

給食時間におじゃましました!

群馬県みなかみ町立
桃野小学校

みなかみ町立桃野小学校の給食を作っている月夜野学校給食センターは、第10回全国学校給食甲子園で見事優勝されたセンターです。地場産物の活用に力を入れた給食は、子どもたちも大好きで、取材した日も残食ゼロでした!

栄養教諭 本間ナラミ



10月31日の給食



【くみあわせ】
オムライス・牛乳・豆腐ナゲット・
アーモンドサラダ・焼きりんご



オムハットくん
調理の手間を
省略!



オムライス レシピ



【材料(1人分)g】

精白米	67	酒	0.5
強化米	0.23	ダイストマト缶	6
発芽玄米	8.7	トマトケチャップ	12
玉ねぎ	25	コンソメ	1
にんじん	10	砂糖	1
鶏むね(皮なし)	15	塩	0.2
マッシュルーム水煮	8	こしょう	0.03
パセリ(生)	1	スノーマン オムハットくん	50
		1食用トマトケチャップ	8

【調理法】

- 1 発芽玄米ご飯は水を減らして炊いておく。
- 2 スノーマン オムハットくんはボイルし、配缶する。
- 3 玉ねぎを炒め、しんなりしたら鶏肉、酒を加えて炒める。
- 4 鶏肉に火が通ったら、にんじん、マッシュルーム、トマト缶を加えて煮る。
- 5 沸騰したらケチャップ、砂糖、コンソメ、塩、こしょうで調味し、パセリを散らして仕上げる。
- 6 炊きあがったご飯に、5の具材を加えて混ぜる。

本間先生インタビュー

「今日の献立のポイントは何？」

▶子どもたちが大好きなオムライスを、オムハットくんを使って作りました。オムハットくんは、すこし焼き目もついていて手作り感があります。アーモンドサラダにはキューピー焙煎胡麻ドレッシングを使用しています。カッテージチーズや砂糖、醤油を混ぜることにより、一層おいしくなると思います。

「卵メニューで気を付けていることは？」

▶とくに卵だからというわけではありませんが、やはりどの食品も、一週間に何度も出すのではなく、肉・魚や卵が均等に出るよう心掛けています。アレルギー対応もしていますが、卵がダメな子がいるからといって、出す回数を減らすのではなく、食べられない子には代替食を出すようにしています。今日は薄焼き卵がダメな子に、卵を使っていないホットケーキミックスをクレープ状に焼いて出しました。

「残食をなくすために心がけていることは？」

▶一年かけて、苦手なものが食べられるように指導していきます。豆だったら、始めはペーストにしたり、細かくミンチ状にしたりして出します。お月見の前に豆のグラタン(いろいろな豆をミートソースで和え、チーズをかけて焼く)を出してから、お月見で煮豆を出します。徐々に出すことで、子どもたちが「食べてみようかな」と思うようになってくれます。また、子どもたちが残したときに、なぜ残したのか、身長体重などの体格にあった量が出ているのかを確認し、もし好き嫌いで残すのであれば、個別指導を考えたり、家庭へのアプローチも行っています。学校と連携して、体格にあった量と、好き嫌いの指導をしていくことで、残食がなくなっていきました。

「献立を作るときのポイントや苦労は？」

▶同じ材料の組み合わせ、同じ味付けが続いていないか、一か月通したときはどうか、と考えて献立を作成します。できるだけ季節の物を取り入れたいと思っていますが、天候不順によっては入らないこともあるので、農家の方と相談しながら献立作りをしています。



私のおすすめ! P.P.I.N!

学校栄養士考案! 給食現場ですぐに使えるおすすめの一品

おやこまめサラダ

埼玉県戸田市学校給食センター 栄養教諭 **山藤 泰子**



【材料(1人分)g】

大豆(ゆで)	10	キユーピーエッグケア(卵不使用)	3
枝豆(むきみ)	12	塩	0.3
ホールコーン	12	こしょう	0.01
		穀物酢	0.3

【調理法】

- 大豆、枝豆、コーンは必要に応じて加熱し、冷却する。
- ①に塩こしょうで味をつける。
- キユーピーエッグケア(卵不使用)と酢を合わせてから、②と和える。

【くみあわせ】

フォカッチャ・牛乳・ミートボールのトマト煮込み・フライドポテト・おやこまめサラダ

1人当たりの栄養量	熱量	66kcal	レチノール当量	3μg
	たんぱく質	3.4g	ビタミンB1	0.05mg
	脂質	3.9g	ビタミンB2	0.04mg
	カルシウム	16mg	ビタミンC	3mg
	マグネシウム	22mg	食物繊維	1.8g
	鉄	0.5mg	食塩相当量	0.5g
	亜鉛	0.4mg		

1人当たりの価格/約28円

調理のワンポイントアドバイス

枝豆が熟すと大豆になることに、食べて気づいてもらおうと、献立名に「親子」をつけました。コーンで彩りを加え、見た目を食べやすくしました。豆は苦手意識がある食材なので、キユーピーエッグケア(卵不使用)を使い、児童が好きなマヨ味で作りました。食材と塩こしょうを先に和えておくと、キユーピーエッグケア(卵不使用)と穀物酢を入れても全体的に味が均一になり、おいしく仕上がります。

ひとくちMEMO

キユーピーエッグケア(卵不使用)とコーンのおいしさで、大豆と枝豆をおいしくパクパク食べられます。見た目もかわいらしいサラダです。



【材料(1人分)g】

キユーピーのサラダ 大地のはぐく 卵	5
みじゃがいものサラダ	60
小麦粉	6
パン粉	10
米白絞油	8

【調理法】

- キユーピーのサラダ 大地のはぐくみじゃがいものサラダを小判型に成型する。
- ①に小麦粉・卵・パン粉を順次つけて油で揚げる。

【くみあわせ】

ピタパン・牛乳・ポテサラコロッケ・ミネストローネ・果物

1人当たりの栄養量	熱量	145kcal	レチノール当量	0.3μg
	たんぱく質	2.1g	ビタミンB1	0.02mg
	脂質	9.7g	ビタミンB2	0mg
	カルシウム	5.2mg	ビタミンC	0.7mg
	マグネシウム	7mg	食物繊維	0.7g
	鉄	0.22mg	食塩相当量	0.1g
	亜鉛	0.11mg		

1人当たりの価格/約36円

調理のワンポイントアドバイス

キユーピーのサラダ 大地のはぐくみじゃがいものサラダを使うと簡単に小判型のコロッケ種ができます。いつもは副菜として出すことが多いポテサラですが、コロッケにすることでサクッとした食感になり、主菜としてもおいしくいただくことができます。今回はピタパンにはさんで、楽しく食べることができるよう考えました。

ポテサラコロッケ

宮崎県都城市山田学校給食センター 学校栄養職員 **下野 洋子**



ひとくちMEMO

ごろごろとしたじゃがいもが入っていて、食べごたえがあり、手作り感があります。ソースなどをつけなくてもそのままおいしいコロッケです。

