



子どもたちに笑顔いっぱい
の給食時間をお届けします

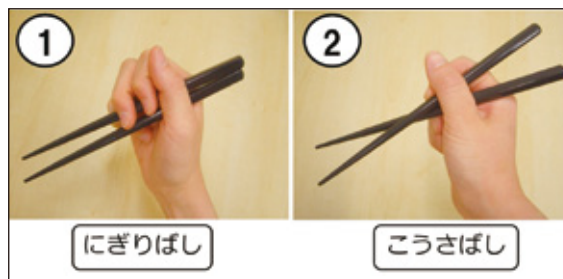
学校給食調理講習会 関連記事 2～3 ページ

 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・セミナー・・・・・・・・・・ 2～3
- 行事食のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 給食会職員紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4



令和3年度献立専門委員（第二分科会）作成動画
※詳細は4ページ



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 : <https://www.ogk.or.jp/>

学校給食調理講習会

10月5日（水）栄養教諭・学校栄養職員の方32名に参加していただき、昨年度は動画配信でしたが、今年度は地場産物資を使用し、不足しがちな栄養素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。調理実習では、岡山県栄養士会地域活動事業部の松下先生にご指導いただきました。当日のレシピを掲載しますので、学校での献立作りにお役立てください。



松下先生



★は県学給取扱い地場産物、☆は県学給取扱い物資

玄米入りごはん

材 料（1人分）エネルギー206kcal / カルシウム4mg / 鉄0.5mg / 食物繊維0.5g / 食塩相当量0.0g

★学校給食用精白米 55g 水 90ml
★α化玄米 5g

【作業手順】 ①米を洗い、α化玄米と水を入れて浸漬し、炊飯をする。

もちりバーグの黄ニラあんかけ

材 料（1人分）エネルギー203kcal / カルシウム36mg / 鉄2.4mg / 食物繊維1.4g / 食塩相当量0.9g

★県産牛肉ミンチ	25g	<黄ニラあん>	
☆国産SPF豚肉ミンチ	25g	黄ニラ	10g
☆豚レバーチップ	10g	だし汁（☆食研だしパック）	80ml
☆ソテードオニオンダイス	15g	☆濃口しょうゆ	3g
れんこん	15g	☆濃厚熟本みりん（国産米）	3g
★はばっとしいたけ	1g	おろし生姜	3g
☆高野豆腐（細切）	3g	☆でん粉	2g
豆乳	10g	水	4ml
★岡山県産塩こうじ	4g	☆ごま油	0.5g
おろし生姜	3g		
☆でん粉	1g		
黒こしょう	0.02g		

【下準備】 ①れんこんは皮をむき、水にさらしてからすりおろす。
②高野豆腐はフードプロセッサで粉状にする。
③Aの材料を合わせておく。
④黄ニラは1.5cmの長さに切る。
⑤オーブンを200℃で予熱しておく。

【作業手順】 ①ボウルにひき肉、レバーチップ、A、調味料を入れ、しっかりと練り混ぜる。
②天板にクッキングシートを敷き、個数に分けて成型し、天板に並べる。（天板に伸ばして焼いてからカットしても良い。）
③200℃のオーブンで10～13分焼く。
④黄ニラあんのみを火にかけて温める。
⑤おろし生姜、黄ニラを加えたら、Cでとろみをつける。
⑥仕上げにごま油を回し入れ、盛り付けたハンバーグの上にかける。

大豆ミートのヤンニョム風

材 料（1人分）エネルギー82kcal / カルシウム32mg / 鉄0.8mg / 食物繊維1.7g / 食塩相当量0.5g

☆ソイミート（フィレ）	20g	コチュジャン	0.6g
★玉ねぎ	20g	☆ケチャップ	8g
☆ピーマン	10g	☆砂糖	2g
☆油	2g	☆濃厚熟本みりん（国産米）	2g
		☆濃口しょうゆ	1g
		★おろしにんにく	1g
		☆いりごま	0.5g

【下準備】 ①玉ねぎは8mmのせん切りにする。
②ピーマンは5mmのせん切りにする。
③調味料Dを合わせておく。

【作業手順】 ①フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。
②火が通ったら大豆ミートとピーマンを加えて炒め、調味料Dを加える。
③仕上げにいりごまを加える。

塩こうじレモンマリネ

材 料（1人分）エネルギー37kcal / カルシウム31mg / 鉄0.2mg / 食物繊維1.4g / 食塩相当量0.5g

☆切干大根	4g	★岡山県産塩こうじ	4g
きゅうり	10g	★岡山県産レモン果汁	4g
黄パプリカ	4g	☆濃厚熟本みりん（国産米）	4g
☆学校給食用海藻サラダ	1g	☆油	1g

【下準備】 ①切干大根、海藻ミックスはそれぞれ水で戻し、洗って絞る。
②きゅうり、パプリカはせん切りにする。
③マリネ液Eを混ぜ合わせておく。（加熱する場合は油以外を混ぜて加熱し、冷めてから油と混ぜる）

【作業手順】 ①鍋に湯を沸かし、切干大根、海藻、きゅうり、パプリカを茹でて、冷ます。（プラスチック等）
②①の水気を切り、マリネ液で和える。

ほうれん草のポタージュ風スープ

材 料（1人分）エネルギー126kcal / カルシウム31mg / 鉄1.4mg / 食物繊維2.6g / 食塩相当量0.7g

☆カットベーコン	10g	水	100ml
☆にんじん	10g	豆乳	50g
☆コーンカーネル	4g	☆コンソメ減塩	
☆ソテードオニオンスライス	10g	（ノンアレルギー）	2g
☆白いんげん豆ペースト	25g	☆白みそ	6g
☆ほうれん草ペースト	5g	★岡山県産米粉	2g
		白こしょう	0.02g

【下準備】 ①にんじんはいちょう切りにする。
②ペーストは解凍しておく。

【作業手順】 ①鍋に水を入れ、にんじんを煮る。火が通ったらコンソメ、ベーコン、コーン、玉ねぎを煮る。
②白いんげん豆ペーストと煮汁で溶いたFを加える。とろみがついたら、豆乳を加え、こしょうで味をととのえる。
③仕上げにほうれん草ペーストを加えて火を止める。（加熱しすぎに注意する）

ココア甘酒かん

材 料 (1人分) エネルギー45kcal / カルシウム13mg / 鉄0.8mg / 食物繊維0.8g / 食塩相当量0.0g

甘酒(濃縮)	10g	} G
豆乳	50g	
ココア	1g	
☆砂糖	3g	
寒天	0.5g	
水	10ml	

- 【下準備】 ①Gの材料を混ぜ合わせておく。(甘酒に粒がある場合はミキサーなどで豆乳と混ぜると滑らかになる)
②寒天は水に入れふやかしておく。(今回は水の分量が少ないため、よく溶けるようにふやかしておく)
- 【作業手順】 ①鍋に混ぜた材料Gを入れ、中火にかける。
②沸騰直前に温まったら寒天を加え、火を弱めて1~2分煮る。
③②を濾してカップなどに注ぎ分ける。
④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

午後から、美作大学生生活科学部食物学科准教授の森本先生に、「意識して摂取したい3つの栄養素」と題して、不足しがちな栄養素のカルシウム・鉄・食物繊維についてご講義いただき、カルシウムにはビタミンD、鉄にはビタミンCが吸収率を高めるなど、効率的に摂取するために意識して取り入れたい食材の重要性を学びました。

また、公益財団法人日本食肉消費総合センターによるセミナーを開催しましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、岩手大学名誉教授 品川邦汎先生の「学校給食の安全性にむけてー食肉を中心にー」と題した動画を視聴しました。



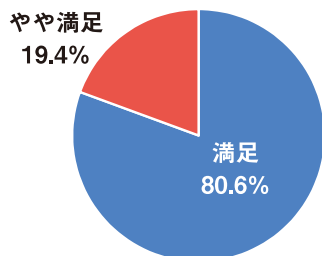
森本先生



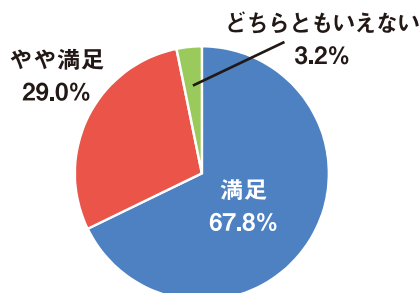
森本先生講義風景

受講者アンケート結果

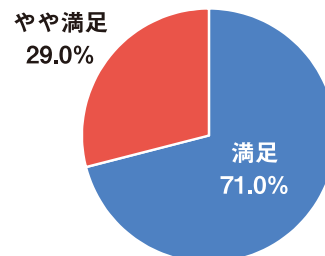
1 調理実習・講義の総合評価



2 調理実習は学校給食献立に役立つ内容か



3 講義はスキルアップにつながる内容か



4 ご意見・ご感想

- ・大豆ミートは使いやすく美味しかった。
- ・鉄分アップのためのレバーチップ使用は参考になった。
- ・大量調理でハンバーグに色々混ぜ込むのは難しい。
- ・レモンマリネのマリネ液が美味しく塩こうじの活用範囲が広がりそう。
- ・甘酒かんは滑らかで子どもたちも食べやすいと思った。
- ・「吸収率」に注目して食材の組み合わせに気を付けていきたい。
- ・日々の給食管理に役立つ内容でとても勉強になった。

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



かしわ餅 40g

5月



ミニ柏餅 30g



よもぎだんご
(笹団子風) 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。



～給食会職員紹介～



令和4年4月から、新しい仲間が加わりました。

①名前 ②所属 ③好きだった給食 ④マイブーム ⑤趣味特技 ⑥一言

かわこえ なつき
①川越 菜月

②物資第一課献立支援係

③ミネストローネ

④変わった柄のTシャツを買うこと

⑤映画・音楽鑑賞、ダンス

⑥子どもたちが楽しい給食時間を過ごすお手伝いをするため、日々学びを重ねながら業務に取り組んでいきたいです。



(表紙の写真) 令和3年度献立専門委員(第二分科会)作成動画

題材名: 正しいはしの持ち方を知ろう。(小学校・中学校)

ねらい: 正しいはしの持ち方を知り、正しくはしを持って食事をしようとする意欲をもつ。

食育の視点: 正しいはしの使い方を通して人間関係形成能力を身に付ける。(社会性)

正しい
はしの持ち方