

# 学校給食 埼玉



バイキング給食 桶川市立桶川小学校

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	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
給食会事業	3
県保健体育課から	3
巻頭言	2

目次

# 食べない人



スポーツライター 青島 健太

後輩のY君は、学生時代柔道で活躍した人だ。留学していたオーストラリアでも現地の柔道大会に出場して優勝するほどの腕前。身長一八〇センチ、体重は一〇〇キロを超える立派な体格をしている。

ある日彼から電話が掛かってきてうれしそうに言う。「青島さん、三月ほどダイエットしていたんですが、おかげさまで一〇キロ痩せました」

「それで何キロになったの？」  
「はい、一三八キロが一二八キロになりました」

「それでも一二八キロもあるの(驚)」  
社会人になった今でも、彼は柔道の稽古を続けていて筋骨隆々だ。しかし、私と焼肉を食べに行っても人の二倍くらいしか食べない。意外に思った私は彼に聞いたことがある。「焼肉はあまり好きじゃないの？」

するとびっくりする事実が判明した。彼は、待ち合わせの前に必ず牛丼屋かカレー屋で大盛りを食べてから来るというのだ。

「先輩にご馳走になる前には、少しお腹に入れてから行くのが柔道部の礼儀ですから……」

彼が毎回空腹のまま来ていたら？私のお財布も相当なダイエツトになっていたことだろう(笑)。今更ながら、お気遣いありがとう。

よく食べるのは柔道の選手だけじゃない。野球の選手も負けていない。ちょうど二十年前のことだ。プロ野球、当時の横浜ホエールズ(現DeNA)に取材に行ったときのこと。取材が終わって鉄板焼きの店に行くことと合宿中の「大魔神」こと佐々木主浩投手と盛田幸妃投手が並んで食事をしていた。

「佐々木さん、今日はお肉をどのくらい焼きますか？」とシェフが尋ねる。すると大魔神は「シーフードも食べるから昨日の半分くらいにしようかな。七〇〇グラムでお願いします」

えっ、ということとは昨日一四〇〇グラム食べたこと？続けて隣の盛田投手が頼む。「それじゃ僕も昨日の半分で八〇〇でお願いします」ということは一六〇〇。もう想像するだけでお腹いっぱいになりそうだった。

その取材から一週間後、今度はオリックスの合宿所を訪ねたときだった。当時四番を打っていた高橋智選手に大魔神たちの豪快な食欲について話をするとまるで驚かない。そこ

で高橋選手にも訊いてみた。

「デカ(高橋選手のニックネーム)は、焼肉ならどのくらい食べるの？」  
すると驚愕の数字が返ってきた。

「焼肉なら二〜三キロは食べますね」  
「……………」言葉がなかった。

しかも単位が違っている(笑)。普通、肉に使う単位はグラムでしょう。大魔神たちの食欲に驚かない理由が分かった。一四〇〇や一六〇〇と言ってもグラムの話である。高橋選手にとって肉は「キロ」で語るべき食材だったのだ(笑)。

運動部の世界には、こんな食欲にまつわる逸話がどこにでもある。

こうした例を引いて子供たちに「たくさん食べましょう」と言うのはあまりにも乱暴な話だ。食べ過ぎや間食はかえって良くない。食事は栄養とバランスを考えて適切に摂らなければいけない。ただ、どんなに素晴らしい食事もお腹が空いていなければ美味しく頂くことはできない。

良い食事をするためには、適度な運動や遊びが不可欠だ。スポーツの選手たちが、たくさん食べられるのは、それだけの栄養を必要とする運動をしているからだ。

子供たちに食べることだけを勧めても意味がない。食べることは、元気な活動とセットで考えるべきことだ。スポーツをしたり遊んだりしてお腹が空けば、バランスの良い食事を摂ることができる。そうやって子供たちもスポーツ選手も大きくなっていくのだ。(おわり)

## 表紙写真解説

バイキング給食卒業を祝って

桶川市立桶川小学校

栄養教諭 山崎由美子

本校は、それまでの桶川北小学校と桶川南小学校が平成十九年度に統合し、「桶川小学校」として開校した伝統ある新設校です。桶川の学校給食は桶川北小学校で昭和三十四年(一九五九年)に開始されました。

表紙のバイキング給食は、毎年三学期に六年生の卒業を祝って行われる学校給食行事です。子どもたちはこの日をとて楽しんでおり、準備が整えられた会場に入ると「ワー、すごい！」と歓声が上がります。

好きな物だけをとらない、野菜料理は必ずとるなどのマナーについての説明を聞いた後、料理をとっていきます。いつもの給食とは違うメニューや華やかな盛りつけに子どもたちの目は輝きます。

これまで学んできたバランスのよい食べ方を実践する場でもあり、食べ物を選ぶ時には少し緊張した様子も見られますが、笑顔いっぱいの会食になります。

感想文では、小学校給食の楽しい思い出になったことや、料理を作ってくれた調理員さんへの感謝の言葉を多数聞くことが出来ました。

学校給食で培った豊かな心と健康な体を持ち、さらに大きく羽ばたいてほしいと願っています。

# 県保健体育課から

## 平成二十五年度 食育推進の取組

県では、「生きる力と絆の埼玉教育プラン」埼玉県教育振興基本計画「一」及び「第二次埼玉県食育推進計画」の中で、「朝食をほとんど食べない子どもたち（小中学生）の割合」を1%未満とする目標を掲げています。

表I【県の小中学生の朝食欠食率：[教育に関する3つの達成目標から]】(単位：%)

年度対象	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度(食育推進計画)
小学校	1.4	1.3	1.2	1.0	1.0	1%未満
中学校	3.6	3.2	2.9	2.6	2.6	1%未満

### 食に関する指導の充実

食に関する指導は、校長のリーダーシップのもと、学校の教育活動

表Iのとおり、小学生では一定の成果が見られるものの、中学生の朝食欠食解消が課題となつていきます。県教育委員会では、朝食欠食の解消を含め、望ましい食習慣の形成、自己管理能力を身に付けさせるなど、食育の推進に取り組んでまいります。

表II【「食に関する指導」全体計画作成率：平成24年度学校健康教育必携調査より】(単位：%)

年度対象	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
小学校	71.4	80.9	85.7	91.3	100.0
中学校	56.5	74.1	81.4	82.1	100.0

### 県作成の資料の活用

県が作成した指導資料を授業等で積極的に活用していただいている所ですが、表IIIから、「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」「早寝、早起き、朝ごはんチェックカード」について、今後より一層の活用を促進してまいります。

表III【県で作成した指導資料等の活用状況：平成24年度学校健康教育必携調査より】(単位：%)

資料対象	小学校中学年用食育学習教材	誰でもつくれる朝ごはんメニュー集	早寝、早起き、朝ごはんチェックカード
小学校	100.0	58.3	77.6
中学校	—	53.0	48.9

全体を通じて取り組むものです。表IIは、各学校での食に関する指導全体計画の作成率です。全面实施に伴い、作成率が100%となりました。

# 給食会事業

## 平成二十五年度主要事業

給食会では、学校給食用食材の安全確保と安定供給に関する事業(6事業)、学校給食の普及充実及び学校における食育推進の支援に関する事業(19事業)を行っております。その主な事業について御案内します。

### ○学校給食用食材の検査

本会取扱のパン・めん・米飯及び一般食材の細菌検査、理化学検査を実施し、良質で安全・安心な食材の確保を図る。

### ○パン品質審査会・抜取調査、めん品質審査会

指定工場の製造したパン・めんを審査し、規格の統一と品質の向上を図る。

### ○委託加工工場の実地審査・衛生管理指導

各指定工場の実地審査を行い、審査結果に基づき指導・助言を行い、施設設備の改善や衛生管理指導等の徹底を図る。

### ○学校給食調理コンクール

学校給食の食に関する指導の充実、食事内容の充実に向上と多様化、高度化を図るため、栄養教諭及び学校栄養職員と調理員による調理コン

クールを開催する。  
第一次審査(書類審査)  
七月九日(火)

第二次審査(実技審査)  
七月二十五日(木)

○学校給食親子移動体験教室  
七月二十九日(月)

(1) 親子産地見学会  
県内で生産される農畜産物の生産、加工、流通等について理解を深めるため、親子による牧場等の産地見学会を行う。

(2) 親子体験教室  
十月二十日(日)

学校給食用食材(パン)について理解を深めるため、親子による製造体験教室を開催する。

○生きる力をはぐくむ食に関する指導モデル校等支援事業  
県教育委員会等の指導と、学校ファームの運営や栽培についてのJAGグループの技術的な協力を基に、学校等での食育を推進するため、総合的な学習等を利用した食に関する指導の調査研究の事業に対し、費用の一部を支援する。

詳しい内容につきましては、別途、御案内させていただきますので、多数の御応募・御参加をお待ちしております。

## 給食主任の眼

地域や学校の特徴を生かした食育

川口市立戸塚西中学校

給食主任 春山 優美

本校は、川口市の東に位置し、四一、〇九九㎡という広大な敷地に建っています。本年度創立十七年目を迎える、川口市で最も新しい学校です。校内には、竹林や三〇〇坪を超える畑があり、緑豊かな学校です。生徒数は九〇〇名を超え、市内で一番の大規模校です。

給食は、センター方式です。給食委員会の取り組みとしては、日々の服装や配膳等の点検活動や、給食室での消毒液の噴射や片づけ当番等です。昨年度は、学校栄養士の先生をお迎えし、保健委員会と合同で、栄養面を重視した、生徒が考案した給食献立の提案や、朝食の意義についての講話を行いました。

また、本校では学校ファームを利用し、毎年、校内の畑で、サツマイモを育てる取組を全校で行っています。苗植えの指導や、畝を作る時は地域の方に協力していただいています。収穫時には、全校生徒が芋を持ち帰るだけでなく、生徒会が、地域の施設や住民の方に配って挨拶を回り、大切な地域とのふれあいの場となっています。総合の時間に植えられた苗は、収穫までの長い間、クラスと緑化委員で管理し、雑草取りを行います。雑草取りを怠れば、芋に

栄養が行かないことを知り収穫の時には虫の苦手な生徒には試練の時となります。しかし様々な物が共生していることに気づく貴重な体験の場となっています。

また、学校保有の竹林では、「竹」を守り恩恵を受ける様々な活動があります。五月、PTAの環境整備の方々と竹林整備が行われたくさんの筍が収穫されます。収穫された筍はPTAの方に食べていただくと共に、生徒会で近隣に配ります。初夏には、毎年竹を切って節を取り、長い竹のレーンを作ります。夏休みには、夏の風物詩である「流しそうめん」が、特別支援学級や部活動単位で催されます。自然の竹を使った「流しそうめん」は格別であり、保護者の方に手伝っていただいたり、地域の方をお招きしたり、戸塚西中学校ならではの竹を使った「食育」の時間ができます。東川口駅周辺の地域は宅地化や高層マンションの建設が進んでいます。もともと竹林の多い地域ということに改めて気づかされます。今後は、もっと故郷を意識した学校全体の活動に広がればと思っています。



## たのしい給食



北本市立中丸東小学校 1年 古新 海夢



北本市立中丸東小学校 1年 齊藤 萌葉



伊奈町立小室小学校 5年 松島 朱音



伊奈町立小室小学校 5年 河本 華奈

# アンテナ

## 「じゃくし菜漬」は 埼玉県を代表する乳酸発酵漬物

マルツ食品株式会社  
代表取締役 鶴田 健次

じゃくし菜は明治初期に中国から渡ってきた野菜で正式名称を雪白体菜と言います。じゃくし菜とは飯じゃくし(しゃもじ)に似ていることからじゃくし菜と言います。埼玉県秩父地方を中心とした埼玉県北地域の気候風土がじゃくし菜の栽培に適しており、それを使った漬物づくりが盛んとなりました。

じゃくし菜は十一月末から十二月中旬の霜が降りる頃に収穫し、漬け込みます。埼玉県内で約六〇〇トンが漬物用として栽培され、約三〇〇トンの漬物となります。じゃくし菜はビタミン類が豊富で、特にビタミンKや葉酸を多く含んだ野菜です。

じゃくし菜漬は、収穫した原料に対し、一割の塩で五日程度漬け込み(仕上げり塩分三%〜五%程度)、その後、一株一株丁寧に手洗いで漬け替えを行い塩分六%程度で冷蔵庫内にて微生物(植物性乳酸菌)の力で約三カ月の発酵熟成を行い、美味しいお漬物になります。

この美味しく仕上がったじゃくし菜漬を今度は、葉の一枚一枚を丁寧



に手で洗い、しょう油などをベースにした調味で漬け込んだりして、更に美味しいじゃくし菜漬に仕上げます。漬け込みから出来あがるまでに一〇〇日以上の日数をかけて出来あがるじゃくし菜漬は、埼玉県を代表する乳酸発酵漬物です。

じゃくし菜漬は、そのまま食べて頂いても十分に美味しく頂けますが、細かく刻んで炒飯にしたり、おにぎりにしたり、色々な料理メニューの材料として多用途にご利用頂ける万能漬物です。

日本食の三種の神器「ご飯・味噌汁・お新香」は、日本人としての食の基本であり、無くしてはならないものの一つであると私は思います。食べる環境は変わっていても後世に伝えて行かなくてはならないものであると思います。

# 味だより

## 「長瀨しめじごはん」

長瀨町立長瀨中学校  
栄養教諭 佐々木 規枝

長瀨町は、町の全域が県立長瀨玉淀自然公園に指定され、国指定の名勝及び天然記念物「長瀨」やロウバイの花咲く宝登山など、自然豊かな観光の町です。

学校給食では、地場産物の積極的な使用、長瀨中「学校ファーム」で収穫した四季折々の旬の食材の使用を心がけています。学校ファーム食材使用時には、長瀨町の小中学校にカラー刷りお便りを配付し、児童生徒への地産地消の啓発も進めています。

一昨年度まで、じゃがいも・たまねぎ・し

めじのみであった地場産物使用食材を、J Aの協力により、昨年度から十二種類に増やす



ことができました。中でも、一年間安定して使用できる食材が「ぶなしめじ」です。今回紹介するのは、その長瀨町ぶなしめじをふんだんに使用した「長瀨しめじごはん」です。子どもたちがあまり好まないきのこも、混ぜご飯にすると残さず食べてくれ、残りのないメニューの一つとなっています。

これからも使用できる地場産物の拡大を推進し、安全でおいしい給食作りをしていきたいと思えます。

### 材料.....分量(g)

精白米	65g
強化米	0.21g
こいくちしょうゆ	2g
清酒	1g
米ぬか油	0.6g
ごぼう(ささがき)	10g
ぶなしめじ	15g
鶏もも肉	10g
清酒	0.8g
三温糖	1.6g
本みりん	1g
こいくちしょうゆ	3.2g
出し汁	10g
油揚げ	6g

### 【献立例】

- ・長瀨しめじごはん
- ・牛乳
- ・厚焼き卵
- ・ブロッコリーときゃべつのごまマヨ和え
- ・大根と生揚げのみそ汁

### 【作り方】

- ①油でごぼうを炒めます。
- ②鶏肉を加えて炒め、肉の色が変わったらしめじを加え炒めます。
- ③出し汁を加え、三温糖、しょうゆ、酒、本みりんで調味します。
- ④油抜きした油揚げを入れ煮ます。
- ⑤醤油と酒を加え炊いたごはんに、具を混ぜこみます。

## 栄養士の四季

### 人の体と心を育てる食育

「3つのいっぱい3つのなし」

春日部市立上沖小学校

栄養教諭 新井 理恵

栄養教諭になって七年。家庭科や学級活動での授業、すくすく教室、食育フェスタ、ホットハートフード(食育相談)など様々なことに取り組んできましたが、今なおどの指導がよいか迷う日々を過ごしています。

そのような中で、私が提唱しているのが「3つのいっぱい」と「3つのなし」です。3つのいっぱいとは、栄養いっぱい・愛情いっぱい・おもしろいいっぱい、3つのなしとは残菜なし・朝食欠食なし・好き嫌いなしです。このことを食育指導の土台とし、上沖小の児童の実態に沿って年間指導計画を立てています。

児童が授業で考えた献立の実施や児童の考えたオリジナルパンを給食に出すことで給食への興味・関心が高まり残菜を減らすことができました。おにぎりコンクール、食育キャラクターや食育標語の募集は、改めて食について家族で考える機会となりました。コバトンとともに

いる「早寝・早起き・朝ごはん」運動、親子料理教室、食育だより等の配布は朝食欠食率を下げることでできました。「3つのいっぱい」と「3つのなし」の成果が少しずつ形となって表れたことはとてもうれしいことです。

先日、二年生の学級活動《体からのお便り》を指導した時の児童の感想です。

「うちでつくってくださったと思っていただけ、からだのことをおしえてくれるたいせつなお手がみだとはじめてしりました。バナナうんちがでるように、やさいをまいにちたべます。」

児童からの声は励みとなり今後の課題にもなります。そして何より子どもたちからもらう3つのいっぱい「笑顔いっぱい、元気いっぱい、夢いっぱい」が私の食育活動を実践していく上で貴重な源となっています。

これからも、生きた教材《給食》を通して、アイディアを駆使しながら食の大切さを伝えていきたいと思えます。



## 食品豆知識

### 埼玉の伝統的野菜「うど」

埼玉県農林総合研究センター

園芸研究所 露地野菜担当

副研究所長 関口 明男

ウドは、ウコギ科タラノキ属の、多年性草本です。市販されているものは、地下室等で日光に当てずに軟白栽培された「軟化ウド」と、日光を当てて芽の先を緑化させた「緑化ウド」があります。



うどの荷姿



原産地は東アジアで、日本を始め中国・朝鮮半島にも自生しています。栽培の歴史は、十七世紀に京都・大阪で軟化栽培が始まり、その後江戸でも栽培され、明治になってから各地で栽培されるようになりました。埼玉県における栽培は、軟化栽培が中心で、昭和になり所沢・入間・日高等で始まりました。



根株養成中のうど

栽培の二段階からなります。

根株の養成は、四月に前年養成した株を一芽に株分けし、畝幅一〇〇cm、株間六五cmに植え付けます。その後脇芽を欠き・施肥・除草・土寄せを行い、八月には花蕾の摘除を行います。十一月十二月に地上部を刈り取り、根株を掘り取ります。

軟化栽培は、掘り取った芽の充実した根株を、地下三〜四mに掘った室の中に伏せ込みます。その後温度を一八〜二〇度に保ち、乾燥に注意しながら管理します。

収穫は、約一ヶ月後の軟化茎が六〇〜七〇cmに育った頃に、強い光や風に当てないように注意して行います。市場への出荷は、十二月下旬〜四月下旬頃になります。



収穫間際のうど

軟化ウドの良いものは、基から先まで太く、変色が無く色が白く、みずみずしく張りりとツヤのあるものです。

食べ方は、生のままでも食べられますが、アクがあるので皮を厚めに剥いて変色しないように酢水につけ、短冊切りや笹がき等にし、酢味噌を付けたりと和え物などに、また皮はさんぴらや天ぷらにすると、違った味わいが楽しめます。

# 食卓談話

## 伝統野菜を子どもたちへ 「八つ頭の含め煮」



ふるさとの味伝承士  
新藤みち子  
(さいたま市)

さいたま市(特に見沼地域)では、古くから芋の栽培が盛んな地域で、現在でも、里芋(見沼1号・大宮1号)、八つ頭、さつまいも(紅赤の発祥地)、丸系八つ頭と言った様々なイモ類が周辺地域で栽培されています。

- 【材料(四人分)】**
- 八つ頭 九〇〇g
  - 砂糖 一二〇g
  - 醤油 八〇cc
  - 酒 一〇〇cc
  - 塩 少々
  - 水 適宜

- 【作り方】**
- ①八つ頭を面取りしながら皮をおく。
  - ②大きめの鍋に八つ頭とたっぷりの水を入れ、弱火で煮立たせ茹でこぼす。
  - ③鍋に八つ頭を入れ、いもが隠れる位の量の水と酒を入れて弱火にかけ、八つ頭が柔らかくなったら、砂糖・塩・醤油を入れて弱火で時間をかけてゆつくり煮る。
- ※煮崩れしやすいため、弱火でじっくりと煮るのがコツ

八つ頭は里芋の仲間ですが、里芋と違い親芋と子芋が分球せずに塊状になっているのが特徴で、茎も「ずいき」として利用できる良い食材でもあります。ほっくり、ねっとりとした食感と味の良さから、お節料理には欠かせない食材です。

見た目が「八つ頭」に見えることから、その名が付けられました。くつついた小芋が八個の頭のように見えるので八頭(ちなみに中国では九面芋と呼ばれます)。「八つ頭を食べれば、世間の頭になる」、出世できるといわれ、また「八」が末広がりの意味もあり、一つの芋からたくさんさんの芽が出ることを「子宝に恵まれる」と言われ、縁起物としても使われています。

一般的には、含め煮で食べられる機会が多いかと思いますが、地元ではお雑煮に使われる食材です。また、茶きん絞りなど食感を活かした料理を楽しんでいます。

地元さいたま市では、伝統野菜として学校給食の食材として使われています。本当に嬉しいことです。

次世代を担う子供たちが、学校給食を通して地元伝統野菜の「八つ頭」の味を知り、少しでも覚えていてくれたらいいなあと思っております。



# Q & A

**Q 「脱脂粉乳」の製造はどのような工程で行われるのか教えてください。**

**A** 脱脂粉乳は、原料である生乳から乳脂肪分をほとんど除いた脱脂乳を濃縮、乾燥させたものです。

よつ葉乳業の脱脂粉乳は、北海道産の生乳を一〇〇%使用し、製造しています。低脂肪な上、良質な生乳由来のたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。

### 【製造工程】

#### ① 受入・貯乳

原料の生乳を検査し、合格した生乳を貯乳タンクで低温に保ちます。

#### ② 分離

生乳を分離機に入れ、高速で回転させてクリームと脱脂乳に分けます。

※脱脂粉乳の製造には、この「脱脂乳」を使用します(クリームは、クリームとして出荷されたり、バターの原料となります)。

#### ③ 殺菌・冷却

脱脂乳を加熱殺菌し、その後、ただちに冷却します。

#### ④ 濃縮

脱脂乳の固形分が三〇〜五〇%に

なるまで濃縮し、脱脂濃縮乳をつくります。

#### ⑤ 乾燥

脱脂濃縮乳を熱風中に霧状に噴霧し、瞬間的に乾燥して粉末状にします。この後、充填、包装され、出荷されます。

脱脂粉乳には使い方がいろいろあります。

パンやお菓子づくりにはよく使われますが、それだけではなく、シチューやカレー等普段のお料理に加えることで、不足しがちなカルシウムを食事で簡単に補うことができます(ホットケーキやお好み焼きに加えるのもおすすめです)。

本会の脱脂粉乳は北海道のよつ葉乳業(株)で製造した国産の脱脂粉乳を利用し、加工または、直接学校等へお届けしております。



さる2月13日に平成24年度第2回食  
材委員会が開催され、基本食材の1品、  
一般食材4品が選定されました。

**平成24年度第2回食材委員会選定  
新規取扱食材**

平成25年度第1学期からの新製品  
です。  
どうぞご利用ください。

**ぶちっとモチ玄米**



国産のモチ玄米  
を一度加熱し、アル  
ファ化しました。洗  
米・浸漬は不要です。  
一度加熱してありま  
すので、玄米特有の  
ヌカ臭さは軽減され  
ております。



ぶちっとモチ玄米100%で炊いた場合  
アルファー食品株式会社  
1kg 680円

**モチ玄米入りご飯**



精米100gに対しぶちっとモチ玄米14.28g使用  
精米に「ぶちっとモチ玄米」を混ぜて炊きあげま  
した。モチ米本来のモチモチ感に玄米のぶちぶち感  
が加わりました。  
米飯工場で炊飯(0.5kg缶~5.2kg缶)

**北海道ホールコーンレトルト(フレッシュパック)**



北海道十勝地方で  
収穫されたフレッ  
シュなコーンを原料  
に使用しています。  
粒揃えが良く、自然  
な風味、食味が特徴  
のレトルトスイート  
コーンです。

通常価格  
610円  
↓  
キャンペーン  
価格  
580円

ミツオ(日本缶詰(株)十勝工場) 内容量1.2kg/袋  
固形量1kg/袋

**マドラスカレーパウダー**



辛みを抑え、風味豊かな香  
りを重視したカレーパウダー  
です。カレーライスはもちろん  
のこと、カレー風味の下味  
として様々なメニューにお使  
い頂けます。

ハウス食品(株) 400g/缶 760円

**兵庫県産バジルペースト**



兵庫県産バジルの葉をオリーブ  
オイルで合わせたペーストです。  
塩分を加えていないシンプルな味  
わいですので、あらゆる料理の  
ベースとしてお使い頂けます。

エム・シーシー食品(株)甲南工場 250g/袋 800円

**冷凍マンナン入りお好み焼き 豚玉(乳・卵抜き)**



たっぷりのキャベツ、米油とごま油で揚  
げた「揚げ玉」を乳卵抜き専用米粉入りミ  
ックス粉に混ぜ、卵の代わりにマンナンを  
つなぎとして加え生地としました。  
調理法は200℃約12分焼くが、または  
160℃約4分30秒揚げてください。

SD食品(株) 40g 50円、50g 56円、60g 60円

**調理法**

- ①ほうれんそうは、切ってからゆで、水にさらし、水気を切る。
- ②もやしは、ゆでてから冷却する
- ③キャベツは細めの短冊切りにしてからゆで、冷却する。
- ④にんじんは、千切りにしてゆで、冷却する。
- ⑤かつお節は、からいりする。
- ⑥ちりめんじゃこは、湯通しする。
- ⑦しょうゆは、一度煮たて冷却する。
- ⑧材料を混ぜ合わせる。

**材料1人当たり 分量(g)**

- ほうれんそう..... 20g
- りょくとうもやし..... 15g
- キャベツ..... 20g
- にんじん..... 3g
- 素干し風焼きのり..... 0.5g
- かつお節..... 0.7g
- ちりめんじゃこ..... 1.5g
- こいくちしょうゆ..... 2.5g

**磯の香あえ**

深谷市立深谷小学校

栄養教諭 笠野 喜代美



「素干し風焼きのり」  
を使って

アイディアメニュー

平成二十四度の事業も順調に終了し、新しい年度を迎えることができました。昨年度の会報発行につきま  
しては、多くの方々から御寄稿いた  
だき、深く感謝申し上げます。  
本会は、公益財団法人としての使  
命と役割を自覚し、今後とも「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の推  
進を支援してまいりますので、引き続  
き御支援を賜りますようお願い申  
上げます。

**編集後記**

磯の香あえは以前から給食の和え物として作られていました。その頃は、刻み海苔を使用していたので、和える時に海苔がすぐに吸水してしまい、それをほぐしたりするのに手間がかかっていました。しかし、素干し風焼きのりにしてからは、短時間で和えられ香りも良く、教室から戻ってきた食器にもあまり海苔がついていないので調理員さん達にも喜ばれています。  
児童も、海苔の香が良いこの料理が大好きで残さず食べています。