

献立名	食品番号 (成分表掲載の 食品番号)	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	野菜の 切り方
ごはん		○白飯(委託米)	65	
牛乳	13003	普通牛乳	206	
豚肉のねぎ みそだれ和え		豚もも肉角切り竜田	65	
	14003	米ぬか油	6	
	6226	○根深ねぎ 葉 軟白 生	15	小口切り
	14003	米ぬか油	0.3	
		○けいわみそ	4.5	
	3003	上白糖	2	
	16025	本みりん	2	
	17007	こいくちしょうゆ	1.5	
手作りトマトドレッシングのサラダ		水	6	
	6061	○キャベツ 結球葉 生	15	短冊切り1cm
	6263	○ブロッコリー 花序 生	15	小房に切る
	6132	○だいこん 根 皮つき 生	20	太千切り
		○トマトピューレ 冷凍	3	
	17015	穀物酢	1	
	3003	上白糖	0.5	
	17012	食塩	0.2	
	17064	白こしょう	0.01	
	14003	米ぬか油	0.5	
小松菜と豆腐の すまし汁		水	1	
		カット 絞り豆腐	30	
	11220	若どり むね 皮なし 生	10	
	6212	○にんじん 根 皮つき 生	8	ささがき
		チルド ささがきごぼう	8	
	6086	○こまつな 葉 生	13	1.5cm幅
		蒸しかまぼこ 千切り	6	
	17012	食塩	0.1	
	17008	うすくちしょうゆ	2.5	
	16025	本みりん	2	
	だしパック (鯉・鯖)	2		
	水	108.3		

調理法

豚肉のねぎみそだれ和え

- ①分量の水でみそを溶いておく。
- ②鍋に米油を熱し、ねぎを炒める。
- ③みりん、上白糖、醤油、みそを加え加熱する。味を調べ、中心温度を確認する。
- ④フライヤーで豚もも肉を170℃5分揚げて、中心温度を確認する。
- ⑤③と④を和えて、中心温度を確認する。

手作りトマトドレッシングのサラダ

- ①鍋に湯を沸かし、だいこん、キャベツ、ブロッコリーを茹で、中心温度を確認する。
- ②真空冷却機で冷やし、中心温度を確認する。
- ③トマトピューレを水冷解凍する。
- ④鍋に酢、上白糖、トマトピューレ、食塩、白こしょう、米油を加え、加熱し、ドレッシングを作る。中心温度を確認し、10℃付近まで冷却する。
- ⑤②に④をかけ回し、和える。

小松菜と豆腐のすまし汁

- ①鍋に分量の水を入れ、だしパックで出汁をとる。
- ②①に鶏肉、ごぼう、にんじん、豆腐、かまぼこ、小松菜を加え、加熱する。
- ③調味料を加え味を調べ、中心温度を確認する。

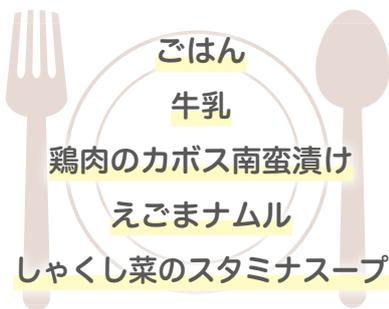
食に関する指導 給食時間の校内放送

久喜市産の野菜をたくさん使用した地産地消献立です。久喜市では、年間を通して長ねぎが生産されていて、なかでも冬に旬を迎えた長ねぎは甘みが増して特においしくなります。長ねぎをたくさん食べてもらいたいという想いでこの料理を考えました。みそだれと長ねぎの相性がよく、ごはんが進む一品です。

また、トマトドレッシングのトマトは、久喜市内の農場で採れたものです。小さなキズや不揃いのトマトを給食センターでトマトピューレに加工し、ドレッシングにしたものを久喜市産野菜に和えました。地元の味を味わっていただきましょう。

埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞

秩父第一中学校共同調理場チーム



栄養量

エネルギー	859kcal	無機質		ビタミン	
たんぱく質	40.3g (19%)	食塩相当量	3.0g	A	312 μ gRAE
脂質	26.9g (28%)	カルシウム	412mg	B1	0.46mg
		マグネシウム	129mg	B2	0.55mg
		鉄	3.4mg	C	45mg
		亜鉛	3.7mg	食物繊維	7.0g

価格 358円

特色または献立作成の意図

秩父市は、埼玉県の北西部に位置し、武甲山や芝桜など豊かな自然に恵まれ、観光地としても有名な地域です。秩父地域の特産品を取り入れ、給食を通して地域の農業や文化・伝統に対する関心を深めるとともに、郷土について考えることをねらいとしました。

鶏肉のカボス南蛮漬け

秩父地区(小鹿野町)の特産品である、黄金カボスの果汁を使った南蛮ソースです。黄金カボスはカボスが成熟し、黄色くなったカボスで爽やかな甘みと酸味が特徴です。南蛮漬けにすることでビタミンCも摂取でき、暑さで疲れた体にもさっぱりたべられる味つけにしました。

えごまナムル

えごまは秩父市で栽培されていて、すりえごまとして秩父市の

給食で使われています。えごまには食物繊維が豊富に含まれていて、切干大根と一緒にナムルに加え、食物繊維がたっぷりとれるナムルにしました。

*すりえごまの栄養成分は、納入先の業者さんから取り寄せた規格書より栄養量を計算

しゃくし菜のスタミナスープ

秩父地域の伝統食材であるしゃくし菜漬けを使ったスープです。シャキシャキとした食感が楽しめます。牛乳とにんにくを加え、スープのコクを増し風味豊かなスープにしました。牛乳を豆乳に変えると乳アレルギー対応も可能です。地域の食材から栄養をいただきスタミナがつくスープにしました。

献立名	食品番号 (成分表掲載の 食品番号)	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	野菜の 切り方
ごはん		○白飯(委託米)	100	
牛乳	13003	普通牛乳	206	
鶏肉の カボス南蛮漬け	11219	若鶏むね肉 皮付き	80	
	6103	しょうが(根茎 生)	0.5	みじん切り
	16003	清酒(本醸造酒)	1	
	2034	じゃがいもでん粉	10	
	14005	大豆油	5	
	14008	なたね油	0.4	
		豆板醬	0.1	
	6153	○たまねぎ りん茎、生	6	スライス3mm
	6247	赤ピーマン	4	1/2スライス3mm
	17007	こいくちしょうゆ	4.5	
	17015	穀物酢	3.5	
	7052	○かぼす(果汁)	2	
	3004	三温糖	0.8	
	水	3.5		
えごまナムル	9044	わかめ(乾)	0.3	
	6267	ほうれんそう	12	3cm
	6136	切干大根	6	戻して5cm
	6061	○キャベツ 結球葉、生	20	千切り5mm
	6065	○きゅうり 果実、生	5	スライス5mm
	17012	食塩	0.07	
	17064	こしょう白 粉	0.03	
	17015	穀物酢	1.7	
	17007	こいくちしょうゆ	2	
	14008	なたね油	1.7	
	3003	上白糖	0.5	
	14002	ごま油	1	
	5018	すりごま(白)	1	
	○すりえごま	0.3		
しゃくし菜の スタミナスープ	14002	ごま油	0.4	
		○しゃくし菜漬け	7	3mm幅
	11156	豚もも肉小間	12	
	6153	○たまねぎ りん茎 生	10	1/2スライス
	6212	○にんじん、根、皮付き、生	10	いちょう3mm
	6132	○だいこん、根、皮付き、生	25	いちょう3mm
	2063	じゃがいも 塊茎、生	20	いちょう5mm
	4039	○生揚げ	20	短冊7mm
	8006	きくらげ(乾)	0.6	
		スープストック	0.6	
		○彩花みそ	10	
	6223	にんにく りん茎	0.5	みじん切り
	6086	○こまつな 葉、生	15	3cm幅
	6226	○根深ねぎ 葉、軟白、生	8	小口5mm
	13003	牛乳	8	
	水	140		

調理法

鶏肉のカボス南蛮漬け

- ①鶏肉にしょうが、酒で下味をつける。
- ②ソースを作る。なたね油で玉ねぎと豆板醬を炒める。玉ねぎがしんなりとしてきたら、赤ピーマンを加えさらに炒める。
- ③しょうゆ、砂糖、水、酢を加え煮立たせ、最後にかぼす果汁を加える。
- ④温度を確認し、食前に分けておく。
- ⑤①の鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で7分揚げる。(温度確認)
- ⑥パットに数え④をかけて配缶する。

えごまナムル

- ①ドレッシングを作る。調味料を合わせて煮立たせ温度を確認する。→冷却
- ②すりごまとすりえごまを合わせて、乾煎りする。→冷却
- ③わかめ、切干大根は水でもどして、流水洗浄をする。切干大根は長さを見て長いようなら切る。
- ④切りこみを終えた野菜と③をゆでる。温度を確認し冷却する。
- ⑤冷却後の温度を計測し、①～④を和える。すりごまとすりえごまを加える。
- ⑥和えた後に温度を計測する。

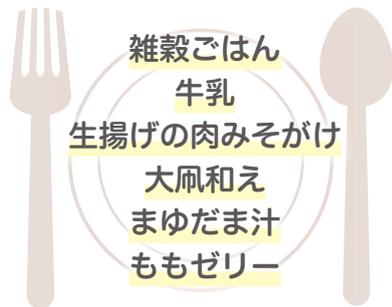
しゃくし菜のスタミナスープ

- ①生揚げは油抜きをする。きくらげは水に浸して戻す。
- ②ごま油でしゃくし菜漬けと豚肉を炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、だいこんを加えてよく炒める。
- ④水を加えて少し煮立たせアクを取る。
- ⑤じゃがいもを加える。
- ⑥生揚げ、きくらげを加えて煮る。
- ⑦生揚げの温度を確認する。
- ⑧ねぎ、こまつなを入れ煮立たせる。
- ⑨火を止め、スープストック、牛乳、にんにくを加え、みそを加え(事前に溶いておく)再度加熱し温度を測る。

食に関する指導 給食時間の校内放送

今日は秩父地域の特産品を使った秩父献立です。鶏肉のカボス南蛮漬けは、小鹿野町の特産品ゴールドンカボスの果汁を使用しました。柔らかな酸味が特徴で違った風味を味わえます。カボスの爽やかな香りと甘みでリフレッシュして午後頑張りましょう。今日はほかにも秩父の伝統食材であるしゃくし菜やえごまを使用し秩父の魅力とおいしさを詰め込んだメニューです。郷土の食材をおいしく調理してくれた調理員さんや生産者の方に感謝していただきます。

埼玉県米消費拡大推進連絡協議会会長賞 春日部市学校給食センターチーム



雑穀ごはん
牛乳
生揚げの肉みそがけ
大鰯和え
まゆだま汁
ももゼリー

栄養量

エネルギー	650kcal	無機質		ビタミン	
たんぱく質	25.3g(15.6%)	食塩相当量	2.1g	A	264 μ gRAE
脂質	17.9g(24.8%)	カルシウム	474mg	B1	0.63mg
		マグネシウム	102mg	B2	0.44mg
		鉄	5.2mg	C	56mg
		亜鉛	3.2mg	食物繊維	3.5g

価格 272.61円

特色または献立作成の意図

毎年5月3日と5日に開催される【春日部大鰯あげ祭り】にちなんだ献立です。

この祭は、江戸時代後期に養蚕の豊作を占う事から始まりましたが、現在は子供の誕生を祝い、元気に育つようにと願いが込められています。献立は、雑穀ごはん、牛乳、生揚げの肉みそがけ、大鰯和え、まゆだま汁、ももゼリーです。献立には、それぞれ意味が込められています。

主食は、祭の時は各家庭から米を持ち寄って作ったことから雑穀ごはん、主菜の生揚げの肉みそがけは、大鰯をあげる前に神社にお参りし、神様に豆腐を供える習わしがあることから、豆腐の加工品の生揚げを取り入れまし

た。副菜の大鰯和えは、大鰯の色の赤白緑をイメージし、赤は太陽、白は江戸川の流れ、緑は大地を意味し、人参、大根、さやいんげんを使用しました。汁物のまゆだま汁は、まゆの形を真似た団子入りの汁物で祭の元々の始まりが、養蚕の豊作を願うものだった事から考えました。デザートは、昔、江戸川の川沿いで盛んだった桃栽培から、ももゼリーを取り入れました。

給食センターでは、地域の生産者さんと連携し、可能な限り地元の野菜を取り入れる工夫と努力を進めています。

献立名	食品番号 (成分表掲載の 食品番号)	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	野菜の 切り方
雑穀ごはん	1083	○精白米 (春日部庄和地域産)	70	
		強化米	0.24	
		五穀米 (大麦・発芽玄米・黒米・ もちきび・赤米)	5	
		水	110	
牛乳	13003	普通牛乳	206	
生揚げの 肉みそがけ	4039	生揚げ(カット)	56	
	11163	ぶたひき肉(生)	10	
	14002	ごま油	0.2	
		(冷凍)おろしにんにく	0.3	
		(冷凍)すりしょうが	0.3	
	6226	根深ねぎ(葉 軟白 生)	10	みじん切り
	17007	○こいくちしょうゆ	1.7	
	17046	○赤色辛みそ	2.5	
	3003	上白糖	1.7	
	2034	じゃがいもでん粉	0.4	
	水	8		
大風和え	6212	にんじん(根 皮つき生)	15	せん切り
	6132	だいこん(根 皮つき生)	35	せん切り
	6010	○さやいんげん(若ざや生)	10	3cmカット
	5018	ごま (いり)	0.9	
	17007	○こいくちしょうゆ	3	
	3003	上白糖	2.3	
まゆだま汁		(冷凍)まゆだま団子	20	
	11224	若どり もも (皮なし 生)	10	
	6212	にんじん (根 皮つき生)	6	いちょう切り (3mm)
	2017	○じゃがいも (塊茎 生)	15	さいの目 (2×2cm)
	6086	○こまつな(葉 生)	10	2cmカット
		(冷凍)お祝い姫なると	4	スライス
		花麩	2	
	16001	普通酒	0.5	
	17007	○こいくちしょうゆ	6	
		さばかつおぶしパック	2	
	水	102		
ももゼリー		ピーチゼリー(1個包装)	40	

調理法

雑穀ごはん

精白米、強化米、五穀米を洗米し浸漬後、定量的の水で炊飯する。(センターの炊飯機で炊く)

生揚げの肉みそがけ

- ①釜にごま油を入れ、にんにく、しょうがを加え、ぶた肉とねぎを炒める。
- ②①に醤油、みそ、上白糖を加え、たれを作る。
- ③味を確認し、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ④中心温度を確認し、仕上げる。
- ⑤生揚げは、コンベクションオープンで180℃・16分・蒸気40%の設定で焼く。中心温度を確認する。
- ⑥⑤にタレをかけて仕上げる

大風和え

- ①釜に湯を沸かし、にんじん、だいこん、さやいんげんを茹で、中心温度を確認する。
- ②真空冷却器で冷却し温度を確認し、冷蔵庫に保管する。
- ③未開封の醤油と上白糖を衛生的に合わせる。(丁寧に手洗い後、消毒した専用容器に合わせる)
- ④和え物室にて和え物機で②と③を合わせ、黒ごまを振り入れて仕上げる。味を確認し、さらに中心温度を確認する。

まゆだま汁

- ①さば・かつおぶしパックでだし汁をとる。
- ②①にじゃがいもを加え、さらにとり肉、にんじんを加えて煮る。
- ③少し煮えてきたら、まゆだま団子、なると、花麩を加える。
- ④調味料を加えて、仕上げにこまつなを加え、味を確認し、さらに中心温度を確認して仕上げる。

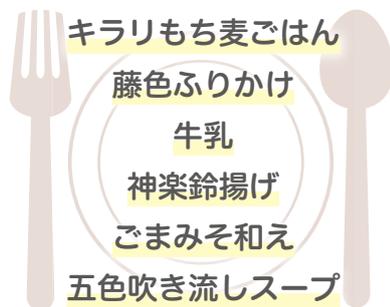
ももゼリー

- ①各学校へ配送。
- ②納品後、品温を確認し、給食時まで冷蔵庫で保管する。

食に関する指導 給食時間の校内放送

まもなく【春日部大風あげ祭り】が開催されます。今日はお祭りにちなんだ献立で、雑穀ごはん、牛乳、生揚げの肉みそがけ、大風和え、まゆだま汁、ももゼリーです。今日は、まゆだま汁のお話です。みなさんの住んでいる地域は、昔は生糸の原料になる蚕を育てる養蚕が盛んでした。お祭りは、この養蚕の豊作を願うものとして始まりました。そこで、まゆに見立てたお団子を入れた汁物を取り入れました。現在お祭りは、子どもの誕生を祝い、元気に育つようにと願いが込められた行事になっています。これからも、みなさんの地域の事に、興味や関心を持ちましょう。

埼玉県・さいたま市教育委員会教育長賞
埼玉県立騎西特別支援学校チーム



栄養量

エネルギー	614kcal	無機質		ビタミン	
たんぱく質	24.1g(15.7%)	食塩相当量	2.7g	A	210μgRAE
脂質	20.2g(29.6%)	カルシウム	353mg	B1	0.62mg
		マグネシウム	105mg	B2	0.47mg
		鉄	3.7mg	C	26mg
		亜鉛	2.7mg	食物繊維	5.4g

価格 284.58円

特色または献立作成の意図

今回の献立は、学校が所在する加須市・騎西の魅力を児童生徒に発信する『加須・騎西スペシャル給食』です。

キラリもち麦ごはんは、『キラリモチ』というもち麦が入った食感の楽しいごはんです。藤色ふりかけは、騎西の玉敷神社にある大藤をイメージしました。ひじきを使うことで牛乳除去により不足しがちなカルシウム・鉄分を補うことができます。本校には白ごはんが好き、混ぜごはんが苦手などの食嗜好を持つ児童生徒が多く在籍しています。喫食可能な麦配合率を探り、ごはんに混ぜずにふりかけとして添えることで、児童生徒のニーズに対応しています。

神楽鈴揚げは、玉敷神社の神事に奉納される神楽の神

楽鈴をモチーフにしました。タネのつなぎには豆腐・大豆ミートを使用し、衣なしで仕上げることで卵・小麦アレルギーに配慮した献立です。

ごまみそ和えは、加須うどんの夏の名物・冷汁うどんをヒントにし、きゅうりを加えたごまみそ風味に仕上げました。

五色吹き流しスープは、加須で有名なこいのぼりと一緒に泳ぐ五色の吹き流しから発想を得ました。魔よけの意味がある五色と同じ色の食材をスープに入れました。ちゃんぽん風の味付けは、本校の北本分校の生徒が家庭科で考案したメニューを参考にしています。

献立名	食品番号 (成分表掲載の 食品番号)	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	野菜の 切り方
キラリ もち麦ごはん	1083	○精白米(うるち米)	73.5	
	1007	○大麦(乾) (埼玉県産・キラリモチ含) 強化米	6.5	
		水	101.2	
藤色ふりかけ	9053	ほしひじき(乾)	1	
	3003	上白糖	0.8	
	16025	本みりん	3	
	17007	こいくちしょうゆ	1	
		だしパック(鰹・鯖)	0.5	
		水	8	
		赤じそふりかけ(ゆかり)	0.8	
牛乳	13003	普通牛乳	206	
神楽鈴揚げ	11230	鶏ひき肉	21	
	4055	粒状大豆たんぱく	3	
	4032	木綿豆腐	9	
		押し豆腐(木綿豆腐40%脱水)	7	
	6365	しょうが(おろし)	0.3	
	17012	食塩	0.1	
	17007	こいくちしょうゆ	0.7	
	6017	枝豆(冷凍)	3	
	6179	スイートコーン (未熟種子、カーネル、冷凍)	3	
	9002	あおのり(素干し)	0.01	
	2034	じゃがいもでん粉	2	
14008	菜種油	5		
ごまみそ和え	6061	キャベツ(結球葉、生)	30	短冊切り
	6291	りょくとうもやし(生)	25	
	6065	○きゅうり(果実、生)	10	斜め半月切り
	3003	上白糖	1.6	
	17007	こいくちしょうゆ	1.2	
		○彩花みそ(赤)	1.2	
	5018	ごま(白、すり)	2	
	5042	ごま(白、ねり)	0.4	
五色吹き流し スープ	11131	○豚もも肉(脂身なし、生)	8	千切り
	17076	にんにく(おろし)	0.1	
	6365	しょうが(おろし)	0.1	
	14006	調合油	0.2	
	6212	にんじん(根・皮付き、生)	10	千切り
	6151	たけのこ(水煮缶詰)	10	千切り
	8006	きくらげ(乾)	0.4	千切り
	6153	たまねぎ(りん茎、生)	15	横一スライス
		スクール糸かまぼこ	5	
	16003	清酒 本醸造酒	1.2	
	16025	本みりん	1.2	
	17012	食塩	0.7	
	17008	うすくちしょうゆ	2	
		鶏がらスープの素	0.5	
		だしパック(鰹・鯖)	1.5	
		水	135	
6086	○小松菜(葉、生)	15	4cm長さ	
4052	豆乳	15		

調理法

キラリもち麦ごはん

- ① 精白米を洗米、浸水後、大麦(もち麦)と定量の水を加えて炊く。

藤色ふりかけ

- ① ひじきを水戻しする。
- ② 出汁を沸かし、ひじきを調味料で煮る。
- ③ 冷却機で冷却する
- ④ 煮汁を切り、ゆかりを混ぜ合わせる。

神楽鈴揚げ

- ① 枝豆、コーンをゆで、しっかり水気を切る。
- ② 鶏ひき肉、大豆ミート(乾燥)、木綿豆腐、押し豆腐、おろししょうが、調味料、片栗粉、①、青のりを合わせて練る。
- ③ 揚げ油を熱し、②のたねをちぎりながら加え揚げる。

ごまみそ和え

- ① 野菜は茹で、水冷または冷却機で冷却する。
- ② 調味液を加熱・冷却する
※濃度があるため、小分けにして冷却する。
- ③ ①、②を和え、仕上げる。

五色吹き流しスープ

- ① 豚もも肉におろしにんにく、しょうがで下味をつける。
- ② 釜を熱し、油をしいて①を炒める
- ③ にんじん、たけのこ、きくらげ(水戻し)、玉ねぎを加える。
- ④ 水を加え、スープ・だしパックを加えて沸かす。
- ⑤ 糸かまぼこを加える。
- ⑥ 調味料を加える。
- ⑦ 小松菜を加える
- ⑧ 豆乳を加え、ひと煮たちさせ仕上げる。

食に関する指導 給食時間の校内放送、給食室からのおたよりなど

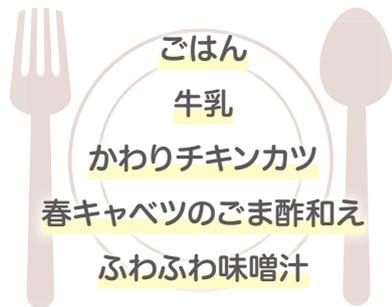
今日の給食は、学校がある加須市・騎西について学び、食べるスペシャル給食です。

騎西にある『玉敷神社』を知っていますか？そこでは春に満開になる『大藤』と『神様に奉納する踊り・神楽』が有名です。今日はその2つからイメージし、藤色ふりかけと神楽鈴揚げを作りました。

また、加須の名物を知っていますか？『うどん』と『こいのぼり』ですね。夏の定番・冷汁うどんをごまみそ和えに、『こいのぼり』と一緒に泳ぐ、魔よけの意味のある吹き流しの五色をスープに取り入れました。青(緑)・赤・黄・白・黒の五色を見つけてみましょう。

埼玉県学校食育研究会会長賞

幸手市立小中学校栄養士会チーム



栄養量

エネルギー	593kcal	無機質		ビタミン	
たんぱく質	22.1g(14.9%)	食塩相当量	2.4g	A	221 μgRAE
脂質	16.5g(25.2%)	カルシウム	361mg	B1	0.52mg
		マグネシウム	102mg	B2	0.45mg
		鉄	4.0mg	C	23mg
		亜鉛	2.6mg	食物繊維	4.2g

価格 274.44円

特色または献立作成の意図

幸手市は、自校調理方式で小中統一献立を実施しています。給食における具体的な食物アレルギー対応は、各校の給食室や施設設備の状況、食物アレルギーのある児童生徒の実態を総合的に判断したうえで行っていますが、今回は食物アレルギーの有無に関わらず、ひとりでも多くの児童生徒がみんなと同じ給食が食べられるよう、「卵」「小麦」を使用しない料理を考案しました。この献立は、飲用牛乳を除けば乳アレルギーの児童生徒も食べられます。

かわりチキンカツ

小麦除去のため、小麦粉のかわりに米粉、パン粉の代わりにコーンフレークを使用したフライです。また、通常

のバター液のように卵は使用せず、水溶性米粉を使用します。コーンフレークのざくざくとした食感は、通常のパン粉を使用する揚げ物にはないような食感が楽しめます。

普段と違った食感のフライという意味で「かわりチキンカツ」と名付けました。

春キャベツのごま酢和え

酢でさっぱりしつつも、ごまのkokoroで野菜がおいしく食べられる和え物です。

ふわふわ味噌汁

かきたまをくせがなく、ふわふわとした食感に仕上がるフレークタイプの大豆で表現しています。

献立名	食品番号 (成分表掲載の 食品番号)	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	野菜の 切り方
ごはん	01083	○精白米	65	
		強化米	0.2	
	01007	米粒麦	4	
		水	82	
牛乳	13003	○普通牛乳	206	
かわり チキンカツ	11219	鶏若鶏肉むね(皮付、生)	40	
	17012	食塩	0.15	
	17064	白こしょう	0.01	
	01158	米粉	5	
		水	6.5	
	01137	コーンフレーク	10	
	14005	大豆油	4	
	17002	中濃ソース	3	
春キャベツの ごま酢和え	06086	こまつな(葉、生)	10	2~3cm切り
	06061	キャベツ(結球葉、生)	25	細目短冊切り
	06212	にんじん(根、皮つき、生)	5	せん切り
	03003	上白糖	1.5	
	14002	ごま油	0.2	
	17007	こいくちしょうゆ	2.5	
	17015	穀物酢	1	
	05018	ごま(白・いり)	0.8	
ふわふわ 味噌汁	06212	にんじん(根、皮つき、生)	5	いちょう切り
	06153	たまねぎ(りん茎、生)	20	半スライス
		冷凍豆腐	20	
	06267	ほうれんそう (葉、通年平均、生)	10	2~3cm切り
	06226	根深ねぎ(葉、軟白、生)	5	小口切り
		大豆フレーク	3.5	
	17045	淡色辛みそ	5	
	17046	赤色辛みそ	5	
		かつおぶし	4	
		水	110	

調理法

ごはん

- ① 精白米を洗米する。
- ② 米粒麦、強化米を加えて炊く。

かわりチキンカツ

- ① 鶏肉に下味をつける。
- ② 米粉と水でバター液を作り、①をつける。コーンフレークをまぶす。
- ③ 油を熱して、色よく揚げる。
- ④ ③にソースをかけて配缶する。

春キャベツのごま酢和え

- ① こまつなは2~3cm、キャベツは細目短冊切り、にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ② 調味料を合わせて加熱し、たれを作り、別配缶し冷ましておく。
- ③ ①②を合わせ配缶する。

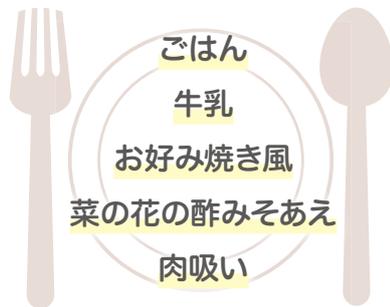
ふわふわ味噌汁

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは半スライス、ほうれんそうは2~3cm、根深ねぎは小口切りにする。
- ② かつおぶしでだしをとる。
- ③ だし汁ににんじんとたまねぎを入れて煮る。
- ④ ほうれんそうはさっとゆでておく。
- ⑤ みそを合わせて、煮汁で溶いておく。
- ⑥ 野菜が煮えたら、豆腐、味噌、ほうれんそう、根深ねぎを入れる。
- ⑦ 大豆フレークを入れて、味を調え、仕上げる。

食に関する指導 給食時間の校内放送など

今日は、牛乳を除けばみんなが同じものを食べられる献立を提供します。食物アレルギーのある人でも、みんなと同じものが食べられるようにメニューを考えました。今日のチキンカツは、小麦粉と卵とパン粉は使わずに、鶏肉に水で溶いた米粉、そしてコーンフレークをつけて油で揚げました。また、ふわふわ味噌汁に浮かんでいる黄色の食べ物は、卵ではありません。何か分かりますか？正解は、大豆をフレーク状にしたものです。そのため卵アレルギーの人でも食べることができます。今日は、いつも以上に楽しい給食になるとうれしいです。

埼玉県学校栄養士研究会会長賞 宮代町立学校給食センターチーム



栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	無機質	ビタミン
640kcal	26.8g(17%)	14.9g(21%)	食塩相当量 2.9g	A 242 μ gRAE
			カルシウム 341mg	B1 0.79mg
			マグネシウム 106mg	B2 0.52mg
			鉄 2.2mg	C 30mg
			亜鉛 2.6mg	食物繊維 3.9g

価格 317.24円

特色または献立作成の意図

宮代町では、毎年テーマを決め、テーマに沿った外国料理や郷土料理を提供しています。また、その年の世界で行われるイベントの開催地もピックアップし、その土地の特色ある料理も提供しています。今回の献立は、4月に開催する万博の開催地、大阪の特色ある料理を子どもたちが食べられるよう、アレルギーフリーで提供しました。また、大阪の食文化を知ってもらうために、あえてお好み焼きとご飯という組み合わせで提供しました。

お好み焼き風

小麦粉と卵の代替として、米粉とすり身、やまいもを使った献立です。ふわっとした食感やご飯のおかずにな

るようなお好み焼きに出来上がるように、すり身ややまいもを使用しました。

肉吸い

昆布とかつお節のだしと、豚肉のうまみがつまった汁物です。関西風にするため、昆布とかつお節の合わせだしにしました。豚肉のうまみがだしに染み込むよう、だし汁で豚肉を短時間煮ています。

菜の花の酢みそあえ

春が旬の菜の花を使った料理です。子どもたちが食べやすいように、野菜とささみを合わせて提供しました。食感を出すために、れんこんが入っています。味も食感も楽しめる献立です。

献立名	食品番号 (成分表掲載の 食品番号)	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	野菜の 切り方
ごはん	01083	○学校給食用精白米	75	
		水	90	
牛乳	13003	○普通牛乳	206	
お好み焼き風	01158	○米粉	10	
	02025	ながいも やまといも(塊根、生)	5	すりおろし
	10200	すけとうだら(すり身)	20	
	11185	ショルダーベーコン	6	
	06061	○キャベツ(結球葉、生)	10	みじん切り
	06226	○根深ねぎ(葉、軟白、生)	2	みじん切り
	06104	しょうが	1	みじん切り
	06178	スイートコーン (未熟種子、カーネル、冷凍)	2	
	14008	なたね油	1	
	17028	顆粒和風だし	0.3	
		水	1.5	
	17002	中濃ソース	4	
	17036	トマトケチャップ	4	
	17008	うすくちしょうゆ	0.4	
	03033	○はちみつ(国産品)	1.2	
	16023	合成清酒	0.3	
	07148	りんご(皮なし、生)	0.5	すりおろし
	17031	オイスターソース	0.1	
	02034	じゃがいもでん粉	0.1	
	03004	車糖 三温糖	0.5	
	水	2		
09001	あおさ(素干し)	0.4		
10091	加工品(かつお節)	0.1		
菜の花の 酢みそあえ	06201	○和種なばな(花らい茎、生)	5	
	06065	○きゅうり(果実、生)	10	スライス
	06214	○にんじん(根、皮なし、生)	10	千切り
	06086	○こまつな(葉、生)	20	2~3cmカット
	06291	りょくとうもやし(生)	20	
	06317	れんこん(根茎、生)	7	いちょう切り
	17045	みみそ、淡色みそ	3	
	17015	穀物酢	1.5	
	17054	みりん風調味料	1.5	
	03004	車糖、三温糖	2.5	
	17007	こいくちしょうゆ	1.5	
	11229	ささみ(ゆで(加工品))	7	
		水	1	
	かつおぶし	0.02		
肉吸い	04033	絹ごし豆腐	25	1.5cm角
	11130	豚肉(もも、脂身つき 生)	20	
	08001	えのきたけ 生	8	2cmカット
	06226	○根深ねぎ(葉、軟白 生)	10	小口切り
	06214	○にんじん(根、皮なし、生)	5	いちょう切り
	04040	油揚げ(生)	5	短冊切り
	10379	蒸しかまぼこ	5	いちょう切り
	17054	みりん風調味料	1.5	
	16023	合成清酒	1	
	17008	うすくちしょうゆ	5	
	03004	車糖、三温糖	0.2	
	17012	食塩	0.3	
		かつおぶし(厚削)	3	
		昆布	0.5	
	02034	じゃがいもでん粉	0.3	
		水	100	
06227	葉ねぎ	1		

調理法

ごはん

- ① 精白米を洗米、浸水後、定量の水を加えて炊く。(委託炊飯)

お好み焼き風

- ① 米粉と顆粒だしを混ぜ、水で溶く。
- ② やまいも、すり身を入れてさらに混ぜる。
- ③ 均一に混ぜたら、キャベツ、ねぎ、紅ショウガ、とうもろこし、ベーコンを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 油を引いた鉄板に、成形した生地をのせ、油をかけて170℃で6分焼く。

ソース

- ① 釜に調味料を入れて加熱する。
- ② 最後にでん粉でとろみをつける。

菜の花の酢みそあえ

- ① 野菜は茹で、真空冷却器で冷却する。
- ② みそは、だし汁で溶いておく。
- ③ 釜に調味料を入れて、加熱する。

肉吸い

- ① かつおぶし、昆布でだしを取る。
- ② 油揚げは油抜きをする。
- ③ 釜にだし汁、豚肉を入れ、灰汁をとる。
- ④ にんじんを入れやわらかくなったら、かまぼこ、油揚げ、豆腐、えのきたけを入れる。
- ⑤ 調味料を入れてから、ねぎを入れる。
- ⑥ 最後にでんぷんでとろみをつける。

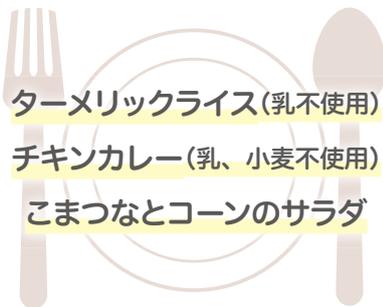
食に関する指導 給食時間の校内放送など

今日の給食は、4月から開催される『EXPO2025大阪・関西万博』の開催地、大阪で親しまれている『お好み焼き』と『肉吸い』を取り入れた献立です。『お好み焼き』は、山芋や魚のすり身を入れてふんわり仕上げました。ソース、あおりの、かつお節をかけて食べてください。『肉吸い』は、肉のお吸い物という意味です。だしを味わいながら食べてくださいね。今日も残さず食べましょう。今日は牛乳を除けば、みんなが同じ給食を食べられる『フレンズ献立』の日です。みんなが同じ給食を食べられるように、メニューを工夫しました。

埼玉県学校給食牛乳協議会会長賞 さいたま市立桜木小学校チーム



※この献立は乳アレルギーに配慮した献立です。そのため乳(牛乳)は配膳されていません。



ターメリックライス(乳不使用)
チキンカレー(乳、小麦不使用)
こまつなとコーンのサラダ

栄養量

エネルギー	456kcal	無機質		ビタミン	
たんぱく質	16.7g(14.6%)	食塩相当量	1.8g	A	108μgRAE
脂質	13.4g(26%)	カルシウム	78mg	B1	0.46mg
		マグネシウム	53mg	B2	0.19mg
		鉄	2.8mg	C	30mg
		亜鉛	2.1mg	食物繊維	5.5g

価格 268.41円

特色または献立作成の意図

今年度より給食で乳アレルギー不使用のパンが増えました。さらに、本校では小麦アレルギー児童の対応をすることになりました。乳及び小麦アレルギー不使用の献立を開発することは、給食の除去対応の手間を軽減するとともに、安全な給食を提供することに繋がります。さらに乳や小麦アレルギー児童の給食を食べる機会を増やし、楽しい食育の機会を増やすことになると考え、今年度、様々な料理を研究しています。

今回応募した献立は、本来は乳製品であるバターや生クリーム、ヨーグルト、牛乳が必須な料理です。カレーは

アレルギーフリーのルウもありますが、本場のインドの料理に似せたものは、市販のルウでは対応が難しいです。そこで、チキンカレーに使う乳製品を乳不使用のものにしましたが、コクが出てまろやかにすることができました。ターメリックライスは本来はバターで炊き込み風味を出しますが、今回はソイレブールという大豆由来のものを使用しました。さっぱりとして、カレーに合わせるには特に問題はありませんでした。また、さいたま市産の玉ねぎをカレーに、小松菜をサラダに使用しました。

献立名	食品番号 (成分表掲載の 食品番号)	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	野菜の 切り方
ターメリックライス (乳不使用)	1083	精白米	70	
		強化米	0.2	
	1007	米粒麦	3	
		ターメリック	0.1	
	17012	食塩	0.4	
		ソイレブール	1.1	
チキンカレー (乳・小麦不使用)	11221	鶏肉(小間)	40	
		豆乳のカプレーン	12	
	6223	にんにく	0.3	みじん切り
	6103	しょうが	0.3	みじん切り
		ターメリック	0.2	
	17012	食塩	0.1	
	14008	植物油	0.8	
	6153	たまねぎ	56	スライス
	6223	にんにく	0.5	みじん切り
	6103	しょうが	0.5	みじん切り
		クミンパウダー	0.6	
		ターメリック	0.5	
	6385	コリアンダー	0.5	
		ガラムマサラ	0.5	
	17079	パプリカ粉	0.6	
	6184	ホールトマト(缶)	68	つぶす
		ソイレブール	8	溶かす
	コクリーム	4		
4052	豆乳	8		
17012	食塩	0.9		
	水	24		
こまつなと コーンのサラダ	6086	こまつな	25	2cm幅に切る
	6061	キャベツ	20	短冊切り
	17012	食塩(下味)	0.1	
	6177	ホールコーン(冷)	10	ゆでる
	14002	植物油(ごま油)	0.5	
	17018	りんご酢	0.7	
	3004	きび糖	0.5	
	17007	しょうゆ	2	

調理法

ターメリックライス

- ① 米をターメリック、食塩、ソイレブール、水を加えて炊き、蒸らす。

チキンカレー

- ① 豆乳のカプレーン、にんにく、しょうが、ターメリック、塩を鶏肉にもみこみ下味をつける。
- ② 釜に油を敷き、玉ねぎをきつね色まで炒める。
- ③ にんにく、しょうがを加えてさらに炒める。
- ④ 別釜で①を炒め、取り出しておく。
*中心温度確認後、記録
- ⑤ 潰したホールトマト、水を加えて酸味がなくなるまで煮込む。
- ⑥ スパイスを加えて煮込む。④の鶏肉も調味料ごと加え、アクを丁寧にとりながら煮る。
- ⑦ 塩で味を調べ、ソイレブール、コクリーム、豆乳を入れて仕上げる。
* 出来上がり温度確認後、記録
* しっかり煮込むとおいしいので、1.5~2時間以上煮込むとよい。

こまつなとコーンのサラダ

- ① 調味料を合わせて加熱し、冷却する。
*中心温度確認後、記録
- ② 野菜はそれぞれ茹でて、冷却する。
*中心温度確認後、記録
- ③ ②の後、キャベツは塩を振る。
- ④ 材料を合わせ、ドレッシングで和える。
* 出来上がり温度確認後、記録

食に関する指導 給食時間の校内放送など

今日は北インドのパンジャブ地方で食べられているバターチキンカレーを元にしました。ヒンディー語でムルグマッカーニともいい、鶏肉がムルグ、マッカーニはバターを意味します。もともと、タンドリーチキンが無駄にしないで新しい料理を作ろうとトマトソースやバターを入れたことが料理の始まりだそうです。

今日は大豆由来のバター、生クリーム、ヨーグルトを使い乳アレルギーの人でも食べられる工夫をしました。小麦も使っていませんが大変おいしいです。今日もしっかり食べて丈夫な身体を作りましょう。

令和7年度の 審査会

第一次審査会は、各審査委員から提出された審査表を集計し、各部門の主査、副主査、主催者で協議しました。部門ごとに上位4チーム(合計8チーム)を第二次審査会に選出しました。

7月2日 第一次審査会(書類審査)

埼玉県学校給食会1階会議室

主催者のあいさつ



(公財)埼玉県学校給食会
古垣理事長



東田副委員長
(さいたま市教育委員会指導主事)が
審査要領、審査基準を読み上げる。

各部門に分かれ審査

地産地消献立部門



テーマ献立部門



森田委員長(埼玉県教育局主査)より
審査結果を発表

7月24日 第二次審査会(実技審査)

埼玉県学校給食会3階大研修室

2階調理実習室

開会 学校給食会 古垣理事長 あいさつ



第二次審査委員



森田委員長 あいさつ



参加チーム紹介



実技審査(2階調理実習室)

調理実習室は、実技開始時間とともに熱い戦いの場となりました。

調理開始!
1時間以内に完成、盛り付けです。



いよいよ、終盤! 最後の追い込みと盛り付け作業

審査委員による食味審査(2階小研修室)



審査は献立部門ごとに審査します。



献立の説明(3階大研修室)



各チームの食器は形、色、材質が様々です。献立をよりわかりやすく審査しやすいように、共通の食器(給食会用意)も盛り付けます。



結果発表

埼玉県・さいたま市教育委員会教育長賞を受賞した各部門のチームよりあいさつがありました。



森田委員長より各賞の発表



地産地消献立部門
深谷市立上柴中学校チーム



テーマ献立部門
埼玉県立騎西特別支援学校チーム

各チームの献立説明場面と審査委員長の講評

春日部市学校給食センターチーム



久喜市立学校給食センターチーム



秩父第一中学校共同調理場チーム



深谷市立上柴中学校チーム



埼玉県立騎西特別支援学校チーム



幸手市立小中学校栄養士会チーム



宮代町立学校給食センターチーム



さいたま市立桜木小学校チーム



地産地消献立部門
主査 中西委員 講評



テーマ献立部門
主査 名倉委員 講評

