



子どもたちに笑顔いつぱいの
給食時間をお届けします



岡山県学校給食会会報

学校給食調理講習会 関連記事2～3ページ

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 レプリカ「ハモ」 ※詳細は4ページ

令和6年

11月号

No.277

〈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/>

岡山県給



学校給食調理講習会

10月9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、今年度は地場産物を使用し、不足しがちな栄養素を意識した学校給食向けの主食をパンとする調理講習会を開催しました。調理実習では、公益社団法人岡山県栄養士会地域活動事業部 松下暢子先生にご指導いただきました。当日のレシピを次のページに掲載していますので、学校での献立作りにお役立てください。



松下先生（中央）



午後から、美作大学生生活科学部特任准教授 森本恭子先生に、「地場産物を使用し主食をパンとした減塩の工夫」と題してご講義いただき、大量調理におけるパン献立の減塩のポイントとして、「うま味」「香辛料・香味野菜」「油」「とろみ」「牛乳・豆乳」を上手に使い、味にメリハリをつけることが大事であることを学びました。受講者からは、「ドリップ防止に粉寒天を活用したいと思ったが、量の調整が難しそうなので目安があるとありがたい」「調理実習と講義が関連づけられていて良かった」「3種類のソースは唐揚げ以外に魚などでも合うソースなので取り入れてみたいと思った」等の感想をいただきました。

【主食をパンとした減塩の工夫：6か条】

- 第1条：「だし」「うま味」をきかせ減塩
- 第2条：「香辛料」や「香味野菜」で薄味をカバーして減塩
- 第3条：酸味を利用して減塩
- 第4条：油の性質を利用し、風味やコクで薄味をカバーして減塩
- 第5条：「とろみ」をつけて具材に味を絡ませて減塩
- 第6条：「カリウム」の多い野菜を摂取し塩分を出そう



森本先生

【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 |
| ・満足 90.6% | ・満足 65.6% | ・満足 68.8% |
| ・やや満足 9.4% | ・やや満足 31.3% | ・やや満足 28.1% |
| | ・どちらともいえない 3.1% | （無回答 1名） |

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。今年度は、日本獣医生命科学大学応用生命科学部准教授 江草 愛先生を講師としてお招きし、「食肉のおいしさと栄養・機能」と題してご講義いただきました。受講者からは、「代替肉についてもっと知りたい」「適量摂取が健康を維持するということを再確認した」「女性のやせ問題について、もっと生徒に伝えていかないといけないと思った」等の感想をいただきました。



江草先生

うまみ唐揚げ

材 料 (1人分) エネルギー201kcal / カルシウム12mg / 鉄0.6mg / 食物繊維0.7g / 食塩相当量0.2g

鶏もも肉	60g
★岡山県産塩こうじ	1.5g
★清酒・本醸造	2g
(岡山県産米使用)	
黒こしょう	0.02g
☆けずり粉	0.5g
しょうがすりおろし	3g
★岡山県産冷凍	1g
おろしにんにく	

★岡山県産脱臭大豆粉	2g
☆でん粉	2g
☆でん粉(二度づけ用)	3g
☆揚げ油	6g

【下準備】 ・鶏もも肉はAの材料で下味をつける
・衣用の粉Bを合わせておく

【作業手順】 ①鶏肉に衣用の粉Bを混ぜる。二度づけ用のでん粉をまぶす。
②170℃の油で揚げる。

アレルギー：さば・大豆・鶏肉

サルサ風ソース

材 料 (1人分：出来上がり量約30g) エネルギー26kcal / カルシウム6mg / 鉄0.1mg / 食物繊維0.7g / 食塩相当量0.2g

★玉ねぎ	12g
ピーマン	5g
☆油	1g

★桃太郎トマトピューレ	15g
★岡山県産氷温純米酢	1.5g
☆砂糖	0.8g
☆塩	0.1g
タバスコ	0.08g
水	25g
☆粉寒天	0.08g

【下準備】 ・玉ねぎとピーマンをみじん切りにする

【作業手順】 ①フライパンに油を熱し、玉ねぎを透き通るまでしっかり炒める。
Cの調味料を加えて2～3分煮る。
②ピーマンを加えて加熱する。

アレルギー：なし

和風甘みそソース

材 料 (1人分：出来上がり量約25g) エネルギー48kcal / カルシウム26mg / 鉄0.2mg / 食物繊維0.8g / 食塩相当量0.3g

長ねぎ	10g
(青い部分も使用)	
しょうがすりおろし	3g
☆油	1g

☆中味噌	2.5g
★岡山県産甘酒	8g
水	10g
☆粉寒天	0.03g
☆すりごま	1.5g

【下準備】 ・長ねぎは白い部分と青い部分に分けてそれぞれみじん切りにする
・調味料Dを混ぜ合わせておく

【作業手順】 ①フライパンに油を熱し、長ねぎの白い部分としょうがを炒める。
②長ねぎの青い部分とDの調味料を加えて煮る。
③すりごまを加えて加熱する。

アレルギー：ごま・大豆

カレー風味ソース

材 料 (1人分：出来上がり量約30g) エネルギー26kcal / カルシウム7mg / 鉄0.2mg / 食物繊維0.2g / 食塩相当量0.2g

★人参	6g
★玉ねぎ	3g
★岡山県産冷凍	0.2g
おろしにんにく	
☆油	0.8g

☆国産トマトケチャップ	6g
豆乳	15g
☆砂糖	0.5g
☆塩	0.05g
★岡山県産氷温純米酢	0.8g
☆カレーパウダー	0.1g
水	15g
☆粉寒天	0.06g

【下準備】 ・人参、玉ねぎはすりおろしておく
・調味料Eを混ぜ合わせておく

【作業手順】 ①フライパンに油を熱し、おろしにんにく、すりおろした人参と玉ねぎを炒める。
②Eの調味料を加えて加熱する。

アレルギー：大豆

なます風サラダ

材 料 (1人分) エネルギー51kcal / カルシウム34mg / 鉄0.3mg / 食物繊維1.7g / 食塩相当量0.1g

☆切干大根	6g
★人参	8g
きゅうり	20g

★岡山県産氷温純米酢	8g
☆砂糖	6g
★岡山県産塩こうじ	1g
☆粉寒天	0.04g

【下準備】 ・切干大根は洗い、水に漬けておく
・人参、きゅうりはせん切りにする
・甘酢の材料Eを加熱して冷ましておく

【作業手順】 ①鍋に湯を沸かし、水気を切った切干大根、人参、きゅうりを入れて茹でて冷ます。
②水気を切った①と甘酢Fを和え、なじませる。

アレルギー：なし

クラムチャウダー

材 料 (1人分) エネルギー122kcal / カルシウム46mg / 鉄3.0mg / 食物繊維2.4g / 食塩相当量0.9g

★玉ねぎ	30g
★人参	10g
★岡山県産	10g
マッシュルーム	
スライスレトルト	
☆おいしいあさり	20g
(汁ごと)	
☆カットベーコン	10g
☆国産ほうれん草	10g
2.5cmカット(IQF)	
☆油	2g
水	70g

豆乳	50g
☆コンソメ減塩	1g
(ノンアレルギー)	
☆大豆ペースト	10g
☆白みそ	2.5g
★岡山県産米粉	1.5g
☆粉寒天	0.03g
☆塩	0.1g
☆コンショウ	0.03g
黄二ラ	5g

【下準備】 ・たまねぎは3cm角切りにする
・人参は5mmいちょう切りにする
・黄二ラは2cmに切る

【作業手順】 ①鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんじんを周りが透き通るまでよく炒める。
マッシュルーム、あさり、ベーコンを加え、さらに炒める。
②水、減塩コンソメを加えて野菜類が柔らかくなるまで煮る。
③大豆ペーストと白みそを煮汁で溶き、加えて調味する。
次に豆乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
④Gを煮汁で溶き入れ、とろみをつける。
ほうれん草、黄二ラを加え、加熱後、火を止める。

アレルギー：大豆・豚肉

行事食のご案内

12月

クリスマスゼリーミニ
(ぶどう味) 22g



2月



ミニ節分豆 5g



福豆 (大豆) 10g

3月



ミニひなあられ 5g
(醤油味)



ひなあられ 10g
(醤油味)



ひなあられ 13g
(塩味)



ひなゼリーミニ
(もも味) 22g



ひし餅 35g

春



桜もち 45g



祝大福 40g



紅白大福 20g

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6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

さかのこのみ

①坂野心乃美

②総務課

③レンコンチップス 揚げパン

④猫のグッズ集め

⑤読書 育成ゲーム

⑥子どもたちにとって給食時間が良い思い出になるように、責任を持って仕事をしたいと思っています。



(表紙の写真)レプリカ「ハモ」

内容 体長：約87cm 直径35cmに丸めた形状

*貸し出しを希望する場合は電話で事前に貸出品の利用状況等をご確認いただき、貸出可能な場合、予約受付いたします。

詳しくは給食会ホームページ内「貸出品一覧表」をご確認ください。

貸出品のご質問・ご要望は食育支援課まで。