

# 学校給食 埼玉



鷲宮催馬楽神楽 (鷲宮神社)

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)
食材紹介	.....	(8)
Q & A	.....	(7)
食卓談話	.....	(7)
食品豆知識	.....	(6)
栄養士の四季	.....	(6)
味だより	.....	(5)
アンテナ	.....	(5)
たのしい給食	.....	(4)
給食主任の眼	.....	(4)
給食会行事	.....	(3)
県保健体育課から	.....	(3)
巻頭言	.....	(2)

## 目次

# 「土に親しむ」

前熊谷市教育委員会教育長

飯塚誠一郎



我が国は飽食の時代といわれて久しいが、この先どうなるだろうか。私が小学校に入学したのは戦争が激しくなり始めた昭和一八年、そして三年生の夏に終戦を迎えた。

戦中戦後は厳しい食糧難で都会では食糧を手に入れるのに大変な苦労があったようだ。幸い我が家は農村にあり、僅かではあったが田畑を耕作していたので十分とは言えないが米、麦、野菜などの食糧に困ることはなかった。しかし、甘い菓子など滅多に食べることができなかった。甘いものといえば家で作った乾燥芋や干し柿など、ある時は、学校帰りに桑の実を口の中が紫色に染まるほど食べたりもした。戦時中、学校に持って行くお弁当は、週一日だけ「代用食の日」が定められ、お米のご飯以外のものをお弁当にした。蒸

かしたサツマイモや、「フライ」(お好み焼きのようなもの)が多かった。食糧に恵まれていた農村での農耕は、ほとんど人力で行われ、猫の手も借りた農繁期になると学校も休みとなり、子供たちも大事な働き手として農作業をよく手伝った。

私の家も大農家の人と共同して農作業を行い、馬で代かきをする時の鼻取りは私の役だった。水を張った田圃の中を裸足で馬の鼻先に付けた棒で馬を引き回す。その仕事は子供には大変な仕事だった。十時と三時には休憩となり、みな畦道に腰を下ろして、おやつのお白米のおにぎりをほおばった。その美味しかった味は今でも忘れられない。

父が戦死し、主な働き手がいなかった私の家では、農繁期以外でも農作業をよく手伝われた。鎌を右でも左からでも使えるようになったのも子供の頃に身に付けたものだ。今、公職を退いて二年になるが、五アールほどの畑で野菜作りを楽しんでいる。

これまで妻がやって来た野菜作りを、いざ自分でやってみるとなかなか難しいものだ。

孫に食べさせようとトマトを作ってみた。ビニールで雨よけの屋根を作り、藁を敷きわき芽を摘み取った。収穫が順調に始まったが、これが

らと思っているとき、青いトマトが腐りだし、赤く熟れはじめた実のへの近くから青虫が入り込み、食べられなくなってしまう。生で食べるものだからと農薬の使用を極力控えたいため、病気と害虫にやられてしまった。今、ハクサイ、キャベツ、ブロッコリー、ダイコン、ニンジン、ネギ、ホウレンソウ等々、我が家で使う野菜のほとんどを育てている。変わったものでは今年ズッキーニを初めて作ってみた。カボチャのような花で実はキュウリに似ていて煮ても炒めてもとても美味しい。家でとれたブルーベリーやブドウからは自家製のジャムも作った。

近年、外国から輸入した野菜や穀物から検出される農薬が問題になっているが、無農薬を心がけて自分で作る野菜なら安心である。

市議会では学校給食で「地産地消」を進めることや、食育推進についてたびたび質問があった。地域により事情は異なるが、学校で米や野菜作りの体験活動を取り入れ、自分で作ったものを食べて見ることで食に関する関心も高まるだろう。

春になると裏庭には露のとうが顔を出し、たらの芽がふくらんでくる。四季の変化を身近に感じ、食卓で味わえるのも田舎で暮らしていればこそかもしれない。

## 表紙写真解説

鷲宮催馬楽神楽

鷲宮町立郷土資料館

主事兼学芸員 池 尻 篤

鷲宮催馬楽神楽は、鷲宮町の鷲宮神社に伝わる神楽です。正式には土師一流催馬楽神楽と言います。古くからの舞の形態を残していると言われており、関東神楽の源流ともされ、国の重要無形民俗文化財に指定されています。

鷲宮神社では、約八百年前に神楽が行われたという古い記録が残っています。現在の催馬楽神楽として形が完成したのは今から約三百年前と言われています。

現在では、一月一日を始めとして、鷲宮神社で年六回の神楽が行われています。

催馬楽神楽は、基本となる十二の演目の他に三演目があり、計十五演目から構成されています。写真には、「第四座 降臨御先猿田彦鈿女之段」という演目です。この演目は、天孫降臨に際して猿田彦(右)が一行を出迎え、それに天鈿女(左)が対応したという神話の場面を題材としています。五穀豊穰、国家安穩を祈るおめでたい演目とされています。また、猿田彦と鈿女は後に夫婦となることから、安産の祈願としてもこの演目が舞われたとされています。



## 県保健体育課から

### 彩の国学校給食

#### 研究大会を開催

平成十九年度彩の国学校給食研究大会を、十一月十六日『彩の国ふるさと学校給食月間』の中、ふるさと味の恵みを給食にを主題に市町村教育委員会、学校、学校給食センター等の給食関係者約四〇〇名の参加をいただき、さいたま市民会館うらわで開催しました。



学校給食調理コンクールの表彰式において、課題献立部門では、県立越谷養護学校他五チームが、また、自由献立部門では、久喜市教育委員会他五チームが賞状等を授与されました。

実践発表では、県立盲学校・芦川久美子担当課長による「郷土食をおした食文化の伝承と郷土への愛着」を研究主題とした内容が報告されました。

また、所沢市立中富小学校・鈴木友香栄養士による「地場産食材を取り入れた学校給食の工夫について」を研究主題とした実践発表が行われました。

講演では、「和風ごはん食の文化性と健康性」朝食は食育の基本」を演題に、早稲田大学スポーツ科学学術院教授鈴木正成先生に御講話をいただきました。

参加者は、実践発表や講演に熱心に耳を傾けていました。



## 給食会行事

### 平成十九年度

#### 親子体験教室を開催

学校給食の意義や学校給食用食材について、保護者と児童・生徒の理解を得るとともに、学校における食育推進を目的として、十月二十一日(日)に「親子体験教室」を開催いたしました。

親子十組二十一名が参加し、学校給食用パンの委託加工工場見学及びパンの製造体験を行いました。



パンづくりは初めての子どもたちが多かったのですが、汗をかきながら力いっぱい生地をこね成形して、ふっくらおいしそうに焼きあがると、全員が感激した様子でした。

また、給食で食べているパンの製造工程を見学し、パンづくりを体験したことで、普段何気なく給食で食べているパンが、多くの人の手によって作られていることを改めて知ることができました。

#### 学校給食用食品検査 技術講習会を開催

平成十九年度学校給食用食品検査技術講習会を、十一月六日に開催しました。

今年度は、調理場における衛生管理の強化に資するための「拭取り検査の実習」を中心とした内容で、県衛生研究所食品媒介感染症担当橋本専門研究員による、ルミテスターを使用した検査や一般細菌数等の拭取り検査の実習を行いました。

ルミテスターによる検査は、その場での手洗い指導や施設設備の衛生管理に利用できると注目されました。

また、今年度の衛生管理モデル校三校から資料提供を受けた具体的な検査結果の説明やその分析と評価は、参加者の学校や学校給食センターでの今後の衛生管理の強化に大いに参考となる内容でした。



## 給食主任の眼

「児童が育てたサツマイモ」

秩父市立吉田小学校

給食主任 長島 恵美

本校は、秩父氏の館跡に建てられ、南には武甲山、北に城峰山を望み、旧吉田町の町並みも眺められる高台にあります。本校のある吉田地区は、椎茸やコンニャク栽培、イチゴやブドウなどの観光農業が盛んです。

給食は、隣接する給食センターで作られ、約三百二十食が届けられます。食材は地元産の野菜、小麦粉、コンニャクなどが積極的に使われています。最近では、地元産の食材を多く使った「しゃくし菜チャーハン」や「みそすいとん汁」などの郷土料理が出て、子どもたちにも大好評でした。

食育教育の一環としては、栽培活動に積極的に取り組んでいます。ふれあい農園や各クラスの花壇には、所狭しとたくさんの種類の野菜や草花が植えられています。

また、学校の近くの畑を借り、全校でサツマイモの栽培を行っています。六月に一人二本の苗を植え、十月末から十一月始めに収穫します。「見て、見て、こんなに大きいサツマイモがとれたよ。」収穫の日には子どもたちの歓声が響き渡ります。



そして、子どもたちが楽しみにしている収穫祭では、六か所のたき火の中に、アルミホイルに包んだサツマイモを入れ、焼きいもを作ります。自分達が育てたおいもは特別おいしいようです。

その後、残ったサツマイモは給食センターに運ばれます。去年は「秋の味覚シチュー」になりました。サツマイモがとても大きくて、調理員さんは切るのが大変だったそうです。同じ給食を食べた幼稚園では、「小学校のお兄さんやお姉さんが作ったサツマイモは、甘くておいしいね。」と喜んでくれたそうです。今年も、「サツマイモごはん」として給食のメニューに登場します。

## たのしい給食



寄居町立折原小学校 5年 高田 佳菜



寄居町立男衾小学校 6年 石田 愛琳



寄居町立折原小学校 6年 神田 未来



寄居町立男衾小学校 6年 西田 美葉里



# アンテナ

## 「共同調理場勤務の 栄養教諭になって」

日高市学校給食センター  
栄養教諭 佐野 美智代

「今日はどこのクラスで食べるの？」

四時時間が終わって廊下を歩いていると子どもたちに声をかけられます。

これまで、学校栄養職員として給食センター勤務だった私の仕事は、今年度、栄養教諭になると同時に一変しました。

一学期は、所属校の年間指導計画を教務主任の方や各学年の先生方と相談して作成し、その計画にそって指導を実施していきましました。基本的に午前中は給食センターでの勤務、給食時間からは学校での勤務になっていますが、学校の時間割に合わせて、弾力的に対応してきました。

二学期からは、所属校以外の他の小学校五校への学校訪問が始まりました。学校訪問の計画は教育委員会で作成され、校長会での了承をもとに実施しています。派遣計画は教育センターで作成され、各学校との直接の打ち合わせは給食センターで行っています。

職員会議・校内研修・委員会活



動・クラブ活動がある月・火・木曜日が所属校での勤務、水・金曜日が他校での勤務になっています。給食は毎日各教室をまわって食べ、その日の献立から、食べものや栄養について、児童に一言話をしていきます。他校での指導は今のところ、各学校の希望により、学年も教科も異なっています。

来年度からは、中学校への訪問も始まる予定です。日高市内の学校共通の「食」に関する指導計画を先生方や他の学校栄養職員と協力して作成し、各学年の発達に合わせた指導ができるようにしていきたいと考えています。また、養護教諭との連携による個別指導を進めるとともに、家庭や地域との連携も深めていきたいと思っています。

慣れないことも多く、反省の毎日ですが、今までとは違った充実感を味わっています。これから栄養教諭としての資質を磨くため、研修を重ねていきたいと思っています。

# 味だより

## 「筑前煮」

小鹿野町立小鹿野小学校  
主任 山中 芳美

小鹿野小学校では、単独校方式で一階昇降口に近い給食室で調理をしています。三時時間目、四時時間目になると食欲を刺激するかがりがしてきます。子どもたちも献立表を見たり、給食の時間を楽しみにしています。

この日の献立は、季節の根野菜を色々使用した筑前煮です。人気メニューにはあがりませんが、子ども向きの少し甘めの味付けにして食べやすいようにしました。筑前煮は材料が多く、下処理にも手間のかかる



献立ですが、旬のごぼうやれんこんをおいしく食べてほしいという願いもあり、給食に取り入れれました。白いご飯を中心とした和食の献立でしたが、どのメニューも殆ど残りませんでした。

カレーライス、シチュー、揚げパン、コーヒー牛乳等はいっ聞いても人気メニューにあがります。これらと、昔からある伝統的な献立やまた家庭で取りにくい食品を使用した献立等を手取り取り入れて、子どもたちが楽しみながら給食を作りたいと思います。

材料	1人当たり	分量(g)
鶏もも肉皮なし小間切れ	...	25
にんじん	.....	20
ごぼう	.....	20
れんこん	.....	15
さといも	.....	25
こんにやく	.....	10
さつま揚げ	.....	15
絹さやえんどう	.....	6
和風だしのもと	.....	0.5
清酒	.....	1.5
本みりん	.....	1.5
三温糖	.....	2.5
こいくちしょうゆ	.....	6.5
サラダ油	.....	1
ごま油	.....	0.5

- 【献立例】  
 ・ごはん ・牛乳 ・筑前煮  
 ・鰯のみぞれ煮 ・干草和え

【作り方】  
 にんじんはいちょう切り、ごぼうはななめに切ってアクを抜く。れんこんは厚めのいちょう切りにして酢水につけておく。さといもは一口大に切って塩でもんでぬめりをとる。こんにやくはゆでしておく。さつま揚げ、絹さやもちょうどよい大きさに切っておく。  
 サラダ油とごま油を熱し、鶏肉を炒める。絹さや以外の材料も順次炒める。材料に八分通り火がとおったら調味料を入れて煮合わせる。仕上げに絹さやを入れて火を止める。むらしてから配缶する。

## 栄養士の四季

「子どもたちの声に励まされて」

越谷市立第二学校給食センター

主査 横川 一美

子どもたちの元気な姿が好きで、学校給食の栄養士になりました。

そして、「給食おいしいです。」「野菜、少し食べられるようになりました。」という子どもたちの声に励まされながら、気がつく、あつと言う間に二十数年がたっていました。

今は、私が栄養士になった頃に比べ、想像以上の飽食の時代。食物が満ち足りているからこそ、かえって様々な問題が起こっているのだと思います。私の在籍校である花田小学校では、野菜嫌いの子もたちがたくさんいます。本当に食べたのかしらと思う程、残量が多い時があるのです。

そこで、和え物の喫食調査をしてそのデータと、「野菜を食べることの利点」というシリーズ物のプリントを教職員に毎月渡し、学級での指導や保護者懇談会の資料として役立ててもらっています。私自身も直接子どもたちに指導したいと思い、昨年からはそれまで年一回だった栄養指導を年二回にして、二四学級を回って児童の理解を深めています。

その結果、少しずつですが喫食率が上がってきました。

また、保護者や地域の方々にも学校給食をより深く理解していただきたいと考え、毎月地域版（花田小限定）給食だよりを発行しています。

七月にはPTAの協力で、地域の方々を対象に給食試食会も実施しました。特に、給食を経験していない年代の方々には大変好評でした。

最後に、越谷市の学校給食でも地産地消に取り組んでいます。「彩の国ふるさと給食月間」の十一月には、越谷市の地場産物を使用した献立「こしがや鴨ネギ鍋」をはじめ取り入れられました。越谷市にある宮内庁埼玉鴨場にちなみ、「鴨」と特産の「越谷ネギ」を組み合わせたオリジナル鍋です。子どもたちに大人気の献立のひとつとなりました。子どもたちの元気な姿と、「おいしかったよ。」の言葉が聞きたくて、毎日、同僚と共に頑張っています。



## 食品豆知識



「しいたけ（椎茸）」

埼玉県農林部森づくり課

主査 長島 征哉

暖かいお鍋がおいしい季節になりました。今回はお鍋や煮物に欠かせない「しいたけ」を紹介いたします。「しいたけ」には、生しいたけと乾しいたけに分かれています。平成十八年十月一日から、原木栽培品が菌床栽培品を表示することが義務付けられました。

一 生しいたけ

(一) 原木しいたけ

しいたけは、日本、中国、韓国などで食用に栽培されるほか、東南アジアの1,000〜1,500mの山地にも分布しています。

しいたけが人工栽培されるようになったのは、今から六十年ほど前で、「種駒（たねこま）」という、しいたけの菌を蔓延させた木片が開発されたからです。栽培方法は、早春に、この種駒を90cmに切りそろえたクヌギ・コナラ・シイ類の丸太に打ち込みます。その丸太を林の中で夏を二回過ごさせますと、秋から冬にかけてしいたけが発生します。

本県の原木しいたけは秩父地域を中心に栽培されまして、平成十八年次の生産量は三三六トン（全国十六位）となっています。

(二) 菌床しいたけ

菌床栽培は、丸太の代わりにコナラ等のオガ屑とフスマなどを混ぜてブロック状や円筒状に固めた培地を使います。殺菌した培地にしいたけ菌を植え付けて、専用のハウスの中で管理します。工場的に栽培できるので、山間地以外でも生産されています。平成十八年次は八八六トン（全国十九位）の生産量でした。県内で生産される生しいたけの四分の三は菌床栽培となっています。

二 乾しいたけ

乾しいたけの平成十八年次の生産量は十三トンで、原木しいたけを乾燥したものです。中国産の場合は菌床しいたけを乾燥したものがほとんどです。

日に当てて干すことによって、カルシウムの吸収を促進させる働きのあるビタミンD<sub>2</sub>の含有量も増えます。また、血漿コレステロールの低下作用のあるエリタデニンも生しいたけより多く含まれています。

三 調理のポイント

生しいたけは、水で洗うと香りやうまみ成分が落ちるので、ふきんやペーパータオルで汚れをふき取る程度で調理します。乾しいたけは、室温以下の低温で約五〜八時間水で戻してから使ってください。

また、生しいたけは、フリージングの容器に並べて冷凍すれば、約一ヶ月は冷凍保存が可能です。



# 食卓談話

さいたま市の特産「くわい」



さいたまふるさとの味 伝承士

厚沢 純子

さいたま市は、全国的な「くわい」の産地です。「芽が出る」とのことから縁起物として、昔からお節料理には欠かせない食材です。

私の住む地域では、昔からくわいが栽培され、子どもの頃から身近にありました。

お正月やお祝いの料理の一品として含め煮などがよく作られますが、私の家では、くわいのきんとんが好きで毎年作っており、公民館などで講習しておりますのでご紹介しません。

## くわいきんとん

### 【作り方】

鍋に下ゆでしたくわい十五個を入れ砂糖50g、くちなしの実とものにくわいがかぶる程度の水を入れて煮含める。

さつまいもは二〜三㎝幅に切り、厚く皮をむいて約二時間水にさらす。



鍋に とたつぷりの水、くちなしの実を入れて茹で、軟らかくなったら茹で水を捨てる。

に のくわいの煮汁一〇〇ccと砂糖一〇〇g、みりん一〇〇cc、水あめ大さじ三を入れかき混ぜた後、ミキサーにかけて滑らかにする。

を鍋に移し、弱火で鍋底が見えるまで練り上げ、最後に のくわいを入れなじませて出来上がり。

\*この他にくわいチップスや小粒のくわいの素揚げも、子どもたちのおやつに大変喜ばれています。

# Q & A

学校給食費の未納について、市町村からいくつかの質問がありましたので、県教育委員会保健体育課で答えていただきました。

Q 学校給食費の未納について、県内ではどのような状況でしょうか。

A 昨年度、文部科学省が「学校給食費の徴収状況に関する調査」を実施しています。この調査により、埼玉県内の国公私立の小中学校で学校給食を実施している一二六一校のうち、学校給食費の未納者がいる学校数は八四九校で全体の六七％となっております。

また、埼玉県内の学校給食費の未納額は一億三五一七万円であり、学校給食費の総額に占める、未納額の割合では〇・五％で、全国平均と同じ割合となっております。

Q 学校給食費が未納となる理由は何のようなものですか。

A 学校給食費の未納に関する学校側の認識としては、七〇％が「保護者としての責任感や規範意識の問題」、一六％が「保護者の経済的な問題」と回答しています。

Q 学校給食費の未納について県教

育委員会では、どのように考えられていますか。

A 学校給食は、児童・生徒に対して栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣の形成や食に関する理解の促進のため、重要な役割を担っております。

学校給食の運営経費については、学校給食法の規定により、施設設備費や人件費以外の食材費等については保護者の方々に負担していただくこととなっております。

学校給食の実施に当たっては、給食費を保護者の方々に適切に負担していただくことが不可欠であり、支払い能力があるにもかかわらず、保護者の都合で給食費を払わないことは許されないものと考えます。

県教育委員会では、昨年度の調査結果を踏まえた文部科学省の指導方針を受け、市町村教育委員会に対して、学校などが給食の意義や重要性について保護者に周知し理解と協力を求めることや、生活保護による教育扶助及び就学支援制度の活用を図ること、学校給食費の未納問題への取組体制について学校全体としての取組体制を整えること、また、市町村教育委員会等の学校給食実施者は学校と連携協力しつつ問題の解消に努めていただくことについて通知しております。

桃の節句の行事食として例年好評をいただいております2規格の「ひなあられ」と「桜餅」。「ひし餅」をご用意しました。また、県産の小麦

# 食材紹介

粉を使用した「牛乳入りすいとん」や「埼玉県産冷凍えのき」合わせて「ガルバングリッツ」もご利用くださるようお願いいたします。

## ひなあられ



日東あられ新社 18g



日東あられ新社 13g

(主原料)  
国内産もち米及び  
米、醤油、砂糖、  
マヨネーズ

マヨネーズ、えび、青のり味がミックスされたあられです。

こちらの商品のご注文締切日は、2月8日(金)を予定しております。

## 桜餅・ひし餅(冷凍)

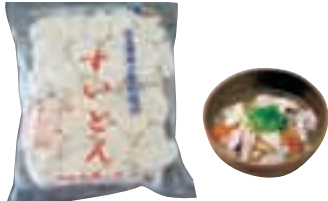


カセイ食品(株) 45g カセイ食品(株) 35g

道明寺粉タイプの桜餅と蓬の若草でもあるもち草を使用した緑色と白色、ピンクの3色のひし餅の2種類をご用意いたしました。

締切日：2月14日(木)

## 牛乳入りすいとん (県産小麦100%)



(株)ズファクトリー鶏の木 1kg 310円

埼玉県産小麦農林61号を100%使用したすいとんです。小麦粉に牛乳を加え、なめらかな食感に仕上げました。冬の定番、煮込み料理にご利用ください。

## 埼玉県産冷凍えのき (1/2カット)



平林産業(株)  
1kg 1,230円

秩父産のえのきを生のまま急速凍結しましたので、色・味・香り・食感がしっかりと残っています。石づきをカットした後1/2にカットしておりますので、大変使いやすくなっております。下処理をしてありますが、必ず水洗いしてからご利用ください。

## ガルバングリッツ(冷凍)



献立例：ミネストローネ

(株)アオキ 1kg 830円

ひよこ豆を皮ごとボイルし食べやすく粗砕きにしました。粗砕きになっておりますので、スープやカレーなど幅広い献立にご利用いただけます。食物繊維たっぷりの豆料理をお楽しみください。

### 調理法

きょうな(水菜)は3cm、大根・にんじん・きゅうりは千切りにし湯通ししておく。  
ほうれん草は2cm幅に切り、ゆでて水にさらしておく。  
ハムは千切りにし、蒸して冷ましておく。  
生姜は皮をむき湯通し、すりおろしておく。  
油揚げは200℃に熱したオーブンでこんがり10分程度焼く。  
が焼きあがったら熱いうちにしょうゆをまぶしておく。  
ドレッシングを作り油揚げ以外の材料を和える。  
を盛り付け、の油揚げをトッピングして出来上がり。

### 材料1人当たり 分量(g)

冷凍油揚げカット	5
こいくちしょうゆ	1
きょうな(水菜)	15
だいこん	20
ほうれん草	10
きゅうり	7
にんじん	5
ハム	5
こいくちしょうゆ	2.5
米酢	2.5
サラダ油	2
食塩	0.1
上白糖	0.3
しょうが	0.1

### 黄金サラダ

深谷市立上柴中学校  
主任 本田 恵美子



「冷凍油揚げカット」

を使って

アイディアメニュー

## 編集後記

新年あけましておめでとございます。

昨年は、その年を表す漢字に「偽」が選ばれるほど、食に関する産地偽装や賞味期限改ざんなどが相次いだ年でした。

食材を提供しているものとして、たいへん残念で、深刻に受け止めております。

本会といたしましたしては、今回の不祥事を「対岸の火事」と受け止めず、より一層、安全管理の徹底をはかって参りたいと思っておりますので、どうぞよろしく願います。

埼玉県産大豆を使った冷凍油揚げカットは大変使いやすく衛生的です。

普段から汁物や煮物などに脇役として利用していますが、油揚げは大豆が原料で栄養価も高く、なんとか主役として利用できないかと考えたのが「黄金サラダ」です。油揚げをカリカリに焼いて芳ばしさをだし、サラダのトッピングに使うことにより「和」のイメージがなくなりました。今回はシャキシャキ野菜と生姜を使った和風のドレッシングを合わせてみました。生徒からも食べやすいと好評です。ぜひ一度お試しください。