

# 学校給食埼玉



おいしいね。この「そら豆」 さいたま市立蓮沼小学校

編集・発行  
〒364-0011 北本市朝日2丁目288番地  
財埼玉県学校給食会  
TEL 048-592-2115  
FAX 048-592-2496  
  
<http://www.saigaku.or.jp>

関係者に御回覧ください

- アイディアメニュー ..... (8)
- 物資紹介 ..... (8)
- Q & A ..... (7)
- アンテナ ..... (7)
- 食品豆知識 ..... (6)
- 栄養士の四季 ..... (6)
- 味だより ..... (5)
- 食卓談話 ..... (5)
- たのしい給食 ..... (4)
- 給食主任の眼 ..... (4)
- 給食会行事 ..... (3)
- 県健康教育課から ..... (3)
- 巻頭言 ..... (2)

## 目次

## 二十一世紀の主食 発芽玄米(下)

### 低年齢層化した生活習慣病の予防に発芽玄米を!!



信州大学大学院農学研究科教授

農学博士 茅原 紘

前回で発芽玄米食を学校給食に導入することの意義がお分かり頂けたことと思います。

今回はさらに一歩踏み込んで、小学生にまで広がっている生活習慣病(旧称成人病)の予防・軽減化に発芽玄米食が卓越した効能を発揮することを勉強したいと思います。

前回で触れたギャバの効能の中に中性脂肪の減少による肥満防止が挙げられますが、現代の子ども達の健康状態について、平成十二年に東京都杉並区で調査された結果によると、十代の子ども達の九八%に動脈硬化の初期病変がみられ、小児肥満、小児高脂血症、小児高血圧など、生活習慣病の危険因子を持つ生活習慣病予備軍の子ども達が小学生の四割を超えているという誠にショッキングな現状が明らかになったそうです。

ここ百年間で亡くなった人の約三分の二が生活習慣病が原因だとされています。

生活習慣病の予備軍は、病院へ行

ってもお薬を貰えないいわゆる「未病」の段階ととらえることができまして、未病の主治医は自分自身でありませぬ。

お薬は自分では選べませんが、健康を維持・増進する食べ物は自分で選べる、つまり毎日の食餌に責任を持つ必要があるのです。そこで、以下の理由により是非とも学校給食およびご家庭の主食に発芽玄米の導入をお勧めいたします。

最近、免疫症候群(メタボリックシンドローム)という言葉をよく耳にします。これは糖尿病、高血圧症、高脂血症などは単独でも恐ろしい病気ですがこれらが重複すると動脈硬化を促進し、致命的な心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすいことから、これらのリスクが重複して存在する場合のことを指しているそうです。そして、これらを誘発させる一番厄介なのが肥満(特に腹部肥満)だそうです。

今回は青少年の肥満予防・軽減化にしばって発芽玄米の効能を勉強し

たいと思います。前回で発芽玄米中のギャバに中性脂肪の蓄積を抑えることによる肥満防止が期待できることを述べましたが、発芽玄米に豊富な食物繊維のうち、水溶性の食物繊維に注目しよう。胃の中で消化した物の粘度を上げることによる満腹感が増して、過食を抑える効果が期待できるし、水溶性の食物繊維は小腸で脂肪が吸収されるのを抑えます。さらに、フィチン酸は脳の満腹中枢に働きかけて、もうこれ以上食べるな、という指令が出されます。

さらに、前回で登場した各種ミネラルも注目し値します。玄米中ではフィチン酸とミネラルが結合していますが、玄米を発芽させると、この結合が切れますので、ミネラルは体内で吸収されやすくなり、減量効果が大きいになります。例えば、亜鉛やマグネシウムは栄養素をエネルギーに変える酵素の働きを活発にしてくれるのです。不足すると栄養分がエネルギーにならず、余分な脂肪となって体内にたまりだします。

カルシウムや鉄が不足すると、基礎代謝(安静時に行われるエネルギー消費)が衰えて、太りやすい体質になると言われております。

小生自身、八四キロあった体重が発芽玄米を食べだして半年で七五、六キロにまで減量出来ました。

発芽玄米でまず肥満の予防・改善を実現させましょう!!

#### 表紙写真解説

おいしいね。この「そら豆」

さいたま市立蓮沼小学校

給食主任 熊倉 明子

栄養士 加藤 恵子

本校は、二十七学級。児童数八九九名の学校です。昨年度は、埼玉県学校給食優良校賞を受賞することができました。

本校では、年間を通して食に関する様々な取り組みを行っております。くわい・竹の子・そら豆・とうもろこしなどの皮むき体験活動・セレクト給食・交流給食・六年生が考えた献立・一年生を対象にした食に関する調査などです。また、保護者を対象にした給食参観・試食会なども行っております。

表紙の写真は、二年生の体験活動と六年生によるランチルームでの会食の様子です。

献立の中には、当日の朝、二年生の子どもたちが皮むきした『そら豆』が加わり、より一層楽しいランチルームでの会食となりました。

『そら豆』の皮むきを体験した二年生の子ども達は、『さや』の大きさ・豆の形・さやの感触などに対する驚きや感激を体で表していました。この日の給食は、思い出しに残るものとなりました。

## 平成17年度埼玉県免許法認定講習 (栄養教諭)

### ①教職に関する科目

取得できる免許状の種類	開設必要科目	開設科目に含める必要事項	開設科目(講習)	開講単位	講習日	講師	会場
栄養教諭 一種免許状 (8単位)  二種免許状 (6単位)	教職の意義等に関する科目	・教職の意義及び教員の役割 ・教員の職務内容(研修、服務及び身分保障等を含む。) ・進路選択に資する各種の機会の提供等	教師論	2単位	7月25日(月)	小澤滋子	女子栄養大学 坂戸校舎
					7月26日(火)	塙 清子	
					7月27日(水)	小澤滋子	
					7月28日(木)	塙 清子	
教育の基礎理論に関する科目	・教育の理念並びに教育に関する歴史及び思想 ・幼児・児童及び生徒の心身の発達及び学習の過程(障害のある幼児、児童及び生徒の心身の発達及び学習の過程を含む。) ・教育に関する社会的、制度的又は経営的事項	発達と学習の心理学1	1単位	8月1日(月)	天野幸子	女子栄養大学 坂戸校舎	
				8月2日(火)			
教育課程に関する科目	・教育課程の意義及び編成の方法 ・道徳及び特別活動に関する内容 ・教育の方法及び技術(情報機器及び教材の活用を含む。)	道徳教育研究	1単位	8月8日(月)	吉野哲也	女子栄養大学 坂戸校舎	
				8月9日(火)			
生徒指導、及び教育相談に関する科目	・教育相談(カウンセリングに関する基礎的な知識を含む。)の理論及び方法	特別活動研究	1単位	8月10日(水)	吉野哲也	女子栄養大学 坂戸校舎	
				8月11日(木)			
		教育相談	2単位	8月22日(月)	平田裕美	女子栄養大学 坂戸校舎	
				8月23日(火)			
				8月24日(水)			
				8月25日(木)			

### ②栄養に係る教育に関する科目

(2単位)	栄養に係る教育に関する科目	栄養教諭論	2単位	7月29日(金) 8月5日(金) 8月12日(金) 8月26日(金)	金田雅代 他助言者	女子栄養大学 坂戸校舎
-------	---------------	-------	-----	---	--------------	----------------

栄養教諭制度創設に伴い、栄養教諭免許状の授与を希望する現職の学校栄養職員が、円滑に栄養教諭免許状を取得できるように単位修得の機会

として左記の内容で講習を実施します。この講習は、平成十七年度から平成十九年度までの三年間実施する予定です。詳しくは、平成十七年度埼玉県免許法認定講習(栄養教諭)実施要項をご覧ください。

## 県健康教育課から

## 給食会行事

平成十七年度 第一回定例理事会・評議員会を開催

平成十七年度第一回定例理事会と評議員会を五月三十一日に開催し、平成十六年度の事業報告書と決算書について承認されました。

年度当初の人事異動等により、前回

●平成十七年四月一日付就任  
理事長 朝倉 恒夫



【財団法人埼玉県学校給食会(専任)】

●平成十七年六月一日付就任  
副会長 鶴木 正彦



【鴻巣市立鴻巣北中学校長】  
【埼玉県学校給食研究会会長】

常務理事 高鷲 幸助



【財団法人埼玉県学校給食会事務局長】

と今回の会議で、次の方が副会長、理事長及び常務理事に選出されました。  
学校給食調理講習会を開催

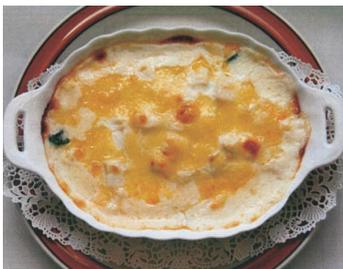
県内の学校栄養職員を対象に、学校給食調理講習会を六月十四日に開催しました。

講師として、日本女子大学家政学部助教授高増雅子先生をお迎えして、県産農畜産物を活用した学校給食向け料理献立の調理実習を行いました。

県産冷凍牛肉と彩り野菜の炒め物などの献立は、すぐに学校給食に応用できる内容で大変好評でした。



県産冷凍牛肉と彩り野菜の炒め物



県産冷凍豆腐とさけのココット

## 給食主任の眼

### 豊かな心を育む学校給食

川越市立南古谷小学校  
給食主任 中村 悦子

学校給食は、子ども達が健やかに成長するよう栄養のバランス・食材等を考慮したすばらしい食事です。子ども達の体の成長を支える大切な柱と言っても過言ではないでしょう。

更に、その給食が、子ども達の心も豊かにする力があることを日々の実践の中から紹介したいと思います。

かつて、少食で偏食が強い子を担任しました。小柄でやせており、口ぐせは、「疲れた。」という子です。折にふれ、食事の大切さや役割を話し、食事の量を増やすよう働きかけていました。すると、ある日、好きなメニューということもあり、完食することができたのです。瞳を輝かせて喜ぶ子に拍手で祝福するクラスの子も達。それからです。この経験が自信となり、その子は、苦手な食べ物に箸を伸ばし、おかわりまでするようにになりました。更に、「やればできる」と、積極的に学習に取り組み、運動も元気よく行えるようになったのです。



また、おとなしくて友達の少ない子が給食中の会話によって成長したこともありまます。グループに入って食事をしながら、その子の得意なことをたずねた時です。ポツリ、ポツリと語る内容に、何と、グループの子が賞賛と質問の言葉を浴びせたのです。嬉しそうに答えるその子が、友達のを輪を広げていったことは、言うまでもありません。

「健全な体に健全な心が宿る。」とよく言われます。学校給食は、まさに、食事を通して、心を育て、人を育てていると言えるでしょう。

最後に、大切な給食を支えてくださる栄養士・調理員・配膳員の方々の感謝の気持ちを、毎日の「いただきます。」「ごちそうさまでした。」の言葉にこめ、子ども達に豊かな心を育んでいきたいと思えます。



八潮市立潮止小学校 6年 橘川 玲於奈



春日部市立八木崎小学校 3年 加藤 雅也



八潮市立潮止小学校 6年 星野 晴菜



春日部市立八木崎小学校 3年 沖本 樹紀

## たのしい給食

# 食卓談話

## パスタは生きる喜び



桶川市立加納小学校  
教諭  
吉田 泰宏

イタリアのお店でも家庭でも必ず出る料理はパスタです。パスタにはいろいろな種類や調理法があり、パスタの種類だけでも300以上あるそうです。私が派遣されたローマ日本人学校でも、総合的な学習の時間でパスタ博物館を訪れたり、イタリア人の好きなパスタのアンケートをしたり、レストランの方をお呼びしたりして、調べ学習を行いました。パスタの原料は、普通の小麦ではなく、硬質小麦です。硬質小麦を粉にしたものをセーモラ(セモリナ粉)といいます。セーモラは小麦粉よりも栄養価が高いと言われています。パスタ博物館の入口のポスターには「小麦が銀ならセーモラは金だ。」と書いてありました。その隣のポスターには「セーモラが金ならパスタは生きる喜びだ。」とも書いてありました。それだけ、イタリア人にとっ

てパスタは重要であることが伝わってきます。

パスタと言えば、もう一つのキーワードに、アルデンテがあります。茹で上げすぎず、麺の芯が残った状態をいいます。これは、食感をよくするだけでなく、芯があることで、消化を遅らせ腹持ちのよい食材にするための工夫です。昔のイタリアが豊かでなかった名残りだとも言われています。

ナポリの地方では昔、パスタにオリーブオイルだけをかけて食べていました。しかし、イタリアにトマトが入ってからは、パスタにトマトソースをかけて食べました。これが、トマトスバゲッティの始まりだそうです。日本人のパワーの源はお米。イタリア人はパスタ。その国に合った食材が今もその国の食文化を支えています。

(前ローマ日本人学校教諭)



# 味だより

## かて(糀)めし

皆野町学校給食センター  
主任 麓 正彦

皆野町は秩父郡の東北部に位置し、総面積の半分が緑豊かな自然に囲まれた町です。寒暖の差が激しく、農業産地としてはけっして恵まれてはいない土地柄で、昔は大麦や小麦、雑穀を作付けしていましたが、今では地域特性を上手に活用したぶどうやいちご、椎茸、きゅうり等の栽培も行われるようになりました。当町でも子ども達に食を通じてふるさとや地域産業への理解を深めてもらうために、地場農産物や郷土食を学校給食に取り入れています。秩父の歴

史と豊かな自然の中で育まれた郷土食は、先祖から伝わったふるさとの味です。例えばお汁粉の中にごどんを入れた「小豆ぼうとう」。もち米とキビと小豆を析の葉の中に包んでゆでた「つとつ子」。大根や長葱、白菜、ごぼう、なす等の季節の野菜と山で穫れたきのご類と幅広の手打うどんを一緒に煮込んだ「おっ切り込みうどん」。そして、人寄せ料理の「かて(糀)めし」等々、先祖から伝わったふるさとの料理を子ども達に伝えたいと思っています。



材料	1人当たり	分量 (g)
酢めし		(生米70)
たけのこ		10
こんにゃく		10
干しいたけ		1
にんじん		5
油揚げ		5
だし汁		10
こいくちしょうゆ		4
砂糖		1.5
鶏卵		10
食塩		0.05
砂糖		0.5
サラダ油		0.5
きざみのり		0.6
さやいんげん		5

### 献立例

・かて(糀)めし・牛乳  
・けんちん汁・しめじあえ・いちご

### 作り方

- ①鍋に油を熱し、鶏卵を加えて細かい炒り卵を作る。(または錦糸卵を作る。)
- ②さやいんげんは斜めに切り、茹でる。
- ③にんじんとこんにゃく、たけのこ、もどした干しいたけは粗みじん切りにする。油揚げはせん切りにして油抜きをする。
- ④だし汁に③の材料を入れ、材料がやわらかくなったら、調味料を加えて弱火で煮含める。
- ⑤酢めしに①と②、④の具を混ぜて、器に盛ってからきざみのりを飾る。

## 栄養士の四季

### 「父の教え」

上尾市立東小学校

増井 幸子

父が亡くなり、七月で一年になる。建具職人だった父は、アルミ建具が主流となる前までは、家の仕事場で、朝早くから夜遅くまで働いていた。材木を製材し、障子の骨組みや戸などを作っていた。朝目覚めると、刃物を研ぐ「シュツシュ」という音をよく聞いた。家と建築現場が仕事場なので、父の働く姿をしつかり見て、私は育った。(幼い頃は、日曜日が休みの「会社勤めのお父さん」にあこがれた時もあったが…)

その父は、私に幾つもの教えや言葉を残している。話すと笑ってしまいうようなものもあるが、「若い時の苦労は、買ってでもしろ」とか：昔気質の言葉であった。その中でも、「真面目に誠実に」ということが、一番根底にある「父の教え」だった。父の生き方であり、仕事に対する姿勢そのものだったのかもしれない。私が、栄養士という道を選んだ時には、「賛成できない」と言われた。私も負けずに、「栄養士になってよかったと、いつか思わせてみせる」と言い返して、現在の自分がある。

これまで、自分なりに、仕事と向

き合い、頑張ってきたと思う。力不足の点を挙げるときりがないので、それをカバーし、仕事を続けるための自信と勇気をもてるよう勉強しようと思った。家族の理解と協力を得て、夜や休日にも、ひとりいろいろな講座に参加、新しい知識や刺激を進んで受けるようにしている。また、主婦業と子育てを経験することで、理論が先走っていたような食の指導も、より実践的な内容や方法も考えられるようになってきたと思う。

私も、「あと何年残っているのかを考えて異動する」年齢になってしまったのだそう。だが、これからの「栄養教諭」「食育の推進」と私たちの頑張りどころ。子どもたちのために、大きく捉えれば、将来の日本のために頑張らなくてはと思う。



「父の教え」を守ってきたという意識はないが、最近になって、父の影響力は大きかったとしみじみ感じている。

## 食品豆知識

(牛乳)



埼玉県農林部畜産安全課

主任 中込佳代子

学校や家庭において、皆さんが飲んでいる牛乳は、タンパク質やカルシウムなど様々な栄養素がバランス良く含まれています。このことは良く知られていますが、牛乳を生産している酪農家についてはあまり知られていません。そこで、今回は埼玉県の酪農家について紹介します。

### 【乳牛を飼っている酪農家はどのくらい?】

埼玉県内で乳牛を飼っている酪農家は四百八十八戸です。飼われている牛の数は一万七千七百頭で、全国で十九番目です。意外に多いと思いませんか?(数値は平成十七年二月現在。)牛が多く飼われている主な市町村は寄居町、神川町、岡部町、深谷市、児玉町です。

また、平成十六年度の牛乳生産量は約十万吨です。学校給食用の牛乳は、全て県内の酪農家で生産されています。十六年度には学校で一億一千五百六十万本の牛乳が飲用されました。これは、県内で生産された牛乳の二十三%にあたります。新鮮で安全な牛乳ですので、これからもたくさん飲んでください。

### 【酪農家ってどんなところ?】

乳牛は規則正しい生活のリズムを

もっています。そのため、酪農家は毎日、餌やり・牛舎の掃除・乳搾りなど朝早くから働き、牛が気持ちよく過ごせるように愛情を持って育てています。

酪農家の仕事を肌で感じ、牛にふれあい、生命と食の大切さを学ぶため、乳搾りや餌やり、バター作りなどを体験してみませんか。

### 【どこで体験できるの?】

安全で衛生的に管理されていて、酪農体験を行うのに適切な牧場として「酪農教育ファーム」の認証を受けた牧場が、県内には四ヶ所あります。ここでは、牛や酪農家とのふれあいを通して、生命のぬくもりや食の大切さを学ぶことができます。学校の遠足なども大歓迎です。是非、お越しください。

### 【酪農教育ファーム認証牧場】

- 榎本牧場 (上尾市 048-726-1130)
  - 亀田牧場 (坂戸市 049-285-5211)
  - 吉田牧場 (小鹿野町 049-475-1209)
  - 彩の国ふれあい牧場 (東秩父村 049-382-1500)
- \*事前に予約が必要です。  
\*体験に係る経費に対する補助制度もありますのでご相談ください。  
(畜産安全課 048-830-4194)

# アンテナ

## 「けんちゃん人気者」

和光市立広沢小学校

主任 渡辺 千枝子

「先生、けんちゃん元気？」  
「今度、けんちゃんいつ来るの？」  
廊下で子どもたちに会うたびに、  
こう聞かれます。けんちゃんは、子  
どもたちの人気者です。

私が初めて「けんちゃん」こと、  
「腹話術人形」と出会ったのは、今  
から数年前の学校栄養職員夏期研修  
会です。東京都の栄養士の皆さんに  
よる、腹話術を使った栄養指導の発  
表に目を奪われ、大人が見てもこん  
なに楽しいのだから、子どもたちに  
見せてあげたらどんなに喜ぶだろう  
と思いました。

その後、埼玉県でも、学校栄養士  
会腹話術研究会が発足した事を知  
り、早速参加  
しました。研  
究会では、腹  
話術の練習は  
もちろんのこ  
と、各校で実  
践している栄  
養指導の指導  
案を持ち寄る



など、とても充実した活動を行って  
います。また、参加している栄養士  
の年齢層が幅広いこともあり、貴重  
な情報交換の場ともなっています。

昨年度、広沢小学校では、一年生、  
二年生の学級活動、六年生の家庭科  
と学級活動の時間に、担任と栄養士  
によるT・Tの授業を行いました。  
導入や、まとめの部分で、腹話術の  
けんちゃんが登場しました。先生方  
からは、「けんちゃんが出てくると、  
子どもたちが集中するわね」「けんち  
ゃんを通して、子どもたちが食に対  
して関心を持ってきたわ」と好評で  
す。私も、けんちゃんを登場させる  
時、子どもたちの瞳が輝くのを感じ  
ます。けんちゃんが、「好き嫌いが  
あるんだよ」とうつぶくと、うんう  
ん、ぼくも…というように、身を乗  
り出して見入る子ども。けんちゃん  
が、「ぼくも、がんばって食べてみ  
よう！」とはりきると、パツと安心  
したような顔つきになる子ども。子  
どもたちにとって、けんちゃんは単  
なる人形ではなく、自分たちの分身  
だと感じているのかもしれない。

これからも、子どもたちが大好き  
なけんちゃんを通して、給食のこと、  
食全体のことへの興味、関心をさら  
に広げるきっかけを作ることができ  
たら、すばらしいと思っています。

# Q & A

**Q** 四月から新規取り扱いになった  
県産発芽玄米粉を使用した「発芽玄  
米入りパン」と「発芽玄米入り蒸し  
中華めん」について教えてください。

**A** 県産発芽玄米粉は昨年四月から  
取り扱いを行っている米飯用と同じ  
く県の推奨銘柄で全農の安心システ  
ム米「彩のかがやき」を使用し、パ  
ン・めん用に製粉加工したものです。

「発芽玄米入りパン」は学校給食  
用小麦粉(県産小麦農林61号30%と  
輸入小麦70%)をブレンドしたもの( )  
に発芽玄米粉を二割加えて平たく成  
型し、表面に穴を開け焼き上げてお  
ります。火通りの良さと発芽玄米の  
もちもちとした舌触りが特徴のパンに  
仕上がっています。

使用方法は、カレーとの組み合わせ  
やバーガー、サンド用としてハン  
バーグ、魚のフライ等を挟んでご利  
用いただけます。

「発芽玄米入り蒸し中華めん」は  
学校給食用小麦粉(県産小麦農林61  
号30%と輸入小麦70%)をブレンドし  
た中華用粉)に発芽玄米粉を二割加  
えて蒸し上げました。通常の蒸し中  
華めんの食感に加え、発芽玄米の持  
つもちもちとした舌触りと、旨味が  
バランス良くとれた少し固めのめん

に仕上がっております。

使用方法は普通の焼きそばと同様  
の使用法の他、魚介類やきのこ類  
を使ったあんかけ焼きそばとして  
ご利用をお勧めしております。

今後とも県内産の小麦や米を利用  
した安全で安心できる特色ある学校  
給食用パン・めんを提供していき  
たいと考えております。新規格のパ  
ン・めんを含めどうぞご利用の程  
よろしく願います。



さる2月23日に平成16年度第2回物資委員会が開催され3品が決定いたしました。

平成16年度第2回物資委員会選定  
新規取扱物資

平成17年度1学期から新しく取り扱いしております。どうぞご利用ください。

彩の国ねぎみそ餃子



20g 20円

カレイロール(粉付)



デルマール(株) 20g 21円

ベーリング海で捕れたコガネカレイの三枚おろしをロール状に丸めて、粉を付けました。ユニークなロールタイプで一口サイズのため、低学年でも抵抗なく食べられます。味付けはしておりませんので、素材品としてご利用ください。

彩の国ねぎみそプチ餃子



1kg 1,350円

うさぎのお月見ゼリー  
(行事会)



カセイ食品(株) 55g 59円

あんずのハーフをそのまま入れてお月様をイメージしたゼリーです。9月のお月見に行事食としてご利用ください。今年の十五夜は9月18日(日)です。※注文の締切日は8月26日(金)です。

(株) SN食品研究所

好評を頂いております「彩の国ねぎみそ包子」の姉妹品として、餃子とプチ餃子ができました。地産地消の取組から、包子と同様に埼玉県産の豚肉・深谷ねぎ・彩花みそを使用し、県産小麦の皮で包みました。餃子は揚げ・蒸しに、プチ餃子は揚げ・蒸し・スープ餃子にご利用いただけます。幅広い調理方法により献立のレパートリーも広がります。

カシューナッツ(無塩)



東洋ナッツ 500g 880円

亜鉛・マグネシウムが豊富に含まれているカシューナッツ。加熱済なので下処理に手間がかかりません。調理の最後の段階で加えてください。カシューナッツご飯や中華風炒めものに最適です。

調理法

- ①にんじん、じゃがいもは角切り、たまねぎは5ミリにスライスする。
- ②油をあたため、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に炒める。
- ③水を入れ、あくを取る。
- ④白いんげん豆を加え、ひと煮立ちしたら、調味料を加え、沸騰後弱火で約15分煮込む。
- ⑤よく煮込んだら最後に生クリームを加え仕上げる。

材料 (小学校用) 1人当たり 分量

白いんげん豆	25g
豚小間	15g
にんじん	15g
たまねぎ	30g
じゃがいも	30g
クリーム・乳脂肪	1g
米サラダ油	0.3g
トマトケチャップ(缶)	6g
トマトピューレ(缶)	2g
デミグラスソース	8g
三温糖	1g
赤ワイン	1g
中濃ソース	3g
コンソメ	0.3g
塩	0.3g
こしょう	0.05g

ポークビーンズ  
東松山市学校給食センター  
主任 井上 照世



『白いんげん豆(手芒豆)』を使って

アイディアメニュー

編集後記

今年度の広報委員です。どうぞよろしく願います。

平成十七年度広報委員

工藤由起子 (県教育生涯学習部健康教育課副課長)

鶴木 正彦 (鴻巣市立鴻巣北中学校長)

横川 公久 (川島町立学校給食センター所長)

鬼塚 道子 (桶川市立加納小学校給食主任)

石崎眞由美 (幸手市立さくら小学校主任)

以前、ポークビーンズには冷凍大豆を使用していましたが、残葉が多く困っていました。豆類はなかなか献立の中に取り入れるのは難しく、ポークビーンズも献立から外すことは出来ませんでしたので、いろいろと考えた末、試しに大豆の代わりに白いんげん豆(手芒豆)を取り入れたところ、残葉がとても少なく驚きました。その後も白いんげん豆に変えてからは、子どもたちも良く食べてくれるようになりました。いんげん豆は大豆に比べて食物繊維も豊富です。ポークビーンズのほかに、今ではサラダにも使用しています。