



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 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



貸出品
おいしいだしのぬいぐるみ
(かつお) ※詳細は4ページ

No. **267**
令和5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 : <https://www.ogk.or.jp/>



学校給食調理講習会

10月11日（水）栄養教諭・学校栄養職員の方33名に参加していただき、今年度は主食をめんとしながら、地場産物を使用し、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



中華あんかけ



トマトカレークリーム

★は県学給取扱い地場産物、☆は県学給取扱い物資

中華あんかけ(中華めん・うどん)

材料 (1人分) 中華めん70g規格で計算 エネルギー423kcal / カルシウム55mg / 鉄1.9mg / 食物繊維4.8g / 食塩相当量1.4g
(1人分) うどん70g規格で計算 エネルギー409kcal / カルシウム54mg / 鉄1.5mg / 食物繊維5.1g / 食塩相当量1.5g

☆学校給食用米粉中華めん・焼きそば or 学校給食用うどん			
☆国産SPF豚肉スライス	50g	★県産冷凍おろしにんにく	2g
★れんこん	20g	☆ごま油	2g
☆国産干切りごぼう	10g	☆チキンスープ	30g
★にんじん	10g	水	130ml
★ばばっとしいたけ	1g	☆オイスターソース無添加	12g
☆国産小松菜	10g	粉寒天	1g
(3cmカット) IQF		黒こしょう	0.02g
黄ニラ	10g	☆でん粉	3g
しょうが(生)	2g	水	4ml

- 【下準備】**
- ①れんこんは皮をむき、水にさらしてから3mm半月切りにする
 - ②にんじんは5cmの短冊切りにする
 - ③黄ニラは1.5cmの長さに切る
 - ④しょうがはすりおろす

- 【作業手順】**
- ①鍋にごま油を熱し、しょうが、にんにく、豚肉を入れて炒める。
 - ②れんこん、ごぼう、にんじんを加えてさらに炒める。
 - ③Aとばばっとしいたけを加えて、野菜に火が通るまで煮る。
 - ④こしょうで味を整え、小松菜、黄ニラを加える。
 - ⑤Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。

トマトカレークリーム(ソフトめん)

材料 (1人分) エネルギー477kcal / カルシウム47mg / 鉄2.3mg / 食物繊維4.0g / 食塩相当量1.3g

☆学校給食用米粉ソフトスパゲティめん			
☆鶏もも肉(皮つき)	50g	☆チキンスープ	8g
★米粉	2.5g	☆オイスターソース無添加	9g
★たまねぎ	40g	☆とんかつソース	4g
☆ダイズトマト	50g	☆本みりん(国産米)	5g
☆コーンカーネル	5g	☆カレーパウダー	1g
★県産冷凍おろしにんにく	1g	粉寒天	0.3g
☆油	3g	成分無調整豆乳	42g
水	40ml	黒こしょう	0.02g

- 【下準備】**
- ①鶏もも肉は米粉を薄くまぶす
 - ②玉ねぎは繊維に沿って1cmのせん切りにする

- 【作業手順】**
- ①フライパンに油を熱し、鶏肉をこんがり色がつくように炒める。
 - ②玉ねぎを加えて炒め、トマト、コーンを加える。
 - ③水、合わせたCを加えて火が通るまで煮る。
 - ④豆乳を加え、黒こしょうで味を整える。
(煮立たせ過ぎないように注意する。)

イカのオレンジ風味サラダ

材料 (1人分) エネルギー64kcal / カルシウム13mg / 鉄0.2mg / 食物繊維0.6g / 食塩相当量0.2g

☆イカ短冊切り	30g	☆マーマレード	6g
☆清酒(下茹で用)	3g	★岡山県産氷温純米酢	3g
キャベツ	10g	☆本みりん(国産米)	2g
☆国産カラーピーマンカット(赤)	10g	★岡山県産塩こうじ	1g
きゅうり	10g	白こしょう	0.02g
☆甘夏みかん	15g		

- 【下準備】**
- ①キャベツは5mmのせん切りにする
 - ②赤ピーマンは長さを半分にする
 - ③きゅうりは3mmの輪切りにする
 - ④調味料Dを混ぜ合わせておく(加熱後冷やしておく)

- 【作業手順】**
- ①沸騰したお湯に酒を入れ、イカを茹でる。(またはスチコンで蒸す)
 - ②鍋で湯を沸かし、キャベツ、赤ピーマン、きゅうりを茹でて、冷ます。(プラストチラー等)
 - ③水気をしっかり切り、甘夏を加えてDで和える。

うま塩のりポテト

材料 (1人分) エネルギー59kcal / カルシウム1mg / 鉄0.2mg / 食物繊維0.6g / 食塩相当量0.1g

☆ナチュラルカットポテト	40g	かつお節	0.2g
☆揚げ油		★塩	0.1g
		★青のり粉(糸・上)	0.05g

- 【作業手順】**
- ①フライパンに塩を入れて、さらさらになるまで炒る。
 - ②1にかつお節を加えて炒り、青のりを加えて火を止める。
 - ③カットポテトを170℃の油で揚げ、油をきり、2を加えて混ぜ合わせる。

きなこもちマフィン

材料 (1人分) エネルギー163kcal / カルシウム32mg / 鉄0.7mg / 食物繊維1.3g / 食塩相当量0.4g

★岡山県産米粉菓子用ミックス	20g	☆砂糖	2g
ベーキングパウダー	0.8g	成分無調整豆乳	21g
☆きなこ(無糖)	5g	☆こめサラダ油	3g
★甘酒	10g	☆冷凍白玉だんご	1個

- 【下準備】**
- ①Eの材料を混ぜ合わせておく
 - ②オーブンを170℃で予熱しておく

- 【作業手順】**
- ①ボールに甘酒、砂糖、豆乳を混ぜておく。
 - ②Eの粉類を加えて混ぜ、さらに油を加えて混ぜる。
 - ③カップに2を流し入れ、白玉を中央に乗せる。
 - ④天板に並べ、台に落として空気を抜く。
 - ⑤170℃のオーブンで20～25分焼く。

午後から、美作大学生活科学部食物学科特任准教授の森本先生に、「地場産物を活用しためん料理における減塩ポイント」と題してご講義いただき、「うま味」「香辛料・香味野菜」「油」「とろみ」「牛乳・豆乳」を上手に使うことで、少ない塩分で満足感のある味わいになることを学びました。

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も開催しました。今年度は、麻布大学名誉教授押田敏雄先生をお招きし、「食肉が食卓に届くまで～安心・安全のために～」と題してご講演いただきました。受講者からは、「家畜の福祉について、初めて知ったので食育にも取り入れたい。」「動物の命をいただいている感謝の気持ちが、児童生徒に育まれるように指導していきたい。」「ジビエ料理を給食に取り入れている学校があり参考にしたい。」等の感想をいただきました。



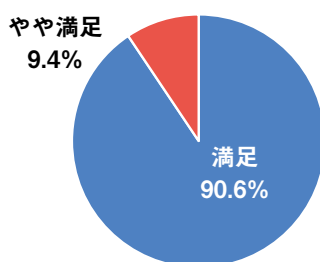
森本先生



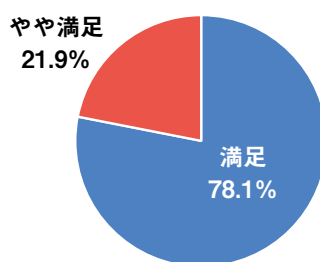
押田先生

受講者アンケート結果

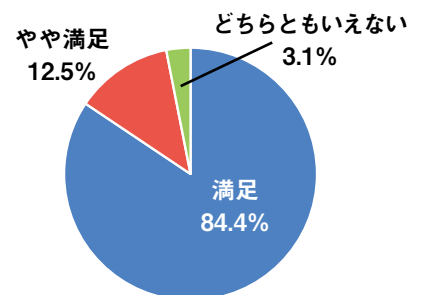
1 調理実習・講義の総合評価



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

- ・減塩しようと思ってもなかなか取り組めていないので、今日聞いたことを参考にしたい。
- ・麺の献立は新しいものを取り入れることをしてなかったので、今回の献立を取り入れたい。
- ・あんかけに寒天を入れて水溶片栗を入れると、冷めた際に固まるので寒天は半量が良い。
- ・トマトカレークリームは味がしっかり付いていて、麺にも良くからんで食べやすかった。
- ・給食で粉寒天を使用したことはなかったが、実際に使用すると冷めてもとろみがあって良かった。
- ・れんこんを中華あんかけに使用したり、イカとオレンジ類を組み合わせたりして参考になった。
- ・サラダは、彩りもよくマーマレードを使うのが目新しかった。
- ・講義では、実習内容をより具体的に話していただき、児童生徒、保護者への指導の参考になった。

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



桜餅 45g



祝大福 40g



紅白大福 20g

※ミニさくら餅 30gは製造工場の都合により一時休止をしております。

5月



ミニ柏餅 30g



かしわ餅 40g



よもぎだんご
(笹だんご風) 27g

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



～給食会職員紹介～



令和5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

はぎはら あこ
①萩原 亜子

②物資課

③はりはり漬け・すまし汁

④散歩

⑤体を動かすこと・バレーボール

⑥楽しい給食時間を提供するために、責任をもって仕事に取り組みます。



貸出品 おいしいだしのぬいぐるみ (かつお) (表紙の写真)

内容 5枚におるせるようにマジックテープで引っ付けられており、かつお節を作る際のさばき方を体験できる。また、料理について欠かせない「だし」について興味を引き付ける。