



# 学校給食埼玉



平成28年度 食育推進教材活用研修会

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

## 給食は心のオアシス



埼玉新聞社記者

小出 菜津子

「お母さん、大変です。りゅう君がキュウリを3杯もおかわりしました」

昨年から長男が通う保育園にお迎えに行った時、担任の先生から急に言われた。長男は3歳、「ジャガイモ」を「がじゃいも」、「パジャマ」を「じゃまま」というかわいい盛りだ。おかわりしたのは中華風サラダで、キュウリ、春雨、ニンジン、ベーコンを甘酢であえた副菜だ。給食が好きなお母さんが知っていたが、野菜を食べない息子が「キュウリをおかわりするんだ」と驚いていると、20代後半の女性担任は「それでも『もっと、もっと』と言うのでストップしました」

と笑う。がつついていてる姿を想像して、やや顔が赤くなった。給食マジックはすごい。

長男は生まれてから1カ月で肌にしっしんが始めた。アトピー性皮膚炎と診断されたことはなく、それほどひどい症状ではないが、私は動揺し、慎重に離乳食を進めた。離乳食完了後も砂糖やバター、添加物なるべく使わず、ごはん、みそ汁、魚と和食中心の食事に努めてきた。1歳半の時、初めて会う義母が抱えてきたお菓子類も「すいません」と居丈高に断り、「あらー」とあきれられたほどだ。

そんな厳重体制をしいてきたのに、昨年、私が仕事に復帰してから「和食中心」が崩壊。朝は手っ取り早いパン、休日はファミリーレストランでパスタの昼食が定番となった。早く食べてほしい、休日は三食作る元気がないというのが理由だ。罪悪感はあるが、とにかく私が疲れており、そうするより仕方ない状態だ。

休日の長男が食べるものと言ったら、朝はサンドイッチのみ(スープ・トマトも出すが食べない)、昼はナポリタン(サラダ、ピーマンはもちろん残す)、夜はおにぎり(おかず

のレンコンハンバーグは手つかず)。炭水化物ばかりか!」とつつこみを入れたくなる。野菜の代わりに果物を出すものの、「私が料理上手だったらよかったのに」「私のせいで生活習慣病になったらどうしよう」とため息がもれる。

そんな私にとって保育園の給食がどんなにありがたいことか。長男が通う保育園の「しおり」を読むと、野菜は7種類以上使用、国産・和食中心、ドレッシングさえも手作り、と書いてある。まさに理想的な食事内容だ。

家でおかずを残しても、「給食食べてるし」と思えば、にこやかに「一口だけ食べな」と言うことができる。保育園頼みではいけないと分かっているけれど、給食は保護者、とくに母親の心のオアシスになっていると思う。

ふと園の献立表を見ると、魚の西京焼き、ダイコンと厚揚げの煮物、筑前煮と和食が並ぶ。給食は私の「食の目標」だ。毎日、こんな料理を作り、おいしく食べてもらえるようになりたい。3年後、長男は小学校に入学する。きっと素敵な給食が待っていると期待している。

## 表紙写真解説

## 「腹話術で楽しい給食」

ふじみ野市立上野台小学校  
栄養教諭 小峯 諭

この写真は六月に埼玉原小学校給食会で開催された食育推進教材活用研究会でのひとコマです。

当日は、参加者の皆さんに発声方法や人形の操り方など腹話術の基本的なことをレクチャーしました。その後、グループに分かれ、人形を使つての自己紹介に挑戦してもらいました。どのグループも笑いが絶えず、楽しい研修となったようです。

私が腹話術を始めたのは十三年前。腹話術は、腹式呼吸での発声や口を動かさない、人形の操り方といった基本動作が大切になります。それらが身に付いていないと、見ている側の心を掴むことはできません。大変奥深いものなのです。

私とコンビを組んでいる人形の名前は「チヨースケ君」といいます。

学校では主に低学年の授業の導入の場面で登場します。登場時間は長くて五分程です。それ以上になると児童の気持ちが人形に傾いてしまい、授業に集中できなくなるからです。最後のふりかえりの場面で再登場させ、今日学んだことのふりかえりを一緒にします。

授業の他、給食集会等で講話の依頼があると一緒に市内の学校をまわります。「また、来てね!」この言葉が私とチヨースケ君の活力の源です。

# 県保健体育課から

## 学校における食育の推進 食に関する指導の充実

本県では、教育振興基本計画の下、食育を推進するために、「食に関する指導時間」を確保し、子供たちに食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けさせることができます。よう、取組の充実を図っています。現在は小・中学校ともに「食に関する指導時間」が順調に増えていきます。今後も食に関する指導の充実・発展をお願いいたします。

### 【食育指導力向上授業研究協議会】

<ねらい>

授業時間における食に関する指導の充実を図るため、指導方法の工夫改善を促進し、授業を通して児童生徒の望ましい食習慣の形成に資する。

<内容>

授業公開、指導講評、講演など

<実施期日>

#### ◆南部教育事務所管内

11月30日(水) 蕨市立塚越小学校

11月1日(火) 鴻巣市立赤見台第一小学校

#### ◆西部教育事務所管内

10月26日(水) 坂戸市立坂戸小学校

#### ◆北部教育事務所管内

10月27日(木) 深谷市立幡羅小学校

#### ◆東部教育事務所管内

10月12日(水) 久喜市立栗橋小学校



【平成27年11月27日 小川町立小川小学校】

### 【スーパー食育スクール推進事業 (SSS)】

<平成28年度> 文部科学省委託

<実践中心校> 花咲徳栄高等学校

<テーマ> 「食とスポーツ」

<内容>

食育指導を中核とし、生徒の体力向上を図る。

- ・「アスリートメシ」
- 「スタディメシ」
- 「CaFe メシ」  
(カルシウムと鉄分)等の献立開発
- ・骨密度とヘモグロビン値の計測 等



生徒による食に関する授業の実践  
【花咲徳栄高等学校】

# 給食会行事

## 平成二十八年度 第二回通常 理事会・定時評議員会を開催

平成二十八年度第一回通常理事会が五月二十七日に、定時評議員会が六月十四日にそれぞれ開催され、平成二十七年年度の事業報告及び決算について承認されました。

定時評議員会では、任期満了に伴い評議員・監事・理事が新たに選任されました。また、その後の臨時理事会において、板倉理事が理事長に選定されました。

(敬称略)

### 評議員

片庭 直・齋藤 芳尚

坂井 貞雄・野原 晃

村瀬 修一 (以上、再任)

青羽 章仁・川島 規行

駒崎由紀子・清水 松代

田柳 宏・長谷川 仁

森田 慎一 (以上、新任)

### 監事

桑原 憲一・小堀 壯一

(以上、再任)

前田 清彦 (以上、新任)

### 理事

板倉 克己・久保忠太郎

榊原 久子・千島 宏一

(以上、再任)

井原 章・小沼 保夫

鈴木 保弘・千葉久美子

中村 幸一 (以上、新任)

○理事長 板倉 克己 (再任)

## 学校給食調理講習会を開催

県内の栄養教諭、学校栄養職員を対象に、学校給食調理講習会を六月七日に開催しました。

講師に、東京都福生市にあります幸楽園・浜膳の吉岩料理長をお迎えして、「県内産農畜産物を活用した学校給食向け和食料理」について、講習を行いました。参加者からは、現代の味覚に合った和食料理で、とても美味しかったと好評でした。



【献立】左から 胡麻豆腐青竹流し、蓮根ごはん、さつま芋の摺り流し、白身魚の木の实揚げ

# 給食主任の眼

## 「食を通して学ぶ」

川口市立戸塚南小学校  
 食育主任 白龍 留美子

本校は開校十二年目を迎えた児童数九百二十名、二十七学級の大規模校である。その期間に積み重ねてきた本校の食育の取り組みを以下、紹介する。

### ①食に関する指導

全体指導計画に沿って給食指導、各教科・領域での指導を進めている。学級活動では栄養士と担任がT・Tで、発達の段階に合わせて授業を行っている。毎月十九日の「食育の日」に箸の使い方や食べ物クイズ、栄養相談などの「食べ物教室」も行っている。給食への関心が高まるように献立作成だけでなく調理の工夫や、ゴーヤ、筍など学校でとれた作物の利用を進めている。

### ②チャレンジお弁当の日

「チャレンジお弁当の日」を年間計画に位置づけて実施している。

給食の献立を弁当箱に詰めて主食・主菜・副菜のバランスを知り、五、六年生は家庭科の学習の中で学んだことを生かした手作り弁当に挑戦することとしている。他の学年は発達段階に応じて、洗う・おかずを詰めるなど、できる範囲で弁当作りに参加できるように指導し、家庭への協力をお願いしている。各自が作った弁当を持ち寄り、会食をしている。

### ③独自献立

川口市は統一献立・一括購入のため、学校給食であっても学校独自の献立を作成することができないが、学期に二回程度、学



食に関する指導研修会  
 実習の様子



チャレンジお弁当の日



独自献立  
 「すいとんの食べ比べ」



食育の日食べ物教室  
 「1年生お箸の持ち方教室」

校独自の献立を計画できる。本校では、この独自献立を学習の機会ととらえ、学年に応じた指導を行っている。

- ・米のかさ増しであった大根飯に合わせ、戦時中の塩味のみのすいとんと、現在の出汁のきいた彩り豊かなすいとんを食べ比べる献立

- ・被災地東北応援の思いを込め、笹かまぼこやずんだ餅などを取り入れた献立
- ・六年生が家庭科の学習で考えたメニューを実際に組み合わせた献立
- ・川口市産の食材をふんだんに取り入れた地産地消献立

### ④食物アレルギーのある児童への対応・教職員の研修

食物アレルギーの相談・面談では、管理職、担任、栄養士や養護教諭が管理指導表などをもとに協力して保護者との連絡を取り合い、個別対応をしている。また、除去食・代替食児童への対応は、年度初めに全教職員で実施方法や注意事項の共通理解を図り、エビ研修を実施している。さらに夏季には食物アレルギーや衛生面について、実習を交えた研修会を持ち、教職員のより確実な理解と実践力向上への一助となった。

本校は保健部と食育部の連携を図り、これまで「早寝早起き朝ごはん」の推進を行ってきた。本年度は新たに「親子で作ろう朝ごはん」の名称で、親子料理教室を夏季に実施する。

日々の給食を食育の機会ととらえ、年間を通して季節や食文化、歴史などに触れることが、児童のさらなる食への興味関心を高めることにつながると考えている。家庭や地域との連携を図りながら、より一層充実した食育指導を進めていく所存である。

# たのしい給食



志木市立志木小学校 6年 のしる ありさ 野代 有紗



志木市立志木小学校 5年 おおしま さくら 大島 さくら



新座市立東北小学校 2年 おおの ゆきと 大野 由翔



新座市立東北小学校 2年 さかた あまね 坂田 明菜音

# アンテナ

## カリオカ力の健康の秘訣は「食」にあり

川口市立安行小学校

主幹教諭 岩井 正明

ブラジル、リオデジャネイロといえば、サッカーの国・サンバの地として有名ですが、今年二〇一六年夏、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックが開催され、リオの街が注目を集めました。サッカーとサンバ、そして祭りをこよなく愛する彼らにとってオリンピック・パラリンピック開催は最高の瞬間だったのではないのでしょうか。

さて、そんなリオの人々（現地ではカリオカと呼ぶ）は、一体どんな食生活を送っているのでしょうか？

まず、家庭料理として欠かせないのが「フェジジョン」です。「フェジジョン」とは、インゲン豆を煮た料理のことで、見た目は日本の「おしるこ」そっくりです。これをご飯と一緒にカレーライスのようにして毎日のように食べます。日本人が豆腐や納豆、味噌汁から栄養をとっているのとよく似ています。味は、塩気がきいていてとてもおいしいのですが、見た目が「おしるこ」だけに戸惑いました。どこの家庭でも、



どこのレストランでも必ずある定番料理です。

次は「肉料理」です。祭り好きなブラジル人は、何かあるとすぐにシウハスコ（日本のバーベキュー）をやります。週末にはあちこちで大勢の人々が集まり、楽しそうに食事をしていきます。日本のバーベキューとの違いは、大きな肉の塊を鉄串に刺し、岩塩を振って炭火でじっくり焼き上げ、それを薄くスライスしながら食べるということです。カリオカは肉の種類（部位）へのこだわりも半端ではありません。何十種類もの肉がテーブルに並びます。



最後に、「アサイー」です。日本でも健康食として見かけるようになりましたが、「アサイー」はブラジルのアマゾンが原産です。栄養価の高さはもちろんでもありません。ブルーベリーのような実をスムージー状にしてイチゴやバナナとシェイクして飲みます。街のカフェでは、毎日のように、カリオカが「アサイー」片手にサッカー談議に花を咲かせています。



夏には、南中で自分の影が全く見えなくなり、連日四〇度を超えるリオ。暑さに負けない丈夫で健康な体を作る秘訣は、栄養バランスのよい食事にあると言っても過言ではないでしょう。

# 味だより

## 「夏野菜カレー」

加須市立加須学校給食センター

栄養教諭 友成 真

加須市は、埼玉県内でも有名なおいしいお米の産地です。学校給食でも「加須産こしひかり」を炊飯して児童生徒に提供しています。又、野菜や果物などの生産農家も多く、四季折々の農産物を生産されています。学校給食でも地場産の野菜を多く使用したいところですが、六〇〇〇食を超える大型センターのため食材の安定確保が難しく、献立と作業工程を工夫しながら少しづつ取り入れているのが現状です。特に六月は「新じゃがいも」「新たまねぎ」「きゅうり」「トマト」「なす」「ズッキーニ」などが、時期を迎えたため、様々な献立に利用することができました。今回紹介する「夏野菜カレー」には「じゃがいも」「たまねぎ」「にんじん」「かぼちゃ」「なす」「いんげん」「ズッキーニ」の七種類の野菜を使用していますが、その内の五種類を加須市の地場産野菜でまかなうことができました。写真は中学校の献立ですが小学校のカレーよりもスパイシーで辛めの味付けに調整してあります。少々辛い味付けながら野菜の甘さが生きた味付けになりました。学校での評判も良く、残菜もほとんどありませんでした。他にも新じゃがいも、新たまねぎを使用した「肉じゃが」や「豚汁」、完熟トマトの「トマトとレ

### 作り方

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉・にんにく・しょうがを炒める。
- ② にんじん・たまねぎを加え、コンソメ・ガラムマサラで下味と香りを付ける。
- ③ 水を加え煮込む。あくを取る。
- ④ 豆乳と他の調味料で味付けする。
- ⑤ 残りの野菜を火の通りにくいものから加えながら煮込む。
- ⑥ カレールーを加え、味を調える。

### 献立例

- ・ご飯
- ・夏野菜カレー
- ・カットオレンジ
- ・ショア
- ・とんかつ

### 材料 分量(g)

炒め油	1.2	カレールー甘口	18.0
若鶏もも肉	24.0	カレールー辛口	6.0
しょうが	0.6	豆乳	18.0
にんにく	1.2	ウスターソース	2.4
たまねぎ	48.0	ケチャップ	3.6
にんじん	24.0	かぼちゃ	18.0
じゃがいも	30.0	ズッキーニ	12.0
水	40.0	いんげん	6.0
コンソメ	1.2	なす	10.0
ガラムマサラ	0.1		



タスのスープ」。トゲが痛いぐらいの取れたてなすの「麻婆なす」等、なんでもない普通の献立が一ランク上のメニューになったようで、今さらながら「旬の持つ力」を再認識しました。今後も旬の地場産物を取り入れた給食が提供できるよう努めていきたいと思えます。

## 栄養士の四季

### 「長瀨町の食育」

長瀨町学校給食センター  
栄養教諭 宇田川 知子

長瀨町は、埼玉県西部、秩父山系への入口に位置し、町の中央部を縦貫している荒川の流域に細長く開けた町です。また、町全域が県立長瀨玉淀自然公園の区域にあり、国の名勝及び天然記念物「長瀨」に指定された、自然豊かな観光の町として全国的にその名を知られています。

長瀨町学校給食センターは町で唯一の給食センターで、毎日小学校二校、中学校一校の合計三校分、約六〇〇食の給食を提供しています。行事食や長瀨町の旬の食材を取り入れ、手作り給食を心掛けています。また、伝統的な食文化である和食に触れさせるため、米飯給食を平均週三、五回実施しています。

食育についても、私が長瀨町で唯一の栄養教諭ということで、小



学校二校と中学校で連携を図り、九年間を見通した発達段階における年間指導計画の下指導に取組んでいます。

#### 小学校

- 一年 おはしを正しく使おう
- 二年 朝ご飯をしつかり食べよう
- 三年 おやつのお皿を考えよう
- 四年 好き嫌いしないで食べよう
- 五年 五大栄養素を勉強しよう
- 六年 献立作成のポイント学習

#### 中学校

全学年 自分で作るお弁当の日  
と、発達段階に応じた食に関する指導を生活科・学級活動・家庭科・総合的な学習の時間に実施しています。学級活動や教科等における指導では、学校給食を教材として活用することが多く、指導後の給食の時間に学習内容を振り返ることで、理解を深めることができます。これからも、小中学校九年間を見通した食育を継続的にを行い、長瀨町の児童生徒に望ましい食習慣と感謝の心を育めるよう指導していきたいと考えています。



## 食品豆知識

「豆」

県農林部 生産振興課  
花き・果樹・特産・水産担当  
技師 山田 建



### くりの歴史

くりの歴史は古く、縄文時代にはすでに利用されていたことがわかっています。現在食べられている日本のくりは、野生のシバグリを品種改良したもので、実がより大粒になっています。

### 埼玉県のくり

埼玉県の平成二十七年のくりの栽培面積は六七八ヘクタール(全国五位)、生産量は七二五トン(全国五位)です。

県内では、日高市や東松山市、滑川町等で栽培が盛んです。「利平栗」と「筑波」が主要な品種となっています。

近年は、渋皮が簡単にむける「ぼろたん」の生産量が増えてきており、直売所に並ぶとすぐになくなってしまいうほど人気です。

また、埼玉県では、ぼろたんを使った焼き栗の製法を開発し、特許を取得しています。

おいしいくりの選び方  
表面に張りがあり、光沢があるも

のを選びます。収穫してから時間が経つにつれて実の水分が飛んでいくため、ずっしりと重いものの方が新鮮です。果皮に穴があるものは、虫が食べていることが多いので避けましょう。

使用する前に水に入れ、浮いてきたものは使わないようにします。

### 保存方法

くりは長期保存に向きません。なるべく早く食べましょう。

ただし、収穫後数日間低温で保存すると甘みが増します。保存するときは、乾燥しないようポリ袋等で密封し、冷蔵庫に入れます。

長期保存をする場合は、下処理をして皮を剥いてから冷凍庫で保存します。

間もなく、くりの季節がやってきます。直売所などで埼玉県産のくりを手にとり、ぜひご賞味ください。



渋皮が簡単にむける「ぼろたん」

# 食卓談話

## 秩父市荒川のめしまんじゅう



ふるさとの味伝承士 (秩父市)  
加藤 ツヤ子

秩父市荒川は、埼玉県指定天然記念物の「清雲寺のしだれ桜」やそばの栽培が有名な地域です。

平成八年に農家十一人で「荒川農産物加工クラブ」を組織し、加工場を整備しました。そこで地域特産物の「そば」と「しゃくしな」を使った「そばまんじゅう」を作って販売してきました。

今回紹介する「めしまんじゅう」は、私が出産した頃、祖母が小昼飯（こじゅうはん※おやつ）に作ってくれたまんじゅうをヒントにしたものです。冷や飯に小麦粉、重曹を入れて練り、みそと砂糖のあんを入れ



### めしまんじゅう

#### 材料 (30個分)

もち米	300g
小麦粉	300g
上新粉	60g
かたくり粉	40g
砂糖	50g
重曹	大さじ1杯(9g)
塩	大さじ1杯(15g)
水	2カップ強(430ml)

#### ふきみそあん

みそ	500g
砂糖	500g
油	少々
ふきのとう	250g

#### 作り方

##### (めしまんじゅう)

- ①もち米は洗って鍋に入れ、分量の水を入れてやわらかくなるまで煮ます。
- ②①に小麦粉、上新粉、かたくり粉、砂糖、重曹、塩を入れてこねます。
- ③35g位の大きさにちぎり、みそあんを包んで15分位蒸します。

##### (みそあん)

厚手の鍋に油を熱してみそを炒め、砂糖を入れてせじませます(※)。火を止めてふきのとうのみじん切りを入れて混ぜます。  
※せじる：加熱しながらかき回し、水分を少なくする。

たまんじゅうを、ゆでたり、焼いたり、油で揚げたりしてくれました。近所の子どもたちと「おいしい！」と言いながら食べたのを思い出します。

祖母のまんじゅうと「ゆべし」の触感をヒントにして、平成十八年頃に冷や飯の代わりにもち米を使った「めしまんじゅう」を作り、直売所やお祭りで販売しました。みそあんは、「ふきみそ」と「茄子みそ」の二種類です。

加工クラブは現在、私の家だけになつてしまい、夫を三年前に亡くしてから、販売数もだいぶ減らしましたが、お客さんからの要望もあり、やめずに続けています。

荒川中学校や秩父高校に行つて、生徒たちに作り方を教えたりもしています。

現在は、「道の駅あらかわ」と「JAちちぶ荒川農産物直売所」で、「炭酸まんじゅう」と「めしまんじゅう」を少量販売しています。昔ながらの味を是非味わってみてください。

# Q & A

**Q** 学校給食に使用されているお米の流通について教えてください。

**A** 現在、本会が供給している「学校給食用精米」は、全て埼玉県産の原料玄米を使用しています。

本会では、平成十年十二月から政府米を自主流通米に切り替え、埼玉県産の「学校給食用精米」の供給を開始しました。また、地産地消の推進に伴い、統一規格米（コシヒカリ四割、彩のかがやき六割）のほか、各市町村からの地元で収穫されたお米を学校給食で使用したいとの要望に応え、平成二十八年四月現在で、県内三十四市町に地元で収穫された地場産米を供給しています。

次に「学校給食用精米」の流通経路について説明します。

県内生産者から各JAに集荷された埼玉県産水稲米は、農産物検査を実施し「産地」・「年産」・「品種」及び「品位検定」により一等から三等及び規格外に等級付されます。その後、各JAから全農埼玉県本部へ販売委託された玄米を本会が月ごとに必要数量分を購入しています。

なお、この玄米は、年明けの三月末まで各JAで保管・管理され、その後、四月以降には低温倉庫へ集約することにより、夏の暑い時期でも安定して高品質の原料玄米を供給することが可能となっています。

購入した原料玄米は、県内にある本会指定精米工場（六工場）で引き取り、「年産」、「産地」、「品種」、「等級」の確認及び「量目」、「水分」等の品質検査を行い、その後、「石抜き」、「色彩選別」、「ガラス選別」、「金属検出機」等で異物を除去し精米加工をしています。

さらに、加工された精米についても品位検査を実施し、本会が定めた品位基準を満たした精米のみを学校や学校給食センターへお届けし、同様に本会の指定米飯工場（六工場）にも供給しております。

なお、各指定精米・米飯工場では、学校給食米をそれぞれ製造から納品まで分別管理し、本会では適時、各工場への立入調査を行い、適切に管理されているかを確認しています。

今後とも県内産の「学校給食用精米」を年間を通して安心してご利用いただけるよう、関係各所との連携を強化し安定供給に努めてまいります。



平成28年度 第1回食材委員会選定

新規取扱食材

さる7月11日に平成28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28年度第2学期からの新製品です。どうぞご利用ください。

種抜き梅干し



1 kg / 袋

《参考メニュー》



さっぱり梅の  
チャーはん

紀州産の南高梅を使用した梅干しで、使いやすいように種を抜いた製品です。  
梅ごはんや梅サラダ、魚の梅煮などアイデア次第でさまざまなメニューにご利用できます。

プルーンピューレ



1 kg / 袋

《参考メニュー》



プルーンヨーグ  
ルトババロア

カリフォルニア州で収穫・加工されたプルーンを国内でピューレ状にした製品です。  
食物繊維やビタミンなど栄養価が豊富で、カレーやソースのコンダシとして最適です。  
保水性や風味を高めるなど機能性が良く、幅広い調理にご利用できます。

だまご餅



400 g / 袋  
(40個入り)

《参考メニュー》



だまご餅の  
ごまみそ

秋田県の郷土料理のだまご餅は、ご飯を軽くつぶして丸めた製品で汁物に入れても煮崩れしにくくなっています。  
みたらし団子などデザートとしてもご利用できます。

子持ちししゃも米粉揚げ



L(約20 g)

ノルウェー・アイスランド・カナダ産の卵たっぷりのししゃもを使用しています。  
生の原料を一度干すことで旨みが凝縮されています。  
衣に米粉を使用し27品目アレルギーに対応した製品です。  
(本製品の製造ラインでは小麦・大豆を使用した製品も製造しています。)

冷凍カリフラワー



1 kg / 袋

《参考メニュー》



カリフラワーの  
ポンジュレサラダ

南米エクアドル産のフレッシュな原料を現地で加工した製品です。  
手作業でカットしているため大きさのばらつきが少なく、いろいろな献立に幅広くご利用できます。

冷凍揚げちりめん



500 g / 袋

インドネシア産の上乾ちりめんを使用し、素揚げしたあとに遠心脱油することで、油っぽくなく仕上がっています。  
サラダのトッピングや和え物などさまざまなメニューにご利用できます。

※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

本年度で三十九回目を迎えた学校給食調理コンクールは、課題献立十三点、自由献立十二点、合わせて三十一点の応募をいただきました。  
七月八日に第一次審査(書類選考)を行い、十二作品を選出、その後、七月二十六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。いづれの作品も子供たちにとって魅力ある創意工夫されたものでした。  
日ごろの研究成果が十分に発揮され、審査員の方々も選考に苦慮されておりました。  
なお、各賞の表彰式は、十一月の「彩の国学校給食研究大会」において行う予定です。

材料(中学生一人分)分量(g)

おからパウダー	8	いんげん(冷凍)	5
水	27	ごま油	1.5
小女子佃煮	5	三温糖	1.2
ごぼう	10	濃口しょうゆ	2.2
人参	10	清酒	2
油揚げ	5	水	5

作り方

- ①おからパウダーは水で戻しておく。ごぼうはささがき、人参は短冊切り、油揚げは油抜きして人参に揃える。いんげんは3cm幅。
- ②ごま油を熱して、ごぼう、人参、油揚げを炒める。
- ③いんげんを加える。
- ④調味料と水を加える。
- ⑤煮立ったら、もどしたおからと小女子を加える。



『おからパウダー』を使って  
小女子卵の花

県立川越特別支援学校  
栄養教諭 加藤耕平

うの花は給食で残量の多いメニューランキング上位だと思います。口内で食塊をまとめにくい(パサパサしている)という食感や、御家庭で食べる機会が少なくなっていることが影響しているのでしょうか。しかし、スーパーの惣菜としては、今も定番として並べられており、社会人となってから食選択をする機会は依

然としてありそうです。  
これらのことから、日本の食文化を伝承するためにも、将来の自立した食生活で役立てるためにも、学校給食で食体験をさせることが大切だと考えて提供しています。  
今回の卵の花には小女子の佃煮を加え、食感と味のアクセントとしました。

アイデアメニュー