

学校給食埼玉



収穫の様子



摘果作業の様子



花粉付けの様子

梨づくり(上里町立長幡小学校)

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)
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

「食いつ」と「食えない」の間

埼玉県家庭教育振興協議会長

(元埼玉県教育委員会委員長) 青山 孝行



1 「食えない」時代

東京に生まれ、東京で小学生時代の大半を過ごした私は「食えない」時代の申し子だった。学校ぐるみで集団疎開した群馬県の下仁田町では空腹に耐えかねて、友人とグループを組んで、川魚をとり川原で焼いて食べた。野山を駆けめぐり山栗、柿をむさぼった。野生の食べ物が尽きると畠のとうもろこし、さつまいも、じゃがいもに手を出した。農家の軒先に丹精して干してある干し柿や乾燥芋に手を出して農婦からこっぴどく殴られたのはその頃である。農婦は私達を殴った後、さつまいもを腹いっぱい食べさせてくれた。私達はそれを泣きながら食った。今でも忘れられない戦時中の記憶である。昭和十九年蒸しいも一個二十五銭の時代であった。

2 やつと「食べられる」時代

十二年後の昭和三十一年、私は新

任の中学校教師であった。やつと「食えない」時代から、どうやら「食べられる」時代になっていった。しかし、夫を戦場で失い、母と子が残された家庭では生活苦が続く、昼の弁当すら持ってこれない中学生はまだまだ残されていた。この年の国の「経済白書」は「日本経済の成長と近代化」を掲げ、「もはや戦後ではない」と呼びかけたが、弁当を持って来られない担任の一人の子のために、コッペパンを自腹で買っていた私は、いつも戦後は終つてなんかない」と思い続けた。空腹をかかえたその子は十年前の私自身だったからだ。「これパン代のたしにして。私の方が給料多いから」そう言つて校長先生が私に手渡してくれた百円は、あの農婦のさつまいもに思えて私は不覚にも涙した。そんな時代の記憶が甦える。私の初任給は、忘れもしない九千六百円であった。

3 「いただきます」の時代へ

学校給食が定着し、「食べられない」という言葉が「食えない」ことではなく好き嫌いで「食べられない」ことの意味に変わった時代がやって来た。腹をすかせて野山を駆けめぐり

盗みまでした時代は過去のものとなり、全国の学校に「いただきます」という子ども声が響く時代。

しかし、一方、飽食の時代を通過した日本は、「栄養バランスは学校給食におまかせして」という一部保護者の学校給食全面依存型の声を生んだ。さらに責任感と規範意識の欠如や格差社会が生んだ保護者の経済的な苦境が給食費不払いを生んだ。

本来、「基本的生活習慣」のしつけは家庭教育が培うべき領域である。平成十八年度に新しく改正成立した「教育基本法」が新たに第十条で「家庭教育」を第十一条で「幼児期の教育」を新しく加え、「父母その他の保護者は、子の教育の第一義的責任を有するものであつて、生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに、自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとする」と明記したのもその為である。

基本的生活習慣とは「衣食住」に関する生活習慣形式が土台にある。

もし「食育」が学校教育にとどまるものであれば、その教育効果は、限定的にとどまり定着は困難である。

学校給食会の事業が、学校と家庭を結び強い絆としての役割を保ちつつ、「食」を通じてライフサイクルに応じた生涯学習のラインの中で達成されることを祈るばかりである。

今や、世界は再び「食えない」時代の顔を見せ始めた様にさえ見える。

表紙写真解説

生きる力をはぐくむ

地域に根ざした食物栽培

上里町立長幡小学校

校長 木村 秀夫

上里町は県北に位置し、自然が豊かで小学校五校、中学校二校から成り、本庄市と上里町で共同設置した本庄上里学校給食センターから給食を受けています。

本校は学級数十一学級、児童数二百五十一名の中規模の学校です。

本校の特色ある教育の一つとして地域の特産品である梨の栽培があげられる。そこで梨を中心とした栽培を通して、自然・地域・人とのふれあい体験を豊かにさせることをねらいとした学習活動を行っている。

表紙の写真は「梨づくり」を体験したときの梨の収穫の様子、花粉付けの様子、摘果作業の様子です。

地域の梨栽培農家のご厚意により梨の木を借り、枝の剪定、花粉付け、摘果作業、梨収穫のサイクルを年間通して学年に応じた体験活動として全校児童が行っている。収穫した梨は特別養護老人ホーム等の施設に配ったり、子どもが家に持って帰ったり、給食の時間に食べます。とてもみずみずしくおいしい梨で子どもたちも大好きです。

県保健体育課から

食育の推進

県教育委員会では、現職の学校栄養職員が栄養教諭免許を取得できるように、平成十七年度から三十九年、免許法認定講習を実施いたしました。栄養教諭は、平成十八年度五名、平成十九年度五名、平成二十年度五名（内さいたま市二名）、計十五名配置されています。（左表）

栄養教諭の配置校では、学校全体で食に関する指導を積極的に行い、下表のような成果が得られています。また、県教育委員会では今年度か

【栄養教諭の配置】

年度	17	18	19	計	
認定講習受講者数	199	230	98	527	
配置者数	5	5	5	15	
配置者の内訳	小学校	4	4	4	12
	中学校	1	1	1	3
	調理単独校	5	2	3	10
	共同調理場	0	3	2	5

【食に関する指導全体計画作成状況】

19年度	小学校	中学校
県全体	49.9%	33.1%
配置校	100%	100%

「食に関する指導全体計画」がすべての配置校において作成された。

【朝食欠食率】

		18年度	19年度
小学校	県全体	1.6%	1.5%
	配置校	1.4%	0.5%
中学校	県全体	3.9%	3.9%
	配置校	7.0%	0.3%

朝食欠食率が減少した。

さらに、食に関する指導全体計画の作成や朝食欠食の解消など、学校における食育が推進するよう、栄養教諭や教諭等を対象とした食育推進者育成研修会を開催いたします。今後とも、児童生徒の望ましい食習慣の形成のため、学校における食育を一層推進してまいります。

【朝食を必ずとる児童生徒の割合】

		18年度	19年度
小学校	県全体	89.7%	90.1%
	配置校	87.3%	94.1%
中学校	県全体	79.8%	83.2%
	配置校	69.0%	87.1%

朝食を必ずとる割合が増加した。

給食会行事

平成二十年度 学校における食育推進教材活用研修会を開催

栄養教諭・学校栄養職員等を対象に、学校における食育を推進するための教材の、効果的な取扱方法や実践方法について研修することを目的として、昨年度に引き続き、五月三十日（金）に実施いたしました。当日は、一〇一名の方が参加しました。

講師には、女子栄養大学 公衆栄養学研究室専任講師 西村早苗先生をお招きして、「エプロンシアター」を題材に、講演をしていただきました。参加者は、メモを執りながら熱心に耳を傾けていました。



女子栄養大学学生によるエプロンシアター実演

平成二十年度 親子産地見学会を開催

学校給食用牛乳等の生産と加工、流通、品質などについて保護者と児童・生徒の理解を深め、学校における食育の推進を図るため、昨年度に引き続き、七月二十三日（水）に実施いたしました。

当日は、日高市の（有）加藤牧場と西武酪農乳業㈱を会場に親子十三組三十二名が参加し、搾乳体験や牧場の仕事について学びました。

参加者からは、観光化された牧場と違い搾乳体験など仕事の内容が実感でき、多くの方に是非参加していただきたいとの感想をいただきました。



参加者による搾乳体験

給食主任の眼

「給食指導から広げる食育」

鴻巣市立鴻巣中央小学校
給食主任 中田 江里

本校は市街地にある創立十五年目を迎えた学校です。給食は、自校方式でとてもおいしく、毎日の献立を楽しみにしている子がたくさんいます。その一方で、少食や偏食の子も目立ち、気になります。

そこで、本校では、望ましい食習慣を身につけ、好ましい人間関係を育成することを目指し、家庭科や学級活動の時間を使った栄養主任との授業や給食委員会での活動を行っています。

栄養主任との授業では、食事と健康との関係や栄養のバランスを考え、た食事をすることの大切さなどを学べるようにしています。高学年では、家庭科でバランスのよい食事について学んだ後、給食が栄養だけでなく量のバランスも考えて作られていることを知り、給食のよさを再発見しています。

給食指導では、嫌いなもの、苦手なものにも一口は挑戦するように声かけをしています。初めての食



でしつづけるべきこととも思いますが、「生きる力」の根幹である「食べる」ということについて、家庭との連携を図りながら、学校でできることを考えているところです。

食べ物の好き嫌いや箸の持ち方、食事のマナーなど、本来は家庭で教えたりしています。パクパク賞は、残食調査をして、よく食べているクラスを表彰しています。

材や苦手な料理にどうという態度で臨むのかは、食べ物に限らず、人間関係や運動、勉強にも通じるところがあることを、給食を共にしながら話します。学級懇談会でも給食の様子や食の大切さについて話しています。

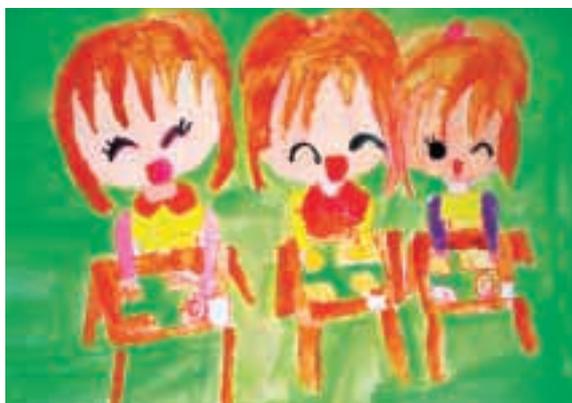
委員会活動では、献立の放送や栄養ボードへの記入、牛乳パックの回収、配膳台の清掃を常時活動にしています。学期ごとの活動としては、

- 一学期には、ポスター作り
- 二学期には、箸の持ち方クイズ
- 三学期には、パクパク賞の発表

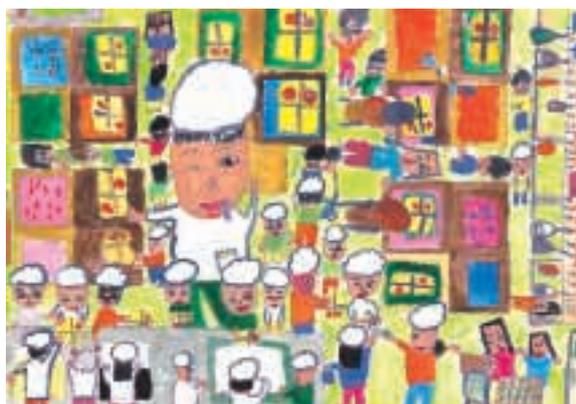
を行っています。ポスターで、食事のマナーや栄養のバランスなどを考えるよう呼びかけています。箸の持ち方については、給食日よりや昼の放送でビデオを流して意識付けを行うとともに、給食委員が各教室を回り、クイズを出したり箸の持ち方を教えたりしています。



大利根町立元和小学校 5年 おおつか 彩乃 大塚



大利根町立元和小学校 3年 おおつか 美優 大塚



加須市立水深小学校 4年 やの 大輝 矢野



加須市立水深小学校 6年 えのもと 愛 榎本

たのしい給食

アンテナ

「食に関する指導を効果的に 行う社会科授業の工夫」

さいたま市立日進北小学校
栄養教諭 石原 京子

五年社会科では、小単元「これからの食料生産とわたしたち」において、日本の食料生産の問題点や日本の自給率を調べ、農産物の生産の重要性や食の安全性について考える」という学習をする。

給食管理では、「安全性を重視した食材の選定や地場産物の導入」「提供した食事の残食率」は大切なポイントである。そこで、これを教材化した六時間の指導計画の中に食育をとり入れた。

まず、導入で給食の残菜を取り上げ、日本の食料廃棄問題があることをふまえた上で、これからの食料生産を考えていくことができるようにした。

食料廃棄問題を理解させるために、一日に出る学校全体の給食の残菜量をポリバケツや米・野菜で提示した。

さらに、大量の食料を廃棄している日本の現状につなげるために、さいたま市の小学校一〇一校では？全国では？と意識を全国に向け、「こんな



死んでしまうという話です。近くの川にザリガニやメダカがいなくなり、今は農薬をあまり使わなくなったのでよかったです。」生産者の思いが児童の心に伝わった。

栄養教諭として、効果的に食育を推進していきけるよう自己研鑽に努めていきたい。

にたくさん捨てているけれど、日本の食料は十分なのだろうか」という問題意識を持たせ、本時の課題をつかませた。そして、「食料自給率グラフ」を読み取り、自分たちの生活と関わりながら我が国の自給率について考えさせることにより、思考が深まっていく。社会科の学習では、資料の読み取り方が次の学習展開の良し悪しに係わり、大切である。

一時間の授業で、児童は日本の食料自給率が低く、しかも下がり続けていることがわかり、外国からの輸入にも目を向け、給食の残菜についての意識も芽生えた。早速、給食時間には、パンを残している子に、「小麦自給率十四％、残すなよ」という友達同士の声かけが聞こえてきた。

「食の安全性」については、給食に野菜を納入している生産者の生の声で、「安全へのこだわり」を子どもたちに伝える活動を中心に展開した。

「私が一番おどろいたのは、輸入がなくなると日本人の十人に六人が

味だより

「鮭とアスパラの クリームスパゲッティ」

三郷市立岩野木学校給食センター
栄養技師 豊永 恵子

埼玉県南東部に位置し、東に江戸川、西に中川が流れ、水辺や水路に囲まれた三郷市には、三つの給食センターがあり、小学校二十校、中学校八校の合計約一万一千食の給食を作っています。

三郷市の給食の特徴として、旬の食材や日本に昔からある食材、(乾物・豆・芋類など)を積極的に使う、その月にちなんだ行事食、郷土料理や世界の料理を取り入れる、鉄分・カルシウム・ビタミン類・食物繊維の充足を心がけた献立作り、衛生管理に配慮した献立作り、年間指導計画に沿った教材となる献立作りなど、目標を設定し取り組んでいます。

そこで、今回は旬の食材を使った献立の中から人気の一品をご紹介します。



毎年、六月頃に旬を迎えるアスパラに、鮭を合わせたクリーム仕立ての彩り鮮やかな洋風スパゲッティです。アスパラは生ものを使いますが、部位によって切り方を変え、茹で具合や食感にムラが出ないように工夫をしています。また、茹でた後すぐに冷却し、アスパラの綺麗な緑色を保つようにしています。献立の組み合わせとして、スパゲッティを出す場合は、主食をパンとしたものが多く、主菜副菜でエネルギー、たんぱく質、ビタミン類が不足しないように考えます。

給食は食べてもらわなければ意味がありませんが、人気の献立ばかりではなく、家庭で取り入れにくい食材や料理をパランスよく組み立てながら、今後も安全でおいしい給食を提供していきたいと思えます。

材料 1人当たり分量(g)

カットスパゲッティ	45
鮭フレーク	15
たまねぎ	35
にんじん	20
生しいたけの水煮	7
アスパラガス	15
ベシャメルソース	8
生クリーム	12
食塩	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
黒こしょう	0.05
米サラダ油	0.6

【献立例】
・ココアマール食パン・牛乳
・鮭とアスパラのクリームスパゲッティ
・イカのガーリック焼き・枝豆サラダ

【作り方】
鮭フレークは蒸してほぐす。
生しいたけの水煮(スライスされたもの)はよく洗う。
たまねぎはスライス、にんじんは千切り、アスパラガスは2.5cm中で斜めにカットする。
アスパラガスは茹でた後、冷却する。
ベシャメルソースは、ぬるま湯で溶く。
油を熱し、たまねぎ、にんじん、生しいたけの順に入れ、よく炒める。
を入れ、と②で味付けをする。
を入れさっと混ぜたら、茹でたスパゲッティを2回に分けて入れる。途中で、生クリームを加える。
全体がよく混ぜたら出来上がり。

栄養士の四季

「笑顔のVサイン」

秩父市立荒川共同調理場
栄養技師 宇田川 知子

小学生の頃、母親が給食調理員をしていることもあってか、事務室に居る学校栄養職員の方（今も現役で頼りになる先輩）と仲良しになりました。下校途中に外から事務室を訪れては色々な話をした記憶があります。母親が調理員であったこと、また学校栄養職員の方と近くで接したことが起因して学校給食の栄養士になりました。

自分自身が小学生の頃、給食の時間が何よりも楽しみであったように、今の子どもたちも楽しみに給食の時間を待っています。そして、先生方も楽しみにしている時間だということを教えてもらいました。そのように期待されているからには、責任重大と日々（良い）プレッシャーを浴びながら、「今日も、頑張ろう。」と、気持ちを奮い立たせることができているのだと思います。

学校へ行けば、子ども



もたちの賑やかな笑い声と笑顔に溢れた給食時間を見ることができます。そこでは、どの子どもたちも最高の笑顔で給食を頬張り、あつという間に食器に盛られた給食が空になつていきます。その光景は、作つた側の者にすると大変嬉しいことでも、やっぱり学校給食の栄養士になつて良かったと思う瞬間です。そして、お腹いっぱいになり満足そうにしている顔と、私の目と合った時に見せてくれる満面の笑み、それはきつと、Vサインを表しているのだなと感じています。

子どもたちの顔を見始めて、七年度。色々な表情を見始めました。笑顔の時ばかりでは無く、渋い顔の時も、無表情の時もあります。だけど、子どもたちの色々な顔を見て、毎日が勉強で子どもたちに教えてもらっているのだなと感じています。これからも、子どもたちと目が合った瞬間に、「今日の給食も美味しかったよ。」の「笑顔のVサイン」がもらえるように、更に頑張りたいと思います。

まだまだ、未熟ですが、周りの先輩栄養士を始め同期や後輩から、色々な刺激をもらい成長して行きたいと思います。

食品豆知識



「チンゲンサイ」

埼玉県農林部生産振興課
主査 九十九 和彦

来歴

チンゲンサイは、だいこんやハクサイと同じアブラナ科の植物であり、原産地は地中海沿岸のトルコからバルカン半島の高原で、中国に渡ってから現在のチンゲンサイに改良されたものです。

日本には、昭和四十七年の日中国交回復のころに入ってきたといわれている比較的新しい野菜です。

当時、日本では様々な名前が付けられていましたが、昭和五十八年に農林水産省により「チンゲンサイ」として名称統一が図られました。

埼玉県では吉川市や三郷市などで、いち早く栽培をはじめており、当時の二〇ha（昭和五十七年産）は日本一の栽培面積となっていました。

現在、作付面積は一二九haで全国六位となっており、主に川越市をはじめとした県西部の畑作地域で栽培されています。

栽培

埼玉県では、ハウスでの周年栽培の他、春から夏は露地でも栽培されています。

また、栽培にあたっては、農薬の使用を少なくするため、防虫ネットなどで密封して害虫の進入を防ぐなど、農薬の低減に努力をしています。

出荷は、露地ものが出回る夏から秋に多くなります。

栄養

ビタミンCやベータカロテンなどのビタミン群のほか、ミネラル成分、食物繊維を豊富に含んでいます。豊富なビタミン類が体調を整え、老化を予防、また食物繊維も含まれるため、便秘の改善にも効果が期待出来ます。

調理のコツ

加熱調理しても栄養成分や歯ごたえが失われにくいのが特徴です。塩と油を入れてゆでるとつやや風味がよくなり、甘味が生きます。

また、炒め物をするときも油に少々の塩を加え、火は常に強火で、短時間に炒めるのが風味を残すポイントです。

また、煮物や炒め物のほか、漬け物にしてもおいしくいただけます。

食卓談話

秩父の伝統食「えびし」



さいたまふるさとの味伝承士
千嶋 シゲ子

「えびし」という伝統食を皆さんご存じでしょうか？名前も聞いたことのない人がほとんどではないでしょうか？変わった名前なので、どんな食べ物か想像がつかないかもしれません。「柚餅子（ゆべし）」という食品がありますが、これが訛って「えびし」になったようです。「えびし」は、戦国の頃に保存食として食されたと言われ、秩父地域では、終戦頃までは、結婚式の膳に供されました。ごま、くるみ、ピーナッツが入り、しょうゆと砂糖の甘じょっぱい味が特徴の小麦粉をベースにした郷土食です。ゆずの香りを添えて作ります。いずれの材料も古くから秩父地域では、身近にあるものばかりです。今回ご紹介するレシピは、紅シヨウガでピリ辛味を出していますが、唐辛子を使う人もいて、それぞれに家庭の味がありま



材料 (6人分)

水	1カップ	くるみ	50g
しょうゆ	大さじ7	ピーナッツ	50g
酒	大さじ3	ゆず	少々
小麦粉	450~500g	紅シヨウガ	少々
砂糖	大さじ1		
ごま	大さじ2		

- す。
- 伝承士である私も「えびし」の作り方は、近くに住む先輩主婦の方から教えて頂き、伝統の味を引き継ぎました。私自身も「えびし」だけでなく、「うどん」「おまんじゅう」など小麦粉を使った郷土食を多くの皆さんにご紹介していきたいと考えています。
- 【作り方】**
- 一、くるみ、ピーナッツはそのまま、ゆずの皮、しょうがはせん切りにし、小麦粉、砂糖、ごま、酒、しょうゆと適量の水でひとまとまりになるように練る。(ごまは、細かく刻まない)
 - 二、三、四分分に丸め、蒸し器で二十〜二十五分間蒸す。(すだれで巻くときれいに仕上がる)
 - 三、薄く輪切りにして皿に盛る。

Q & A

Q 本年度は十一月からパン・めん
の価格が変更になると聞きましたが、
その理由について教えてください。

A 平成十九年四月から国は麦の管
理制度を大幅に改正しました。その
内容は、(一)国内需要の約九割を占め
る輸入小麦については、安定供給の
ための国による一元的管理(国家買
易)は維持したまま、製粉会社への
売渡価格を、政府が年一回決める年
間固定制から、国際相場に合わせる
年二ないし三回改定する変動制に改
めること。(二)国産麦については、既
に産地と実需者が直接取引する民間
流通に移行したため、政府による無
制限買入れを廃止することの二点
です。

従来、輸入小麦は国が買入れ、
一定額を上乗せした価格で製粉会社
に販売しており、生じた差益は国産
麦の生産農家への助成に充たされて
いました。この制度のもとでは売渡
価格は年間固定のため、国際価格が
上昇しても価格を引き上げることが
できず、助成金の確保が困難となり、
一般会計からの補填となっていました。

平成十九年四月の価格改定では、
オーストラリアの干ばつ等の影響に
よる約十年ぶりの小麦の国際相場の
高水準を受け、従来の売渡価格に比

較して平均一・三%、同年十月の価
格改定では平均十%引き上げられま
したが、本県学校給食用小麦粉につ
いては、入札により年度を通して同
一価格で確保することができまし
た。

平成二十年四月からの輸入小麦の
価格は、BRICS諸国の経済発展
や、バイオ燃料生産拡大に伴う穀物
需要の増加、異常気象の影響による
供給減を受け、前年十月比、平均三
十%の大幅な値上げとなりました。
しかし、本会では、公開入札や、
県産小麦の利用などにより、パン価
格で一個当たり約七%、八%、地粉
うどんなどで約六%程度の値上がり
を抑えることができました。

ただ、この時点では十月の価格改
定の基礎となる小麦の買入価格の動
向が不透明であったため、輸入小麦
を使用した製品に関しては、四月か
ら十月需要分までの価格とさせてい
ただきました。

次に、今年十一月以降の輸入小麦
の売渡価格は、四月比約二十%の値
上げが予想されており、パン・めん
価格も、小麦粉の値上がり分を考慮
した価格変更となるものと思われま
す。

本会といたしましては、今後もで
きるかぎり、価格の上昇を抑えるよ
う努力してまいります。

去る7月15日に平成20年度第1回食
材委員会が開催され、一般食材6品が
選定されました。

平成20年度第1回食材委員会選定
新規取扱食材

平成20年度第2学期からの新商品で
す。どうぞご利用ください。

秋田きりたんぼ



南糧食品 1袋(15g×40個) 940円
秋田県の郷土食を食べやすく1/4(15g)
にカットしました。袋のまま加熱し、出
来上がったスープに入れてお召し上が
りください。煮込みますと煮崩れし
ますのでご注意ください。

ねじねじくん



㈱井戸商店 1kg 1,200円
国産のするめいかを、加熱した時に
らせん状にねじれるようにカットしま
した。たれの絡みがよく、歯ごたえも
ありますので、中華の献立等には最適
です。入り数は1kg当り約210~220
個です。

いか彩花みそ漬け



㈱海幸水産 44g 61.6円 55g 77円
本むらさきいかに彩花みそ(白)をベ
ースにしたたれで漬け込みました。み
そに発酵乳と生クリームを加え、マイル
ドに仕上げました。焼いてお召し上が
りください。

するりん枝豆



㈱アオキ 1kg 1,000円
北海道中札内村産の枝豆を使用して
おります。微粒子粉碎を行い滑らかで舌
触りよく仕上げました。豆が苦手な
お子様にも違和感なくお召し上がり
いただけます。

すき昆布(岩手県産)



岩手県産㈱ 1袋(約110g) 1,250円
普代産の真昆布を使用し、2mm幅に
カットしたすき昆布です。水に5分
程浸し、水洗いしてから煮物や炒め
物にご利用ください。(重量で約8
倍に戻ります)

国産ミックスフルーツ



高島食品工業㈱ 1パック (固形量1.75kg) 2,050円
山形産の果物を4種類(りんご・黄
桃・白桃・ラフランス)をラミコン
パックに詰めました。食べやすい
ダイス状のカットにし、シロップ
はライトシロップを使用して
おります。ラミコンパックは、取
り扱いも簡単で空容器も重ねて
処理できます。

調理法

ハンバーグは天板に並べ、オー
ブンで焼く。
トマトケチャップ・中濃ソー
ス・ブルーピューレを合わ
せ、火にかけ、ひと煮立ちさせ、
ソースをつくる。
天ぷらパットにハンバーグを並
べ、のソースをかける。

材料1人当たり分量(g)

- 冷凍ハンバーグ.....60
- トマトケチャップ.....5
- 中濃ソース.....5
- ブルーピューレ.....5

ハンバーグ
鴻巣市立中学校給食センター



アイディアメニュー
ブルーピューレ
を使って

編集後記

今年度の調理コンクールを開催し
たところ、課題献立十九点、自由
献立十五点、計三十四点の応募を
いただきました。

七月九日に第一次審査(書類審査)
を行い、十二作品を選出、七月二十
九日には第二次審査会(実技審査)
を行い、各賞が決定しました。

どの作品も日ごろの研究成果が
発揮され、審査員の方々も頭を悩
ませてくださいました。

十一月の「彩の国学校給食研究大
会」の中で、表彰を行います。

ブルーピューレを使用する以前は、甘味に三
温糖を使用していました。ブルーピューレに
変えたことでソースに果物のやさしい甘味と
これまでになかったコクが加わり、生徒に
大変好評だったので、継続して使用してい
ます。また、カレーにチャツネの代わり
としても利用しています。
ブルーピューレは、栄養的に鉄分が豊富
なので、子どもたちにぜひ食べてほ
しい果物のひとつです。ブルーピューレ
は、いろいろな料理の隠し味として
利用できるため、毎月取り入れることが
できます。