



子どもたちに笑顔いっぱい
給食時間をお届けします

学校給食調理講習会風景

 岡山県学校給食会会報

県学給だより

index

- 学校給食調理講習会 2～3
- 行事食のご案内 3
- 新規取扱物資の紹介 4
- 給食会職員紹介 4



貸出品 ぬいぐるみ お米くん ※詳細は4ページ

No. 237
令和2年11月1日
編集発行

公益財団法人 岡山県学校給食会

〒702-8026 岡山市南区浦安本町 59 番地の 4

TEL 086-263-6465(代)

URL : <http://www.ogk.or.jp/>

学校給食調理講習会

10月6日（火）栄養教諭・学校栄養職員の先生方36名に参加していただき、昨年度に引き続き地場産物資を使用し、減塩を意識した学校給食の実施に役立つ調理講習会を開催しました。

美作大学生活科学部食物学科准教授の森本先生の講義と岡山県栄養士会地域活動事業部の松下先生のご指導をいただき実際に調理をし、会食をしました。当日のレシピを掲載しますので、学校での献立づくりにお役立てください。



松下先生講義風景

★は県学給取扱い地場産物、☆は県学給取扱い物資

ひき肉と黄ニラのエスニックごはん

材料（1人分）

★学校給食用精白米	50g		
★県産もち麦	10g		
水	85ml		
水=米+もち麦の重量×1.4倍			
★県産牛肉ミンチ	25g	★ばばっとしいたけ	1g
☆国産豚肉ミンチ	25g	★県産にんにく	1.5g
★藤田産たまねぎ	20g	☆サラダ油	2g
★真備産たけのこ水煮	10g	ナンプラー	4g
★県産パプリカ（赤）	10g	☆オイスターソース	4g
ピーマン	10g	☆砂糖	3g
黄ニラ	10g	黒こしょう	0.01g

【下準備】

- ①玉ねぎ、たけのこ水煮、パプリカ、ピーマン（1.5cm角切り）
- ②黄ニラ（3cmの長さに切る）
- ③にんにく（みじん切り）
- ④調味料Aをあわせておく

【作業手順】

- ①米を洗い、もち麦と水を入れて浸漬し、炊飯をする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わってきたら玉ねぎ、たけのこ水煮、パプリカ、ばばっとしいたけを入れて炒め、調味料Aを加える。
- ③黒こしょうで味を調え、ピーマン、黄ニラを加えて仕上げる。もち麦ごはんの上に盛り付ける。



魚のから揚げバルサミコ風

材料（1人分）

★グチカット 40g	100%ぶどう果汁 4g	} B
（米粉付き）	☆酢 4g	
ごぼう 20g	☆砂糖 2g	
☆でん粉 1.5g	☆でん粉 0.3g	
☆揚げ油 4g	☆白こしょう 0.02g	
	サラダ菜 3g	

【下準備】

- ①揚げ油を温めておく（170℃）
- ②ごぼうは斜め薄切りにし、酢水に浸ける。
- ③Bの調味料を合わせて火にかけておく（火を通してトロミをつけておく）

【作業手順】

- ①ごぼうの水気をよく切り、でん粉をまぶす。
- ②170℃の油でごぼうを揚げ、その後で魚を揚げ、油をよく切る。
- ③②にこしょうを振りかけて混ぜ、加熱したBの調味料をからめる。サラダ菜の上に盛りつける。



変わりコールスロー

材料（1人分）

キャベツ 40g	☆すりごま 1g	} C
☆にんじん 5g	豆乳 2g	
きゅうり 5g	酢 2g	
☆切り干し大根 1.5g	粒マスタード 2g	
☆甘夏みかん缶 15g	砂糖 1g	

【下準備】

- ①キャベツ、きゅうり（せん切り）
- ②にんじん（4cm細せん切り）
- ③切り干し大根は洗って水で戻し、ざく切りにして軽く水気を絞る
- ④甘夏みかん缶は汁を切っておく
- ⑤すりごまと調味料Cを合わせておく

【作業手順】

- ①沸騰した湯でキャベツ、にんじん、きゅうり、切り干し大根を入れてゆでる。冷水（プラスチックラーなど）で冷まし、水気を絞っておく。
- ②①の水気をしっかり切り、甘夏みかん、すりごま、調味料Cを加えて和える。



えびと生姜のスープ

材料（1人分）

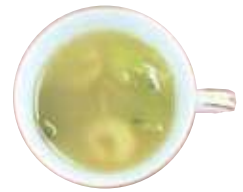
☆むきえび（冷凍）	20g	☆鶏ガラスープ（缶）	6g
☆チンゲン菜2cmカット（冷凍）	10g	★塩こうじ	6g
★ホワイトマッシュルーム	5g	☆濃口しょうゆ	1g
☆スイートコーン（冷凍）	3g	みりん	0.2g
しょうが	1g	湯	160ml
（可能であれば新しょうが）		☆白こしょう	0.01g

【下準備】

- ①冷凍えび（沸騰した湯で下茹でをしておく）
- ②マッシュルームは、薄切りにし、水をさっと通しておく
- ③生姜（皮をきれいに洗い、細せん切り）

【作業手順】

- ①鍋に湯を沸かし、鶏ガラスープを入れて溶かす。マッシュルームを煮る。次に、えび、コーン、しょうがを入れて煮る。
- ②塩こうじ、濃口しょうゆ、みりん、こしょうで調味し、最後にチンゲン菜を入れて仕上げる。



おいものようかん

材料（1人分）

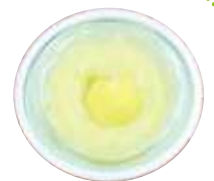
☆冷凍さつまいもペースト	50g
粉寒天	0.4g
水	20ml
砂糖	5g
☆蒸し栗カット	8g

【下準備】

- ①さつまいもペーストを完全に解凍しておく
- ②栗レトルト（粗刻み）

【作業手順】

- ①鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れて弱火で煮溶かす。寒天が溶けたら砂糖を加えて溶かす。
- ②①にさつまいもペーストを加えて混ぜ合わせる。水で濡らしたバットや流し缶、カップなどに入れ、刻んだ栗を散らす。荒熱をとってから冷蔵庫で冷やす。



午後から森本先生に、「減塩のためのチェックポイント」と題して、学校給食の成り立ち変遷、食育の必要性等を含めて日本人の食事摂取基準、学校給食実施基準、減塩の必要性についてお話をいただき、減塩に向けてうま味・美味しさを引き出す方法から減塩に結び付けていくコツについてお話をいただきました。

また、引き続き公益財団法人日本食肉消費総合センターのセミナーを開催し、「食肉の科学～と畜・解体から食卓へ～」と題し、食肉が食卓に提供されるまでのプロセスや食肉の安全性、栄養とおいしさ等食肉についての新しい話を神戸大学の岡山高秀名誉教授からお話をいただきました。

受講者アンケートの感想

受講された先生方からは、「減塩の方法、知識が増えた」「食塩2g未満でも満足できる献立作成ができる」「保護者への啓発講義の資料にしたい」「今後の学校給食に取り入れていける」などの感想をいただきました。



森本先生講義風景



セミナー風景

行事食のご案内

2月



ミニ節分豆 5g



大豆 10g

3月

ひなあられ



醤油味 10g



塩味 13g



ひなゼリーミニ
(もも味) 22g



ひし餅 35g

春



ミニさくら餅 30g



桜餅 45g



祝大福 40g



紅白大福 20g

5月



ミニ柏餅 30g



かしわ餅 40g



笹団子 27g

パッケージデザインや配合の変更の可能性があります。詳細については予約の案内時にお知らせいたします。

新規取扱物資の紹介

9月2日開催の献立専門委員会で選定され、10月9日開催の物資専門委員会で承認を得た物資であり、次の物資の取扱いを11月から開始しますので、県学校給食会取扱物資を食育にお役立ていただければ幸いです。

米粉フレーク 1kg

料理例：魚フライ



小麦パン粉に比べて油の吸収が抑えられます。パン粉と同様にフライの衣などにご使用ください。

うるち米（米粉）100%を原料に、パン粉のようなフレーク状に仕上げられています。

国産果汁みかんゼリー 22g



九州産のうんしゅうみかんの果汁を50%使用した、贅沢な一口ゼリーです。

かみかみまめ大豆
7g×20食



かみかみまめ黒豆
7g×20食



北海道産の大豆及び黒豆をふっくらと蒸し煮にしてから、時間をかけてじっくりと糖漬けし、その後、風力乾燥機で水分を飛ばしていますので、そのまま“かみかみ豆”としてご使用いただけます。

フルーツゼリー

オレンジ 60g



グレープ 60g



ピーチ 60g



I = オレンジ果汁を20%使用したフルーツゼリーです。

II = グレープ果汁を20%使用したフルーツゼリーです。

III = 白桃ピューレとピーチ濃縮果汁（生果汁換算16%）を合わせて20%使用したフルーツゼリーです。

今年度の献立専門委員会及び物資専門委員会を開催するにあたっては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、密を避けての開催とし、今年第1回目の物資選定につきましては、常温物資のみの選定とさせていただきますので、ご使用方法よろしくお願いたします。



給食会職員紹介



①氏名 ②ニックネーム ③所属 ④好きだった給食 ⑤マイブーム ⑥趣味特技 ⑦一言

こばやし ひろき

①小林 弘季

②ひろっきー

③物資第一課献立支援係

④魚のホイル焼き

⑤人にばれないように変顔する

⑥筋トレ

⑦献立支援係として、給食現場の力になれるよう頑張ります。



たか はし まさ すみ

①高橋 正純

②ずーみん

③物資第二課食材支援係
兼品質管理係

④スパゲティミートソース

⑤ラーメン屋巡り

⑥釣り

⑦安心、安全な給食の提供に貢献できるよう努めて参りますので、よろしくお願いたします。



(表紙の写真)貸出品 めいぐるみ お米くん

内容 米粒をモミ殻付の状態から精白米までの過程をめいぐるみで表現。(モミ殻1枚：玄米殻1枚：胚芽1個：精白米本体1個)

【高：21cm 幅：14cm 厚(最大)8cm】