



給食会だより

第98号

〔公財〕川崎市学校給食会



〒210-0004 川崎区宮本町6番地（明治安田生命ビル4F）

TEL 200-3298,3300 FAX 222-1442

木かげでは風が心地よく吹き抜けていきます。夏休みも近づき教育活動も一段落の頃かと存じます。今回は、7月1日（水）に川崎市教育文化会館において開催されました健康教育課主催の学校給食献立研究会から、試作された **39新献立情報（中学校用6献立も含む）**をお伝えいたします。栄養教諭や学校栄養職員の皆さんが日頃からいろいろ創意工夫されているおいしいようなメニューが次のようにたくさん並びました。（裏面に続きます。）



6月の新製品展示会で紹介された食品食材もさっそくとり入れられていました。

試食後、それぞれについて意見交換が行われ、この中には今後の給食に登場するものもあるということです。

月	新献立名	一言解説
4	切り干し大根のベーコン煮 豚肉ともやしのオイスターソース丼	○鉄や食物繊維が豊富な切り干し大根を使用した副菜です。 ○安価なもやしを使った丼ものを考案しました。名称については検討中です。
5	あじの南蛮づけ 大豆のそぼろごはん	○H27 新製品のあじ切身を使用し、タレは「ししゃもの南蛮づけ」と同様です。 ○H27 新製品の大豆を使用しました。豚ひき肉を減らして大豆 20g を追加しています。
6	マーボースープ 魚のみそ焼き ごまだれ（ボイル野菜） 和風かつおドレッシング*（ボイル野菜）	○食欲が落ちる時期なのでピリ辛スープを提案しました。 ○焼き魚のバリエーションを増やしたいと思います。 ○ごまあえのタレを別配缶にできるよう提案しました。 ○手作りドレッシングのバリエーションを増やしたいと思います。
7	じゃが芋のマーボ炒め 切り干し大根のはりはりづけ	○夏にも食べやすい芋料理を考案しました。 （献立案：ごはん、ひじきのふりかけ、牛乳、とうがんスープ） ○食物繊維がとれるあっさりした副菜です。切り干し大根、きゅうりは下茹でにします。 （献立案：麦ごはん、牛乳、夏野菜のカレー）
9	高野豆腐のドライカレー みたらしあん	○豚肉を減らし凍り豆腐を入れ、鉄と食物繊維を増やしました。 ○月見だんごに添えるものとして考案しました。ソースポットに配缶し、クラスで小食器に配膳します。月見だんごは H27 新製品の「4 個入り串なし」のものです。
Or 3	もやしのみそスープ にんじんシリシリ	○野菜が摂れて、手のかからないスープです。組み合わせがしやすく季節を問いません。 ○沖縄の郷土料理で「シリシリ」はせん切りの方言（又はすりおろす音から連想）です。
10	キムタク丼 タコライス	○他都市で実施している「キムタクごはん」を丼の形で取り上げました。 ○H27 新製品の大豆とプロセスチーズシュレッドタイプ（溶けやすさを強化したもの）を使用しました。ごはんの上にボイルキャベツをのせて、その上から具をかけます。
11	あじの塩焼き 切り干し大根ともやしの カレー炒め チリコンカン メキシカンスープ	○塩づけ以外の焼魚献立を増やしたいと思います。H27 新製品に出ているものを 2%塩分にしてもらい焼きます。 ○安価で野菜が摂れて簡単に調理できるものとして考案しました。 ○大豆を使った洋風の献立を増やしたいと思います、H27 新製品の大豆を使用しました。 ○子どもが好きなカレー味にしたスープで野菜が 50g 摂れます。

12	大豆のふりかけ  あじのそぼろ ごはん	○H26 新製品の大豆の華フレークを使用、鉄とカルシウムを意識しました。 ○昨年度の新献立ですが、「あじ」の量を1.5倍にして調味料も増やしました。 あじ(冷凍・焼きほぐし身) 30g
1	じゃが芋のごまあえ 冬野菜のポトフ	○芋の副菜が少ないので和食に合うよう考案、白ごまをすり、だしを使用する献立と一緒に実施します。(献立案: 高野豆腐のそぼろごはん、牛乳、みそ汁) ○冬においしい野菜をたくさん使用し、1品で野菜が50g以上摂れます。 (献立案: teri焼きハンバーガー、牛乳)
2	クリームシチュー(豆乳・米粉) きざみ大豆と小松菜のそぼろごはん	○乳・小麦等のアレルギー児童がチーズを除くだけで食べられるシチューです。H27 新製品の無調整豆乳、プロセスチーズ シュレッドタイプを使用しました。 ○豚ひき肉にきざみ大豆を混ぜることで食物繊維・鉄・カルシウムを補います。H27 新製品の大豆と、旬の食材として小松菜を使います。 
3	高野豆腐の親子丼	○安価で鉄が摂れる主菜を考案しました。 (主な食材: 皮つきとり肉 30g 凍り豆腐 5g たまねぎ 38.9g 小松菜 5.9g 卵 23g など)
参考品	キーマカレー(米粉) みそ汁 きな粉パン(胚芽コッペパン) ワンタンスープ ビーンズサンド ひじきのナムル	○脂肪の摂取量を減らすためにルーを米粉にしたいと思います。 ○食物繊維が摂れて、手がかからず季節を問わないみそ汁です。 ○食物繊維が摂れるように胚芽コッペパンで作りました。 ○野菜量の確保からワンタンを減らし、野菜を増量しています。 (ワンタンの皮 2g 減、キャベツ 10g 増、チンゲン菜 5g 増) ○従来の献立をもとに H27 新製品の大豆を使うことで味のしみこみを良くしました。 ○夏場でも実施できるように小松菜を冷凍ほうれん草に代えました。 (もやし可食 20g → 30g、小松菜 20g → 冷凍ほうれん草 10g)
中学校用	煮干しの甘辛煮 菜めしごはん あじのマヨネーズ焼き さけのマヨネーズ焼き ※今回は2つとも卵を使用していないマヨネーズを使用しました。 スパゲッティーソテー スパゲッティーペペロンチーノ	○たんぱく質とカルシウムが摂れるごはんのそえのおかずとして考案しました。 ○「うどん」との組み合わせとしてとり入れたいと思います。 ○塩分2%にしたあじを使ったマヨネーズ焼きです。 ○小学校献立「さけの塩焼き」の時に中学校用として実施したいです。 【作り方】①みじん切りしたにんにくとパセリをマヨネーズに混ぜ、ソースを作る。 ②白ワインをふった塩鮭にマヨネーズソースをのせて焼き物機で焼く。  あじのマヨネーズ焼き さけのマヨネーズ焼き  スパゲッティーソテー スパゲッティーペペロンチーノ ○スパゲッティーはエネルギーの出る副菜として考えました。 【スパゲッティーペペロンチーノの作り方】 ①油を熱し、「鷹の爪」とにんにくを炒め、香りを出す。 ②ベーコンを入れ調味したスパゲッティーと、みじん切りしたパセリを加え混ぜ合わせる。