



埼玉県マスコット「コバトン」

学校給食埼玉



和食器の和食給食 新座市立石神小学校

編集・発行

〒364-0011 北本市朝日 2 丁目288番地
(公財)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	新規取扱食材	Q & A	食卓談話	食品豆知識	栄養士の四季	味だより	アンテナ	たのしい給食	給食主任の眼	県保健体育課から	巻頭言
.....
(8)	(8)	(7)	(7)	(6)	(6)	(5)	(5)	(4)	(4)	(3)	(2)

目次

学校給食会設立 六十周年を迎えて



(公財) 埼玉県学校給食会
理事長 板倉 克己

第二次世界大戦が終了し、埼玉県が学校給食を開始したのは昭和二十二年一月でした。当時は浦和、川口、大宮、川越、熊谷の五市五十一校、実施人員は六万人程だったと言います。

国において学校給食の推進が図られる中、昭和二十五年には本会の前身である任意団体としての埼玉県学校給食会が県庁内に設けられ、小学校を対象とした学校給食用物資の供給を開始しました。

さらに昭和二十九年の「学校給食法」の成立等により、学校給食実施体制の法的整備が整う中で、昭和三十一年埼玉県教育委員会から設立許可を頂き、財団法人埼玉県学校給食会が発足しました。

早速、任意団体である埼玉県学校給食会から業務を引き継ぎ、学校給食用物資の供給と学校給食の普及奨励に関する事業を開始し、文部大臣から本県における学校給食用物資供給の相手方として指定されました。折からの高度経済成長期に日本経済は飛躍的に成長を遂げ、埼玉県は人口が昭和三十年から六十年には二・五倍に増えました。

当然のごとく、児童数・生徒数も第二次ベビーブームの影響もあって、小学校は五十七年に、中学校は六十一年に、そして高等学校は平成元年にピークを迎えるまでに増加しました。

本会はこれらの児童生徒数の急増に伴う学校給食の拡大に対応するため、北本市内に移転。昭和五十九年には冷凍・低温倉庫を、翌六十年には本館を建設して、現在の埼玉県学校給食会の活動の基が完成しました。

国はパン・ミルク・おかずの三種による完全給食を推進してきましたが食事内容の多様化を図り、栄養に配慮した米飯の正しい食習慣を身に付けさせる見地から、昭和五十一年に米飯給食を導入しました。国の指導もあって埼玉県では平成二十七年度週三・二回の実施となっています。

こうした中、本会は平成十年十二月より学校給食用米穀を、政府米から全て県産米に切り替えて供給を開

始しました。そして、これを機に「地産地消運動」の推進に伴って、本会では県産農畜産物を活用した食品開発を拡大してまいりました。

県産小麦100%を使用した学校給食用めん「地粉うどん」、同じく学校給食用パン「さきたまロール」、県産大豆100%を使用した「彩の国なっとう」等その後の改廃は幾つかありましたが平成二十七年の県産農畜産物を利用した食材は九十四品目にも上っております。

一方、国においては私たちにとって毎日欠かせない「食」をめぐる様々な問題―例えば、不規則な食事や生活習慣病の増加、「食」の安全上の問題等―に対処するため平成十七年に「食育基本法」を制定し、食育を総合的、計画的に推進することになりました。

また、従来民法で規定されていた公益法人制度についても様々な問題が生じていたことから、いわゆる公益法人制度改革関連三法が平成二十一年に制定されました。

本会ではこのような社会の変革に積極的に対応するため、法人制度改革の趣旨に基づく申請を行い、平成二十四年四月から公益財団法人埼玉県学校給食会として新たなスタートを切りました。

現在、本会を取り巻く情勢としては、給食提供の対象となる児童生徒数の引き続き減少や一昨年来の円

安影響に伴う輸入食原材料の価格上昇、天候不順による生鮮野菜等の価格変動等厳しいものがあります。

加えて、食物アレルギー対応やノロウイルスを介した食中毒等を防止するための衛生管理、さらにはペヤングやマクドナルドの商品にも発生して社会的にも大きく取り上げられました異物混入・異物付着といった問題を防止するための生産・清掃管理の徹底等取り組む課題は多くとなっております。

そしてこうした問題は言わば学校給食全体が抱えた課題であるとも言えます。

公益財団法人としての本会は「学校給食の円滑な実施並びにその充実、発展に努めるとともに、学校における食育の推進を支援し、もって児童及び生徒の心身の健全な発達に寄与することを目的」といたしました。

「学校給食用食材の安全確保及び安定供給」はその第一番目の大柱となっております。

給食会設立六十周年を機に、県及び市町村はもとより、学校・給食センターをはじめとする学校給食に関わる全ての方々の御指導御鞭撻を頂くことにより、本会は時代の進展に対応した本県学校給食の充実・発展に一層努めてまいります。これまでも増して皆様の御支援御協力を賜りますようお願い申し上げます。

県保健体育課から

食物アレルギー対応に関する調査結果

県では、学校給食における食物アレルギー対応の現状を明らかにし、今後の対応の推進のための基礎資料とすることを目的として、「学校給食における食物アレルギー対応に関する調査」を実施しました。結果は次のとおりです。

1. 調査時期 平成二十七年九月一日現在
2. 調査対象

- (1) 完全給食及びミルク給食を実施する公立小中高(定時制課程)及び特別支援学校
- (2) 市町村教育委員会

3. 結果

食物アレルギーのある児童生徒数、アドレナリン自己注射薬(エピペン)を学校に持参している児童生徒数は、年々増加しています。また、学校給食での管理や配慮を求める児童生徒の約八十五%が「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」を提出していました。

平成二十六年一年間に、学校給食で誤食をした、または学校給食を原因として食物アレルギー症状があった件数は二百四十五件でした。

県では、誤食やアレルギー症状の発症事例について情報を集約し、改善策とともに市町村教委委員会、学校に周知を図り、事故防止に努めることとしています。

(1) 食物アレルギーがある児童生徒数

	調査対象児童生徒数(人)(H27.5.1現在)	食物アレルギーのある児童生徒数	
		人数(人)	割合(%)
小学校	373,699	18,324	4.9
中学校	185,267	9,451	5.1
特別支援学校	6,228	323	5.2
高等学校(定時制)	1,924	105	5.5
合計	567,118	28,203	5.0

(2) 学校にアドレナリン自己注射薬(エピペン®)を持参している児童生徒

	エピペン®を学校に持参している児童生徒数	
	人数(人)	アレルギー有に占める割合(%)
小学校	870	4.7
中学校	314	3.3
特別支援学校	23	7.1
高等学校(定時制)	1	1.0
合計	1,208	4.3

(3) 学校給食での対応状況

	学校給食で対応している児童生徒数(人)・・・(A)	(A)のうち、管理指導表を提出した児童生徒数(人)	管理指導表の提出者の割合(%)
小学校	7,797	6,801	87.2
中学校	2,454	1,946	79.3
特別支援学校	201	173	86.1
高等学校(定時制)	28	1	3.6
合計	10,480	8,921	85.1

(4) 平成26年度に「学校給食で誤食した事例」及び「学校給食を起因として食物アレルギー症状等が発症した事例」の状況

ア 事例の学校種別の人数

小学校	中学校	高校(定)	特別支援学校	合計
177	64	1	3	245

イ 食物アレルギー症状等が発症した原因

	小学校	中学校	高校(定)	特別支援学校	合計
給食に含まれていた	78	26	1	2	107人(43.5%)
新規に発症した	58	22	0	0	80人(32.5%)
その他の理由	39	10	0	1	50人(20.4%)
不明	2	6	0	0	8人(3.3%)

表紙写真解説

和室で「和食器の和食給食」

新座市立石神小学校

栄養教諭

山崎芳江

本校には、多目的室として、ふれあい和室という広い二階続きの和室があり、各学年の学習や食育学習でよく使います。写真は、六年生を対象に和食器をお借りして実施した和食給食の様子です。この日は、四時団目に講師の海老原誠治先生(三信化工)から、「大切にしたいのかたち」という授業があり、昔の人が、様々な存在(自然・人・生き物・物)を敬い、どのように大切にしてきたのかを紹介していただきました。次いで、日本人のおもてなしの心を知るため、和食器に給食を盛り、和室で江戸時代以前の庶民の食事の姿を体験しました。児童にとっては、初めて畳にお膳を置いて食べる和食です。足がしびれながらも、お茶碗を持つ姿勢や足のしびれに耐えきれず、背中を丸めて食べている姿など様々でした。栄養教諭から「和食は、一つの料理を一つの器に盛ります。それは、それぞれの料理の味を大切にすることなんです」と説明しました。児童から、「こんな体験は新鮮だった」「昔の人の食べ方が体験できてよかった」「いつもの給食がすごく美味しく感じた」などの感想が多く寄せられました。

給食主任の眼

「食育の研究発表を通して」

さいたま市立三室小学校

給食主任 須田 恵子

本校は開校百四十二年目を迎えた児童数八百七十九名、特別支援学級三クラスを含む、計二十九学級の規模校です。

昨年度は「学校における食育」研究指定校として実践研究に取り組みました。以下に研究での取り組みについて紹介します。

①学習活動

・二年生 学級活動「きゆうしょくのひみつをさぐろう！」

給食のメニューから、いろいろな食べ物をバランスよく食べることの大切さを知り、自分のためあてを決め、実践しようとする意欲を高める。

・三年生 学級活動「食べ物のよさを知って、何でもパクパク食べよう！」

様々な食品の働きを知り、苦手な食品も食べようとする意欲を高める。



体験活動 (そら豆のさや出し)



ランチルーム給食 (和室)



ランチルーム給食 (洋室)



委員会活動 (ワゴン点検)

②環境整備

・体験活動 (児童によるそら豆のさや出し、えだ豆のさや取りなど)

・本とのコラボ給食 (本の中に出てくる料理を給食のメニューにして、読み聞かせを行う。)

・ランチルーム給食 (洋室と和室のランチルームで給食を食べる。)

・委員会活動 (ワゴン点検、月一回残さないデー、食育クイズの実施、給食週間など)

③家庭・地域との連携

・給食試食会

・地場産物の利用 (地元で栽培しているブルーベリー、小松菜の利用など)

・学校ファームの活用

・学校保健委員会 (外部講師を迎え、「骨・カルシウムセミナー」等の講演を行う。)

二年間の研究の取り組みで、児童が今まで以上に食について関心をもち家庭にも取り組みを働きかける等の成果がありました。しかし、まだ課題もあります。より実効性の高い食育指導が実践できるよう、さらに研究していきたいと考えております。

たのしい給食



三郷市立彦郷小学校 1年 もりした 森下 あいる 愛琉



三郷市立彦郷小学校 1年 みむら 三村 まあさ 真麻



三郷市立鷹野小学校 3年 もりもと 森本 さよ 紗代



三郷市立鷹野小学校 3年 しのはら 篠原 ほのみ 帆乃未

アンテナ

「学校給食教室に参加して」

寄居町立寄居中学校

松井 千秋

子どもたちが食べている給食について興味のない保護者はいないと思います。

毎日どのような献立で食材は安全なのかこの物を食べているのか、気になります。

学校給食会の「学校給食教室」に今回参加して(実は昨年も参加したのですが)上園竜之介先生の講義では、給食の意義と役割について学校と家庭の考え方の比較など食事のマナーなどの躰や食事の重要性について学び、安全な食材を選び食文化を継承するのは家庭の役割だと改めて感じました。

調理実習では、平成二十七年年度学校給食調理コンクール課題献立部門で埼玉県教育委員会教育長賞を受賞した、秩父地区栄養士会チームの献立を作り試食しました。

色々な地域からいらした保護者の方々とチームを組んでの作業でしたが、そこは流石、普段から家事をさされているので、手際よくスムーズに調理することができました。

とてもチャームな講師の金子益恵先生のご指導もあり、とても楽しかったです。

そして、秩父地区栄養士会チームの献立は賞を取るだけあって、秩父のしゃくし菜を使ったかてめし(混

ぜご飯)、ヤーコンとひじきの胡麻和えなど地元の食材を使った献立は味だけではなく栄養のバランスにも優れていて、なるほど納得のいくものでした。

学校給食会の敷地内にある給食の歴史館は、国内でも珍しく、他県からも見学に来られるとのことでした。

給食の歴史は古く、明治二十二年山形県鶴岡町の大誓寺内に設立された私立忠愛小学校で貧困家庭の児童を対象に昼食を無償で提供したのがはじまりということで、館内に記念碑のレプリカがあったり、昭和から最近までの給食の移り変わりや世界の給食などの展示もあり興味深かったです。

また、倉庫の見学もさせていただき、産地や添加物など食の安全にも気を配った食材が整然と清潔な状態で保管されているのを見ることが出来て安心しました。

埼玉県産の米や小麦をはじめ地産地消の考え方で地域の新鮮で安全な食材を使ったおいしい給食の材料をこれからも提供していただきたいと思いました。とても楽しかったです。



味だより

「ブロッコリーサラダ」

深谷市立上柴中学校

栄養教諭 高橋 京子

深谷市は県北部に位置し、荒川や利根川などの恵まれた自然環境の中、深谷ねぎ、ブロッコリー、とうもろこしに代表される農業が盛んな地域です。献立は教育委員会、自校、給食センターの栄養士が集まって検討し、地場産物を活用した安心・安全・おいしい給食を心がけています。栄養バランスはもちろんのこと、食材選びや調理を工夫し、カツやパンケーキなど手作り給食を多く取り入れています。

中学校の人気メニューの一つに「カツ丼」があります。体育祭や、音楽会受験前などの生徒が勝利を願う時の給食に出すことが多いです。

今回ご紹介しました「ブロッコリーサラダ」は、地元の新鮮なブロッコリーを大量に使い、甘みがあつておいしい軸も調理員さんが細かく刻んで使用しています。

「煮ほうとう」や「ねぎぬた」などの郷土料理とともに、週三回の米飯給食を中心に和食の良さを伝えたいと思います。また、学校中に美味しい香りが漂う、生徒が楽しみに待つ給食作りに励みたいと思っています。

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水にさらす。(茎も短冊切りにしてゆでる)
- ②きゅうりは輪切り、だいこんはせん切りにする。
- ③ハムは赤ワインをふりかけ蒸して冷ます。
- ④たまねぎはすりおろす。
- ⑤④に調味料を加え、ドレッシングを作る。
- ⑥材料とドレッシングを混ぜ合わせる。

献立例

- ・カツ丼
- ・ブロッコリーサラダ
- ・野菜椀
- ・牛乳

材料 分量(g)

ブロッコリー	30	たまねぎ	5
きゅうり	10	大豆油	2.5
だいこん	15	穀物酢	2
		こいくちしょうゆ	1.5
ハム(短冊切り)	10	三温糖	0.5
赤ワイン	0.2	食塩	0.2
		白こしょう	0.03
		からし(粉)	0.08
		レモン果汁	0.3



栄養士の四季

さいたま市の学校給食とその現状

さいたま市立大原中学校

栄養主任 古川 真樹子

さいたま市は、今年の五月で誕生から九十五年になります。合併前は旧浦和市と旧大宮市の中学校、それに旧与野市や旧岩槻市の小中学校はセンター方式による学校給食を実施していましたが、合併後、給食室のない学校にも毎年少しずつ給食室を整備していき、平成二十七年七月に市内百六十の全公立小中学校において、自校方式による学校給食が提供できるようになりました。

さいたま市では、栄養士がいくつかの班に分かれ、班ごとに一か月分の基本献立を作成し、市内の小中学校に配布していますが、その献立を使うかどうかの判断は各学校の栄養士に委ねられているため、学校ごとに異なる献立を提供しています。

統一献立ではないため、学校（栄養士）ごとに特徴のある献立の提供ができますが、合併前からある給食室と合併後に建てられた給食室では設備の差が大きいいため、古い給食室では、作れるものが限られてしまうという現状があります。

さらに、近年増えつつある食物アレルギーの対応についても課題が多いと感じます。

食物アレルギーによる事故は、あつてはならないことではありますが、対応を希望する食品の種類が増えていくにも関わらず、設備や人員、予算などは現状のままなので、対応に限界があります。

現場に余裕がない中で多岐にわたる食品の除去対応をしていくことは事故が起きる危険が高まるので、給食に使用するのを停止している食品もいくつかあります。

このような現状を考えると、学校給食そのものの意義やあり方、運営の仕組みなど根本から考え直す時期に来ているのではないのでしょうか。



写真は、本校で実施したシェフ給食の献立です。
(フランスパン、豚肩ロースのコルドンブルー・ベジタブルソテー添え・かぼちゃのポタージュ、チョココレートプリン)

食品豆知識

「キャベツ」

全農埼玉県本部 園芸販売部

直販企画課 小池 篤史

■原産地と日本での広がり

ヨーロッパの地中海、大西洋の沿岸が原産地とされ、栽培の歴史は古く、紀元前六百年ごろにケルト人がヨーロッパ各地に伝えたといわれています。

当時のキャベツは球を作らず、現在のような形になったのは約千年前とされています。

日本では、明治になって本格的なキャベツの栽培が始まり、大正時代には広く食べられるようになりました。

また、最近話題の健康飲料「青汁」の原料として有名なケールはキャベツの原種に近いとされています。

■埼玉県産の生産

埼玉県の平成二十六年のキャベツの生産量は一万六千八百トンで全国十四位となっています。

深谷市をはじめとする大里地域、本庄市をはじめとする児玉地域等を中心に埼玉県各地域で生産されています。

■特徴

ビタミンCも多いのですが、キャベツの仲間に含まれる栄養素のなかで、特徴的なのはビタミンUです。このビタミンUには、胃や十二指腸の潰瘍を治す働きがあります。ビタミンUを主成分とする胃腸薬も市販されているほどです。

■選び方

外側の葉が緑色で、切り口が新しくきれいなものが新鮮です。さらに冬キャベツは球の巻きが堅く、大きさのわりにずしりと重いもの、春キャベツはふんわりと巻いているものがおすすめです。どちらも水分が失われやすいので、カットしてあるものより、一玉丸ごと購入することをお勧めいたします。



食卓談話

季節の行事食 赤飯



ふるさとの味伝承士 (滑川町) 能見 典子



赤飯 材料

餅米	1.5kg
ささげ	160g
塩	19g
ごま	適量
砂糖湯	
砂糖	23g
熱湯	150cc ~ 200cc

作り方

(前日)

- ① ささげを堅めに煮て煮汁を分ける。
- ② ビニール袋にささげと塩を入れてなじませておく。
- ③ 餅米を洗い、ささげの煮汁と水を使い、一晚漬け置きする。(当日)
- ④ 米はザルに上げ、良く水切りし、ささげを入れて良く混ぜる。
- ⑤ つけた水(こず)は捨てずに置く。
- ⑥ 蒸し器を火にかけ、沸騰したらせいろにすのこと蒸し布を洗って敷き、④を入れて蒸す(30分)。
- ⑦ 一度火を止め、せいろを流し台に置き、蒸し布の上からこずをかけ回す。蒸し布をとり、砂糖湯をかけ直し良く混ぜ、再度蒸す(20~25分)。堅さを確認し、おはちに移して粗熱をとる。
- ⑧ 煎りごまをかけていただく。

滑川町は、農産加工が盛んな地域で、加工グループや個人で農産加工を行う人が多く、その加工品が地域の直売所をにぎわせています。長年勤めてきた会社を退職後、主人と一緒に野菜づくりなどの農家の仕事に取り組みはじめ、農協の直売所に農産物を出荷するようになりました。その二年後には加工施設の許可を取得し、赤飯、総菜、漬物などを製造し、同直売所で販売を始めました。加工品の原料は全て自家生産で、地域特産ののらぼう菜を入れた混ぜご飯、ししとうの佃煮など季節

の素材を生かしたお惣菜をその時期に提供しています。こうした惣菜のレシピは、日々試行錯誤を重ねながら完成させてきたものです。ものづくりは苦労も多いですが、楽しく、お客さんからおいしいと言われるのが、とてもうれしく励みになります。これからも季節のおいしいものを多くのの人に提供していきたいです。地元の小学校ではJA女性部の一員として食育に関わり、田植え、稲刈り体験と一緒に、収穫祭でアンパンマン寿司をふるまっています。今回紹介するレシピは赤飯です。赤飯は、季節の節目の行事食としてお祝事に食されてきました。夏の暑い時期以外は、直売所で販売されています。赤飯はもち米に小豆やささげを混ぜて蒸上げたご飯です。食味的には小豆の方が上と言われますが、小豆は胴割れ(皮が破れること)しやすく、縁起が悪いとされ、ささげを用いています。ささげの味を生かした作り方なので、是非一度作ってみてください。

Q & A

Q 「手洗いチェッカー」を貸し出していると聞きましたが、内容を詳しく教えてください。

A 給食会では平成二十八年から新たに「スタンド型手洗いチェッカー」の無償貸出しを始めました。

「手洗いチェッカー」は手洗い方法の確認に使用される機器で、専用ローションを手についた汚れに見立てて、特殊ライト下で光らせます。きちんと洗えていない部分が光るので、適切な手洗いが実施できているか確認ができます。

食中毒予防やインフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症対策として児童生徒や調理員の手洗い確認にご活用ください。

《貸出し台数》 ・ 五台(一度に貸出しできるのは一台です)

《セット内容》 ・ 手洗いチェッカー本体及び手洗いローション

《貸出し期間》 ・ 二週間

《貸出し方法》 ・ あらかじめ電話でお問い合わせの上、ホームページの各種申込書(衛生検査用機材借用書)にご記入いただき、FAX又はメールでお申し込みください。



【使用方法】

- 一 手洗いチェッカー専用ローションをワンプッシュ手に取ります。
- 二 手全体にまんべんなく塗り広げます。
- 三 手洗い用石けん液を使って、普段通りの手洗いを行います。
- 四 専用ライトにかざすと洗い残した部分が光ります。

給食会検査室ではこの他、ルミテスターや糖度計、紫外線ランプなどの貸出しも行っていますので是非ご利用ください。詳しくは本会ホームページをご覧ください。

平成27年度
第2回食材委員会選定
新規取扱食材

さる2月16日に平成27年度第2回食材委員会が開催され、基本食材1品、一般食材5品が選定されました。
平成28年度第1学期からの新製品です。どうぞご利用ください。

基本食材

ちらしずし (委託炊飯)



炊飯用
ちらしずしの素
(自校炊飯用)

1.2kg/袋

変わりごはんの炊飯規格(0.5kg 缶～5.2kg 缶)(精米100gに対し具34.28g使用)(7kg 釜に対し2袋使用)5種類の具材(にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、干しいたけ)は国産原料を使い、食品添加物は使用していません。ひな祭りなどのお祝い献立にお勧めです。

一般食材

手亡豆ドライパック



1kg/袋

ひよこ豆ドライパック



1kg/袋

「手亡豆」は北海道産、「ひよこ豆」はアメリカ産の原料を使用しています。

水戻しや加熱の下処理無しで使用でき、袋内には酸化防止のため窒素を充填しています。

スープやサラダ、さまざまなメニューにご利用できます。



おからパウダー



ふんわり千草焼き(参考メニュー)
500g/袋

国産大豆のみを使用したパウダー状の製品です。栄養価が豊富で、コロッケやハンバーグ、ゼリーフライなどの手作りメニューに最適です。

ちゅうみ
美ら海育ちもずく



もずくと肉団子のスープ
(参考メニュー)

沖縄で採れたもずくを水洗いし、生のまま凍結しました。生のまま凍結することにより、もずくのサクサクとした食感が感じられます。

サクッとこんなに国産コーン (40g・60g)

北海道産のスイートコーンをふんだんに使用し、つぶつぶの食感とコーンの甘さが特徴です。

※新規取扱食材を利用した参考メニューおよび製品価格につきましては、お問い合わせください。

編集後記

平成二十七年年度の事業も順調に終了し、また、三月には設立六十周年という節目を迎えることができました。これもご協力をいただきました関係者の皆様のおかげであると心より感謝申し上げます。本会では、昭和三十一年設立以来今日まで、良質な学校給食

用食材の安定的な供給と学校給食の普及充実に大きな柱とし、様々な事業を積極的に推進してまいりました。今後さらに「食の安全・安心、安定供給」に努めるとともに、学校等における食育推進への支援を行ってまいりますので、格別のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

材料 分量(g)

ごはん	70
ロースハム角切り	12
にんじん	10
埼玉県産刻みしゃくし菜漬	12
短冊卵(冷凍・ポイルパック)	12
ごま油	0.8
こいくちしょうゆ	1.0

作り方

- ① にんじんをせん切りにする。
- ② 短冊卵をポイルする。
- ③ 釜にごま油を入れ熱し、ロースハムを炒める。さらににんじん・刻みしゃくし菜漬・短冊卵を順に加え炒める。
- ④ ③にこいくちしょうゆを入れ味を調える。
- ⑤ ご飯と具を混ぜ合わせる。



『埼玉県産刻みしゃくし菜漬』
を使って しゃくし菜炒飯

ふじみ野市あおぞら学校給食センター
栄養教諭 澤田佳祐

しゃくし菜は、秩父地方で古くから栽培されている伝統野菜の一つです。正式名称は「雪白体菜」という野菜ですが、太くて白い株元がしゃもじに似ていることから秩父地方では「しゃくし菜」と呼ばれています。冬の寒さが厳しい秩父地方に適した野菜で、しゃくし菜の漬物は

埼玉県のふるさと認証食品の対象になっています。

しゃくし菜の食感はシャキシャキとしており、チャーハンの具としてよく合います。給食では混ぜご飯の具として出すと、ご飯をたくさん食べてくれます。ごま油の風味が食欲をそそる、美味しい一品です。

アイディアメニュー