材も
食べやすく

主菜 鶏肉のコーンフレーク焼き

バター液の代わりにQP
エッグケア(卵不使用)を
使いました。
コーンフレークのザクザ
ク食感が楽しめます。



埼玉県本庄上里学校給食センター
栄養教諭 向井未来実先生



【材料(中学年1人分) g】

鶏むね肉(皮なし)	40
塩	0.12
こしょう	0.02
キユーピー エッグケア (卵不使用)	5
コーンフレーク 無糖	5.7

【作り方】

- 鶏肉に塩こしょうで下味をつける。コーンフ
レークは粗めにつぶす。
- キユーピー エッグケア(卵不使用)をもみ込
む。
- ②に①のコーンフレークをしっかりつけて、
天板に並べる。
- オーブンで焼く。

【材料(中学年1人分) g】

赤魚	35	たまねぎ	16
A塩こうじ	3	パセリ粉	0.02
Aこしょう	0.03	白ワイン	4
じゃがいも	20	塩	0.2
にんじんペースト	13.6	こしょう	0.05
キユーピー エッグケア(卵不使用)	8	水	4
コーンスターチ	1.4		

※その時に入手できる魚での代用可能です。

【作り方】

- 赤魚は【A】で下味をつけて紙
カップに入れ、せん切りにしたじゃ
がいもをかける。
- にんじんペーストとキユーピー
エッグケア(卵不使用)、スライス
したたまねぎ、パセリ粉、白ワイ
ン、塩、こしょう、水、コーンスタ
ーチを混ぜたものを①にかける。
- スチームコンベクションオーブン
で焼く。

主菜 魚とじゃがいもの彩り焼き

QP エッグケア(卵不使
用)とにんじんで彩りよ
く、食べやすく仕上げま
した。



長野県東御市立東部中学校
栄養教諭 八巻謙治先生



副菜 ごぼうサラダ

QP エッグケア(卵不使
用)の風味とごまの香
りで苦手な野菜も食べ
やすくなる炒めサラダです。



秋田県美郷町北学校給食センター
栄養教諭 長澤香先生



【材料(中学年1人分) g】

緑豆もやし	24
ホールコーン 冷凍	4
鶏ささみフレーク	8
ごぼう 冷凍・せん切り	14
にんじん	8
A三温糖	0.3
Aレモン果汁	0.5
Aキユーピー エッグケア(卵不使用)	9
Aしょうゆ	2
A白しょうゆ	1
A白すりごま	2.5

【作り方】

- にんじんはせん切りにする。
- ①と緑豆もやし、ホールコーン、鶏ささみフ
レーク、ごぼうを炒める。
- ②の食材に火が通ったら、【A】の調味料で
味つける。

※所属は学校給食マヨメニューコンテスト応募時の情報です。

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.29



特集: サラダファースト

給食時間: 長野県東御市立田中小学校

KEWPIE食だより vol.29 2026年6月発行

キユーピー株式会社 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！

プロユース

kewpie

サラダファースト

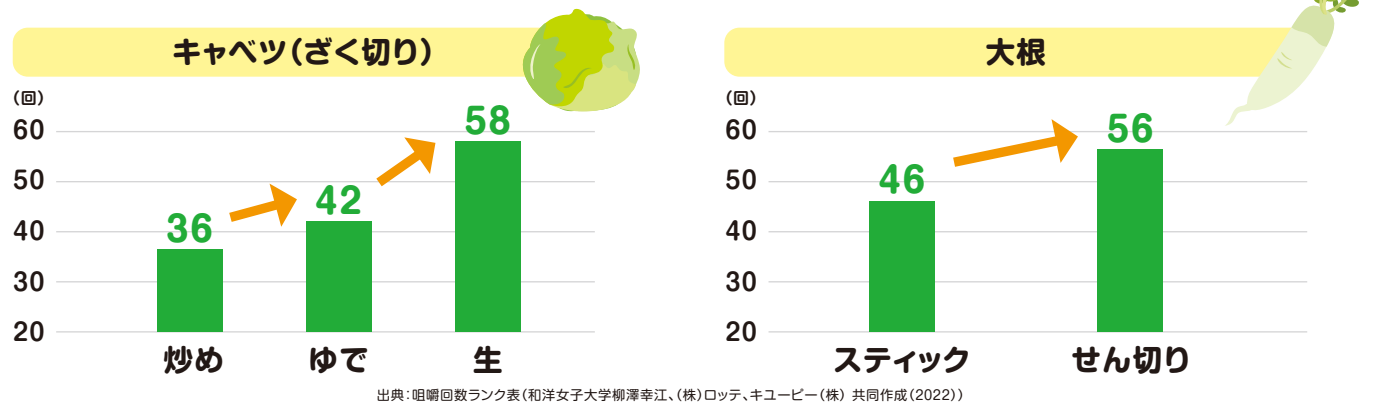
私たちは、マヨネーズやドレッシングを日本で初めて製造・販売してきました。そこには、栄養価の高い卵黄タイプのマヨネーズで「日本人の体格向上に貢献したい」、野菜をサラダで食べるといふ新しい食文化を普及させることで「健康的な食生活を送ってほしい」という想いがありました。私たちは今、サラダのリーディングカンパニーをめざし、創業からの変わらない想いである「食と健康への貢献」に取り組んでいます。



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。

野菜を食べてよく噛もう

よく噛むことは、健康な体や食べる力を維持するための大切な習慣です。
 最近では、やわらかい食品を食べる機会が多くなり、噛むことの意識が低下しがちです。
 野菜は食物繊維を多く含むため、噛み応えがあり、よく噛む食品のひとつです。
 さらに、切り方や調理法によっても噛む回数が異なります。



噛む回数を増やすポイント

監修 和洋女子大学教授 柳澤幸江先生

食材の選び方

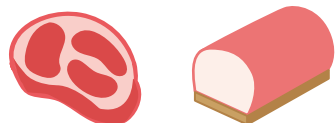
食物繊維を含むもの

ごぼう・ブロッコリーなどの野菜類、海藻類、豆類、きのこ類 など



弾力のあるもの

肉、いか、たこ、かまぼこ など



乾燥させたもの

干したもの
 切干し大根、ナッツ、さきいか、ドライフルーツ、干しいたけ など
 水分が少ないもの
 シリアル、クルトン など



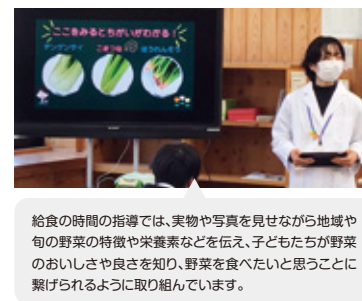
学校給食ベジジョイレシピ

ー 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 ー

三重県 亀山市立関中学校 栄養教諭 駒谷英水先生
 (亀山市関学校給食センター)

クイズや調理の工夫で野菜を大好きに！
 おいしさと楽しさを両立した給食時間

子どもたちが野菜に興味をもち、食べてみたいという気持ちになるように、野菜のクイズを実施したり、栄養素とその働きなどを伝えたりしています。また、子どもたちが自らの食生活に活かすことができるように、調理方法の工夫や食材選びのコツなどを知る機会としています。給食では、苦手な野菜でも「この料理ならおいしい!」と感じ、苦手な野菜を食べられるきっかけづくりとなるように、いろいろな調理方法や味付けで実施しています。これからも、子どもたちが食のおいしさや楽しさをより感じられるような給食づくりを続けていきたいです。



給食の時間の指導では、実物や写真を見せながら地域や旬の野菜の特徴や栄養素などを伝え、子どもたちが野菜のおいしさや良さを知り、野菜を食べたいと思うことに繋げられるように取り組んでいます。



＜献立組み合わせ＞

- ごはん
- 牛乳
- にくじゃが
- こまつなのごまマヨ

PICK UPレシピ こまつなのごまマヨ

材料(小学校中学年1人分)g

- ・こまつな 20
- ・キャベツ 20
- ・白すりごま 1.5
- ・キューピーエッグケア(卵不使用) 7
- ・しょうゆ 0.65

調理法

- ① 野菜を切る。(こまつな…2cmカット、キャベツ…せん切り)
- ② 材料をゆでて、冷却する。ごまは炒って、冷ます。
- ③ 野菜とごま、キューピーエッグケア(卵不使用)、しょうゆを混ぜて和える。

こだわり・工夫

こまつなのきれいな緑色を活かしたあえ物となるように、ゆで時間を工夫しています。香ばしいごまの風味とキューピーエッグケア(卵不使用)を合わせることで、野菜が苦手な子も食べやすい味付けとなっています。

熊本県 錦町立錦中学校 栄養教諭 富永明希江先生
 (錦町学校給食センター)

地元の旬の食材と学校給食のレシピを家庭へ
 生きた食育で子どもたちの健康を支えたい

野菜が苦手な子どもでも、ひとくち食べてみると「おいしい!」と感じられるよう、味付けや調理法にこだわっています。野菜はボイル時間や切り方を工夫し、食感を大切にする一方で、楽しみながら食べられるよう心がけています。サラダの調味料には、酢やカレー粉を活用し、減塩にも配慮しています。子どもや保護者の方から「レシピを知りたいです」との声も増え、給食だよりにレシピを掲載しています。食への関心を高め、家庭での実践につながっていると実感しています。今後も地元の旬の食材を積極的に取り入れ、日々の給食を通して、子どもたちの健康を支えていきたいです。



家庭科の授業では、中学生に必要な食事について、食品カードを用いながら、具体的な量を示して説明しています。



＜献立組み合わせ＞

- 麦ごはん
- 牛乳
- いわしの生姜煮
- 卵の花サラダ
- かきたま汁

PICK UPレシピ 卵の花サラダ

材料(中学校1人分)g

- ・おから 16
- ・油 1
- ・砂糖 1
- ・うすくちしょうゆ 1
- ・きゅうり 26
- ・にんじん 4
- ・たまねぎ 6.5
- ・ハム(ツナでも可) 6.5
- ・キューピーエッグケア(卵不使用) 4
- ・砂糖 1.3
- ・うすくちしょうゆ 0.65
- ・酢 0.65

調理法

- ① おからは油で炒め、Aで下味をつけて冷却する。
- ② きゅうりは輪切りにし、下塩(分量外)後、水気を切り、冷却する。たまねぎはスライス、にんじんは千切りにし、ボイル後に冷却する。
- ③ ハムは蒸して加熱後、冷却する。(ツナの場合は加熱不要)
- ④ Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①、②、③を混ぜ合わせ、④の調味料で和える。

こだわり・工夫

下味をつけることで、おからの風味を和らげ、味がなじみ、野菜とも調和し、食べやすく仕上げています。キューピーエッグケア(卵不使用)を使用することで、しっとりとした食感とコクを加えています。

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

長野県 東御市立田中小学校

東御市立田中小学校は、長野県東部・東御市の中心部に位置しています。東御市は、浅間連峰の一角をなす標高約2,000mの湯の丸高原を擁し、千曲川の流に沿った南面傾斜の穏やかな地形が広がる、自然に恵まれた環境にあります。田中小学校は、今年で開校133年を迎える歴史と伝統のある学校です。「つよく かしく あたかく」を学校目標に掲げ、知・徳・体のバランスがとれ、心が動く(働く)子どもの育成を目標としています。



給食時間の風景



「食育だより」が放送されて、食べもののいろいろなことや地域でとれるもの、食文化がわかる。おいしいメニューがいっぱいだよ。

4月15日の献立



●ごはん ●牛乳 ●チキン南蛮 タルタルソース
●新玉ねぎと豆のツナチーズサラダ ●大根のみそ汁 ●デコボン

献立 チキン南蛮 タルタルソース

調理上のポイント & ひとくちメモ

油で揚げた肉や魚などにねぎや唐辛子の入った甘酢を絡めた料理を「南蛮漬け」といいます。これは、16世紀頃にスペインやポルトガルなどのことを「南蛮」と呼び、外国から入ってきた料理に「南蛮」という言葉を付けたことに由来します。「南蛮」が付く食べ物には、チキン南蛮、鴨南蛮、南蛮菓子、青唐辛子を使った南蛮みそなどがあります。鶏肉は地元産の米粉を使って香ばしく揚げました。彩りが良くなるように、パセリを散らします。
※卵除去の場合は、スノーマン トッピングエッグを加える前に取り分けます。

材料(小学校中学年1人分)	鶏むね肉(皮なし)	50
	酒	2
	こしょう	0.02
	薄力粉	2
	米粉	3
	ひまわり油(揚げ油)	3
	濃口しょうゆ	1
	三温糖	1
	A 酢	1
	オイスターソース	0.8
	おろししょうが	0.4
	水	1
	スノーマン トッピングエッグ	8
	玉ねぎ	10

- 調理法
- 鶏肉に酒とこしょうで下味を付けておきます。
 - 調味料Aを混ぜて煮立て、南蛮酢を作りします。
 - 鶏肉は、薄力粉と米粉を混ぜた衣を付けて揚げます。
 - 玉ねぎはみじん切りにしてゆでます。トッピングエッグは蒸します。
 - 粗熱をとったトッピングエッグに玉ねぎと調味料Bを混ぜてパセリを加え、タルタルソースを作ります。
 - 揚げた鶏肉を配膳したら、南蛮酢とタルタルソースをかけます。

<1食あたり栄養価>

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
144kcal	14.7g	6.6g	10mg	20mg	0.3mg	0.5mg
レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
23μg	0.06mg	0.09mg	3mg	0.3g	0.4g	

調理の様子



調理員の皆さん



八巻 謙治先生 インタビュー

給食は、「食べることによって学び、共に学び合う場」
食の経験が子どもたちの心に刻まれるような給食時間にしたい



東御市立田中小学校
栄養教諭 八巻 謙治先生
調理主任 小山 陽子さん

●東御市立田中小学校の給食・食育について

栄養教諭1名と調理員5名で510食を提供しています。地元産の農産物を積極的に取り入れ、児童が「いただきます」のあいさつをかわす調理員さんの姿が見える自校給食です。令和8年度学校重点目標「合い言葉」「明日も来たくなる楽しい田中小学校にしよう」にあわせて給食室も調理をしています。また、給食を「食べることによって学び、共に学び合う場」と考え、食育だより、食材の背景や食文化、調理の科学など、給食・食から広がる“学びの芽”を日々発信しています。

●東御市の給食・食育の取組

市内の4名の栄養教諭等が連携し、年間4回の統一献立を作成しています。そのうちの一つ、湯ノ丸高原スポーツ交流施設と連携した「アスリート食事体験給食」<ごはん・牛乳・たらのねぎみそ焼き・小松菜とちくわのからマヨ和え・白菜とカニカマのトロみスープ・ヨーグルト>は、スポーツの秋や中学校新人戦前の時期に合わせて実施しました。2024年度は、市政20周年に合わせた特別献立「とうみの日」<ごはん・牛乳・鶏肉と白土じゃがいもの甘辛・キャベツのごまかけ・とうみ汁(東御の食材いっぱいみそ汁)・りんご>を実施し、食を通して地域への理解を深める機会となりました。地域全体で食育を支える体制のもと、情報共有と連携を図っています。

●献立作成の考え方・こだわり

季節の行事や地域の食文化、教科との関連を意識し、給食を“学びの場”として考えています。さらに、レシピ作成は細やかな計算と調理員さんの意見を取り入れながら進めています。献立作成で大切にしているのは、「調理法のリズム」です。焼き物・揚げ物・炒め物・煮物など、同じ調理法が続かないように一週間の中で組み合わせています。和風・洋風の統一感と出現頻度のバラ

ンス。肉・魚・豆類などの比率。揚げ物は実施回数の1/3程度といった諸条件を加味しながら、献立の構成を決めています。そこに大量調理において無理のない量や工程になるよう、調理員さんと相談しながら調整していきます。調理員さん側から見た材料の組み合わせ、全体的な量や彩り、より衛生的な作業工程、動線の声も大事にしています。

●子どもたちの好きな献立・味の傾向と、苦手な食材への工夫

苦手な食材については、切り方や調理法を工夫しています。肉料理以外にも野菜や豆類、卵料理もよく食べられており、酢の使い分け(酢豚や加熱するものには穀物酢・サラダや和え物には米酢)など、味の工夫によってさらに食べやすくなるよう努めています。

給食時以外の場面でも声がけでは、「にんじんは何でだいたい色だと思う?」「牛乳が白く見えるのは?」「きゅうりの輪切りの模様から……」など、子どもの身近な視点を大事にし、そこから発展させる形にして、子どもの興味や思いに寄り添うようにしています。

●栄養教諭になってよかったこと

栄養教諭という立場は、「給食という、体を作っていくものになるものを毎日全校へ提供している。だからこそ、全校の一人ひとりとかかわれる」と考えています。また、食を日常生活のいろいろなことに関連付け、その子の興味や好奇心から学習への意欲へつなげられる存在だと思っています。

田中小学校へ来る前、中学校3校での勤務も経験しました。その中で剣道部の主顧問としても生徒とかかわり、体が小さいながら頑張る姿、学校生活に悩みながら部活動をやり遂げる姿、心身ともに成長する姿に感銘を受けました。どの学校でも全校の子どもたちと共通の話題、「給食」があるからこそ、子どもたちの悩みや成長に寄り添えると感じています。

●先生からのメッセージ

給食は、栄養だけでなく多くの学び・食の経験を育む場と考えています。日々深い愛情を込め、子どもたちにいてねいに寄り添うことで、「給食」を通して、苦手なものや食べたことのないものなどの食の経験を重ねて、それらの経験から生きる力を養い、自分自身の食生活について考えられる力を育てたいと考え、給食づくりを続けていきます。



食指導の様子

健康な体作りは、よく噛む食習慣から



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)
公益財団法人 学校給食研究改善協会 理事(現職)

噛む力は心身の発達と大きく関係しており、誰しも「噛むことは大切な事」と知識としては理解しています。しかしながら、第4次食育推進基本計画において、「ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合を増やす」を令和7年度に55%以上にするという目標値が達成できなかった現状が示すように、実際に行動へ移すことは容易ではありません。

ゆっくりよく噛んで食べることには、多くの利点があります。例えば、唾液の分泌が促されて消化を助け、虫歯を予防します。また、血流が活発になり脳が活性化されるほか、満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎの防止にも役立ちます。さらに、よく噛んで味わうことで食べ物の風味を十分に感じ取ることができ、味覚の発達にも寄与します。加えて、消化しやすくなることで胃腸への負担が軽減され、消化管の運動も活発になります。口をしっかりと動かすことは顎の発達を促し、顔全体のバランスを整えることにもつながります。

しかし、噛むことは良いことだと理解していても、現実には、食生活の多様化・洋風化により、よく噛まなくても食べることができる美味しい食べ物が多く見られるようになりました。とりわけ、子供たちに好まれるおやつや食事には、その傾向が顕著です。

こうした状況の中で、子供の頃からの意識付けと、それを「実践する力」につなぐには、幼児期・学童期において食育としてしっかり取り組むことが大切です。学級担任、養護教諭、栄養教諭等が連携し、継続して取り組むことで効果があがります。

例えば、学級活動等で、「噛むことで、こんな良いことがあるよ」といったテーマで噛むことのメリットを学習し、給食の時間に「噛んで味わって食べる給食」を実際によく噛んで味わって食べる、また、保健などの教科学習で学んだことを家庭実践につなげ、家庭でもよく噛んで食べる習慣を育てていくなどの取組が行えます。このような連携と体系的な取組により、意識向上や行動変容につなげることができます。

噛む指導を行うためには、学校給食で食感や噛み応えのある献立が提供されることも必要です。ごぼうやれんこんなどの野菜でシャキシャキ感やほくほく感など、いろいろな食感を楽しみながら食べることで、自然と噛む回数が増える体験ができます。なお、「よく噛んで食べる」とは、単にかたいものを噛んで食べるということではなく、噛む回数を意識的に多くすることです。毎回30回噛むよう数えて食べることは難しいですが、そうした意識をもって、よく噛む習慣を身につけたいものです。

キュービー商品を使った

人気献立のご紹介

愛知県 日進市立学校給食センター



栄養教諭

田中 遥可 先生

< 献立組み合わせ >

米粉のハヤシライス(玄米ごはん) 牛乳
オムレツ ツナのレモンサラダ



スノーマン
Ca・Feたっぷりオムレツ プレーン
・60g×10個 / 8袋
・60g / 100個

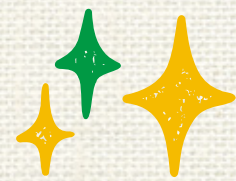
60g1個使用
(中学校)

先生からひとこと

ハヤシライスは、子どもたちに人気のある献立です。今回はオムレツと組み合わせ、「オムハヤシライス」として楽しんでもらえるよう考えました。使用したキュービーのスノーマン Ca・Feたっぷりオムレツは、味はもちろん、たんぱく質や不足しがちなカルシウム、鉄を補うことができ、栄養面でも配慮されています。また、柔らかく食感がふんわりとしているため、かたい卵が苦手な子どもたちにも好評でした。

<1人分当たり栄養価(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 ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
839kcal	29.3g	29.5g	422mg	108mg	6.1mg	5.1mg	378μg	0.68mg	0.70mg	28mg	5.6g	2.5g



キュービーエッグケア



卵不使用 マヨネーズタイプ調味料



10g / 40個×10袋
常温6ヵ月



1kg / 10袋
常温6ヵ月



5kg / 2合
常温6ヵ月



305g / 15本×2
常温10ヵ月

キュービー エッグケア(卵不使用)の特長

●コクのあるおいしさ

独自の技術により、卵を使用せずにマヨネーズのコクを再現したマヨネーズタイプ調味料です。



●焼いてもおいしい

サラダはもちろん、たらやサーモンといった魚介類やポテトのマヨ焼きなどの焼成メニューにもご使用いただけます。



●おいしさ長持ち

独自の配合とバリア性の高い包材により、おいしさを維持しながらも、賞味期間6ヵ月*を実現しました。

*家庭用ボトルタイプ(305g)の賞味期間は10ヵ月となります。

開発秘話

「食べる喜び」を共有できる食品の実現への想い

私には二人の子どもがいますが、実は下の子が卵アレルギーでした。家庭で卵を使わずに豆乳で作ったクリームなどでケーキを作りますが、卵や生クリームを使ったケーキと比べると、卵アレルギーのない上の子にとっては味が物足りません。下の子の誕生日なので上の子も同じケーキを食べますが、上の子は満足できる味ではないのです。このような経験から、**みんながおいしく食べられるような商品をぜひ作りたい**と思いました。

課題は卵を使わずにコクやうま味、食感を実現すること

「キュービー エッグケア(卵不使用)」の商品開発スタートから完成までに費やした時間は**およそ2年間**ですが、やはり自分の子どもが卵アレルギーを発症したことがきっかけです。改めて、その重要性を強く実感しました。消費者のニーズなどを調べるところからはじめ、商品の開発まで多くの苦労がありました。

マヨネーズに似た調味料であれば何でも良いという訳ではありません。**テーマは「卵を使わないおいしいマヨネーズタイプ調味料」の開発**。マヨネーズのおいしさのポイントは、『卵の濃厚なコクとうま味』と『卵と油の乳化により得られるなめらかな食感』にあります。これらは、卵を使用しないと実現できません。非常に困難な課題であるこの2つのポイントをクリアするために、原料の配合や製造方法等について何度も何度も試行錯誤を重ね、サンプルとして**100種類以上は試作**を続けました。ようやく『卵のおいしさ』や『マヨネーズのような食感』を実現することができました。**ぜひ、卵を使用せずに実現したコクや風味、なめらかな食感を実感していただきたい**です。完成した「キュービー エッグケア(卵不使用)」で、子どもがおいしそうに野菜を食べてくれた姿が今でも忘れられません。



開発者 Tさん