

2 和食給食献立

徳島市助任小学校	佐藤光恵
徳島市昭和小学校	三木直子
徳島市国府小学校	折野泉
徳島市加茂名中学校	東穂菜美
徳島市八万中学校	兵頭真希
小松島市小松島中学校	西野由布子
阿南市立岩脇小学校	水本美沙
吉野川市立川島中学校	横田公子
美馬市立穴吹小学校	渡邊美智子
三好市立三野中学校	川原康永
三好市立井川中学校	弘田のぞみ
勝浦町立生比奈小学校	和田典子
神山町神山中学校	以西さゆり
美波町立日和佐中学校	張間和代
松茂町立松茂小学校	立石麻琴



ごはん 牛乳 さわらの照り焼き たけのこのうま煮 土佐あえ

実施時期 4月～5月



1人分当たりの栄養価

エネルギー	691	kcal
たんぱく質	33.5	g
脂質	20.1	g
カルシウム	368	g
鉄	2.9	g
亜鉛	4.3	g
ビタミンA	342	μg
ビタミンB1	0.28	mg
ビタミンB2	0.65	mg
ビタミンC	10	mg
食物繊維	4.2	g
食塩相当量	2.8	g

献立名	材料	4人分	500人分	2000人分
ごはん	精白米	300 g	37.5 kg	150 kg
	強化米	0.8 g	100 g	100 g
牛乳	牛乳	4 本	500 本	2000 本
さわらの照り焼き	さわら(50g)	4 切	500 切	2000 切
	酒	8 g	1 kg	4 kg
	塩	1.2 g	1.5 kg	6 kg
	みりん	8 g	1 kg	4 kg
	中双糖	18 g	2.3 kg	9 kg
	濃口しょうゆ	18 g	2.3 kg	9 kg
	水	18 g	2.3 kg	9 kg
きゅうりの土佐あえ	きゅうり	155 g	19.3 kg	77.2 kg
	(ゆで塩)	ゆで水に対して1%		
	にんじん	25 g	3.1 kg	12.4 kg
	しょうが(汁)	2.4 g	300 g	1.2 kg
	花かつお	4 g	500 g	2 kg
	レモン汁	2 g	250 g	1 kg
	濃口しょうゆ	8 g	1 kg	4 kg

たけのこの うま煮	牛肉	80 g	10 kg	40 kg
	たけのこ(生)	180 g	22.5 kg	90 kg
	にんじん	128 g	16 kg	64 kg
	こんにゃく	160 g	20 kg	80 kg
	ちくわ	60 g	7.5 kg	30 kg
	厚揚げ	80 g	10 kg	40 kg
	さやいんげん	20 g	2.5 kg	10 kg
	煮干し	6 g	750 g	3 kg
	中双糖	16 g	2 kg	8 kg
	濃口しょうゆ	12 g	1.5 kg	6 kg
	淡口しょうゆ	12 g	1.5 kg	6 kg
	酒	4 g	500 g	2 kg
	みりん	8 g	1 kg	4 kg

作り方

〈さわらの照り焼き〉

- ① さわらに酒と塩をふる。
- ② その他の調味料を合わせ、中双糖が溶ける程度に加熱する。
たれにさわらを漬け込み、オーブンで焼く。



〈土佐あえ〉

- ① しょうがをすりおろし、汁をしぼる。
- ② しょうが汁、濃口しょうゆ、レモン汁をあわせ、たれを作る。
- ③ きゅうりは5mm厚さの輪切りに、にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ④ 花かつおは、軽く煎る。
- ⑤ 材料が冷めたらたれで和え、花かつおをふり入れ仕上げる。



〈たけのこのうま煮〉

- ① 煮干しでだしを取る。(一人当たり55～60cc、水に対して煮干し：3%使用)(煮干しを30分以上水につけておく。中火にかけ、沸騰したら、煮干しが割れないように火を弱め、香りが出るまで炊く。)
- ② たけのこ、こんにゃくをそれぞれ下ゆでする。
- ③ たけのこ、こんにゃくは大きめの角切り、にんじんはやや厚めのいちょう切りにする。ちくわは輪切りにする。さやいんげんは2cm程度に切り、塩ゆでする。
- ④ 厚揚げは、大きめの角切りにし、湯通しする。
- ⑤ だし汁を沸かし、牛肉を入れ、アクを取る。こんにゃく、たけのこ、にんじんの順に加え、調味し、煮込む。
- ⑥ 厚揚げ、ちくわを入れ、さらに煮込む。



大量調理での作り方

- ・厚揚げは、冷凍の一口大の物を使用すると、切らずに使用でき、全面揚げられているので、型崩れしにくいという利点がある。
- ・さわらの照り焼きは、さわらをたれに漬け込んで焼く方法もあるが、先に酒と塩で調味したさわらをオーブンで焼き、後からたれをかける方法もある。たれを後でかけることで、焦げにくくなり、大量調理に向いてる。
- ・土佐和えのたれは、皮をむいたしょうが・レモン汁・濃口しょうゆを合わせ、ミキサーにかける。残ったしょうがをしゃもじ等で取り分けると手早く作ることができる。
- ・花かつおは、食材とたれと和えるときにダマにならないように、煎るときに、細かくくだいておく。

衛生管理・調理技術についての工夫

〈たけのこのうま煮〉

- ・厚揚げは、野菜などを切り終わった後、一番最後に切るようにする。夏場は、湯通しが済んでいる冷凍の厚揚げを用いると、切る作業と湯通しの作業が省けるので、衛生的である。
- ・牛肉とさわらを取り扱う際は、周囲を汚染しないよう、配慮する。

〈さわらの照り焼き〉

- ・さわらの中心温度を測定する際は、一枚の鉄板につき、3ヶ所測定する。なるべく身が厚い鰯を検温する。

〈土佐あえ〉

- ・釜の湯は十分に沸騰しているか、ゆでる食材量は適量か確認後、きゅうりとにんじんをゆでる。加熱時刻・温度を記録する。残留塩素を確認後、すばやく水冷し、冷却後の温度を測定・記録する。しっかり水気を切る。

〈生の厚揚げ〉



〈冷凍の厚揚げ〉



材料購入についての工夫

- ・普段の給食では、水煮たけのこを使用しているが「たけのこのうま煮」を調理する際は、たけのこの外側の荒皮をむいた処理をしている〈フレッシュカット〉を用いる。ぬかや米のとぎ汁を用いずに、水でゆでても、えぐ味をとることができる。

生



水煮



献立についての説明

たけのこのうま煮は牛肉・ちくわ・厚揚げと旨味がでる食材がたくさん入っているので、それぞれの食材の味を活かし、しょうゆの使用量を減らすことができる。また、炊くときに、釜のふたを閉め、じっくり煮込むことで、だしのおいしさが食材に染み込みこむ。

土佐和えは、しょうがやレモン汁を効かしているので、塩分量が少なくても満足できる風味となっている。



ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 白菜の付け合わせ すだち 筑前煮

実施時期 9月～11月



1人分の栄養価

エネルギー	665	kcal
たんぱく質	29.3	g
脂質	21.8	mg
カルシウム	324	mg
鉄	2.2	mg
亜鉛	3.0	μg
ビタミンA	269	mg
ビタミンB1	0.46	mg
ビタミンB2	0.66	mg
ビタミンC	22	g
食物繊維	4.4	g
食塩相当量	2.4	g

	材料	4人分	500人分	2,000人分
ごはん	精白米	300 g	37.5 kg	150 kg
	強化米	0.8 g	100 g	1 400 g
牛乳	牛乳	4 本	500 本	2,000 本
さんまの塩焼き 白菜の付け合わせ すだち	さんま切り身	40 g × 4 切	40 g × 500 切	40 g × 2,000 切
	塩	2.4 g	300 g	1.2 kg
	白菜	192 g	24 kg	96 kg
	すだち	2 個	250 個	1,000 個
筑前煮	とり肉	40 g	5 kg	20 kg
	れんこん	100 g	12 kg	48 kg
	ごぼう	70 g	8.5 kg	33 kg
	にんじん	80 g	10.5 kg	41.2 kg
	たけのこ水煮	40 g	5 kg	20 kg
	こんにゃく	100 g	12.5 kg	50 kg
	干ししいたけ	2.4 g	300 g	1.2 kg
	ちくわ	32 g	4 kg	16 kg
	さやいんげん	20 g	2.5 kg	10 kg
	サラダ油	8 g	1 kg	4 kg
	中双糖	24 g	3 kg	12 kg
	濃口しょうゆ	28 g	3.5 kg	14 kg
	みりん	8 g	1 kg	4 kg
	煮干し	2 g	250 g	1 kg
	水	50 g	6 ℓ	25 ℓ

作り方

＜さんまの塩焼き・白菜の付け合わせ・すだち＞

- ① さんま(切り身)は分量の1.5%のふり塩をし、焼く。
- ② 白菜は細めの短冊切りにし、ゆでる。温度を確認し、水気をきって冷ます。
- ③ すだちは流水で洗い、横に半分に切る。
(すだちは縦に切ってしまうと、果汁がうまく絞れないため、必ず横にカットする。)



＜筑前煮＞

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 干しいたけは水で戻しておく。
- ③ さやいんげんは、塩ゆでし、食べやすい長さに切る。
- ④ こんにゃくは下ゆでし、角切りにする。
- ⑤ にんじん、たけのこ、ちくわは乱切りにする。ごぼう・れんこんも乱切りにし、それぞれ水にさらしておく。干しいたけは、角切りにする。
- ⑥ とり肉は、小さめに切る。
- ⑦ サラダ油を熱し、とり肉を炒める。とり肉の色が変わったら、こんにゃく・ごぼう・にんじん・れんこんと、火が通りにくい順に加えて炒める。全体に油がまわるようにしっかり炒め、干しいたけを加える。
- ⑧ 中双糖・みりん・だし汁を加え、落し蓋をし、煮る。ひと煮たちしたら、濃口しょうゆを加え、中火で煮込む。
- ⑨ 根菜類に火が通ったら、ちくわを加えて弱火で煮込む。
- ⑩ さやいんげんを加えて仕上げる。

大量調理での作り方

- ・さんまの塩焼き、白菜の付け合わせは、それぞれスチームコンベクションオーブンで調理可能である。ただし、衛生面から両方を一緒のスチームコンベクションオーブンで調理することは避ける。
- ・筑前煮の食材を乱切りにするときに、大きさをそろえておく。
- ・大規模な調理場の場合は、ごぼう・れんこんはカット済みのものを使用したり、人参をスライサーで大きめの角切りにしたりすることで、作業の効率化を図る。
- ・だし汁を加えて煮る前に、油でしっかり具材を炒めておくことで、食材のうまみが増す。



衛生管理・調理技術についての工夫

- ・すだちは生のまま使用するので、作業工程や作業動線に十分に気を付ける。
- ・さんまは、加熱する前に常温での扱い時間が長くないよう、作業工程や温度管理に留意する。



材料購入についての工夫

- ・さんまは、下処理済みの冷凍切り身を使用する。
- ・すだちは、3月から8月中旬まではハウス栽培物、8月下旬から10月にかけては露地物、11月から翌年3月頃までは貯蔵物がある。1年を通して手に入れることが出来るが、露地物が安価で購入出来るだけでなく、果汁も多く絞りやすい。
- ・れんこんの収穫は夏頃から行われる。10月半ば頃までのれんこんは水分量が多くて柔らかく、火の通りが早い。11月を過ぎて収穫されたものは、実がしまってきて粘り、甘味も増し、違った食感を味わうことができる。
- ・干ししいたけは、傘が開ききっていない冬菇の方が肉厚で食べごたえがある。しかし大量調理の場合は、薄い香信の方が短時間で戻すことが出来るので、扱いやすい。また、値段も安く手に入る。

冬菇(どんこ)



香信(こうしん)



献立についての説明

＜さんまの塩焼き・白菜の付け合わせ・すだち＞

秋に旬を迎えるすだちは、名実ともに徳島県を代表する果実である。独特の酸味と香りが特徴だが、すだちに含まれる香りの成分の多くは果皮に含まれており、食べる直前にギュッと絞ることでさわやかな香りが広がる。脂ののった焼き魚とすだちの酸味の相性がよく、塩分が多いしょうゆなどの調味料の使用量を控えることができる。秋が旬のさんまの塩焼きとすだちの組み合わせは給食でも人気メニューのひとつである。



＜筑前煮＞…仕上がりの煮汁塩分濃度0.8%

煮干しからのだし汁(水に対して煮干し4%使用)と、干ししいたけに含まれるうまみ成分であるグアニル酸、他にもとり肉・ごぼうなどの根菜類からのうま味がたくさん出てくるため、煮込む前にしっかり油で炒めること、少ない水分量で煮込むことで、一層おいしく仕上げる事が出来る。

筑前煮は、福岡県の郷土料理であるが、秋の時期には徳島特産のれんこんを使用できる。春先には、特産物の春にんじん・ごぼう・たけのこなどを使用したり、主菜をさわらなどの季節の魚との組み合わせにしたりすることで、1年を通して給食で提供可能な和食給食献立のひとつである。



ごはん 牛乳 焼きししゃも きゅうりの香り漬け 切り干し大根の卵とじ煮 みかん

実施時期 通年



1人分の栄養価

エネルギー	667	kcal
たんぱく質	30.4	g
脂質	18.3	g
カルシウム	490	mg
鉄	3.2	g
亜鉛	3.6	mg
ビタミンA	300	μg
ビタミンB1	0.52	mg
ビタミンB2	0.62	mg
ビタミンC	31	mg
食物繊維	4.4	g
食塩相当量	2.5	g

献立	材料	4人分	500人分	2000人分
ごはん	精白米	300 g	37.5 kg	150 kg
	強化米	0.8 g	0.1 kg	0.4 kg
牛乳	牛乳	1 本	500 本	2000 本
焼きししゃも	ししゃも	2 尾	1000 尾	4000 尾
きゅうりの香り漬け 	きゅうり	160 g	20 kg	80 kg
	上白糖	1.6 g	0.2 kg	0.8 kg
	淡口しょうゆ	16 g	2 kg	8 kg
	米酢	3.2 g	0.4 kg	1.6 kg
	ごま油	2.4 g	0.3 kg	1.2 kg
切り干し大根の 卵とじ煮	切り干し大根	40 g	5 kg	20 kg
	とり肉	40 g	5 kg	20 kg
	さつまあげ	40 g	5 kg	20 kg
	にんじん	60 g	7.5 kg	30 kg
	干しいたけ	2.4 g	0.3 kg	1.2 kg
	さやいんげん(冷)	28 g	3.5 kg	14 kg
	卵	120 g	15 kg	60 kg
	中双糖	16 g	2 kg	8 kg
	淡口しょうゆ	20 g	2.5 kg	10 kg
	みりん	4 g	0.5 kg	2 kg
	煮干し	4 g	0.5 kg	2 kg
	水	80 g	10 kg	40 kg
	サラダ油	8 g	1 kg	4 kg
みかん	みかん	4 個	500 個	2000 個

作り方

切り干し大根の卵とじ煮

- ① 煮干しでだしをとっておく。
- ② 切り干し大根と干ししいたけは、洗って水戻しする。切り干し大根は4cmに切ってゆでる。干ししいたけはせん切り、にんじんは太めのせん切り、さつまあげは縦半分に切りせん切り、さやいんげんは解凍し2cmに切る。
- ③ 卵は割りほぐしておく。
- ④ 熱した鍋にサラダ油を入れ、とり肉を入れて炒める。とり肉に火が通ったら、にんじん・干ししいたけを加えて炒める。
- ⑤ だし汁を入れて、切り干し大根と中双糖を加え煮込む。
- ⑥ さつまあげといんげんを入れて、淡口しょうゆ・みりん で味付けする。
- ⑦ 最後に溶き卵を加えて、仕上げる。
このレシピの塩分は、0.7% (卵を入れる前)。
※だし量の半分に、干ししいたけの戻し汁を使用してもよい。



きゅうりの香り漬け

- ① きゅうりはきれいに洗って、8mmの輪切りにする。
- ② 調味料を合わせて、①のきゅうりを漬け込む。

大量調理での作り方

切り干し大根の卵とじ煮

- ・ 切り干し大根は、洗う前に異物の混入がないか目視し、水で洗いたっぷりの水かぬるま湯でもどす。
- ・ 切り干し大根を下ゆでしない場合は、だしの量を倍にするとよい。
- ・ 卵を取り扱う時には、専用エプロン、使い捨て手袋を着用する。
- ・ 使い捨てのだし袋を使用し、30分くらい規定量の水に漬けておいてから煮出すと、より濃いだしがとれる。

きゅうりの香り漬け

- ・ きゅうりの厚さは、味をよくなじませるために、薄め(5mm)くらいにするとよい。
- ・ きゅうりをゆでる場合には、たっぷりの湯で入れすぎないように注意し、ゆであがりの温度・時間を測り記録する。



みかん

- ・ 3回流水で洗浄後、消毒をする。
次亜塩素酸ナトリウム使用の場合:遊離次亜塩素酸濃度100ppmで10分浸漬し、流水ですすぐ。
電解次亜水の場合:装置で生成された80ppmの溶液に10分浸漬し、流水ですすぐ。

衛生管理・調理技術についての工夫

- ・卵…専用エプロン及び使い捨て手袋を着用し、下処理室の所定の場所で卵専用容器と割卵専用ボウル等を使用し割卵する。割卵後すぐに使用しない場合は原材料用冷蔵庫で保管する。使用直前に、専用泡だて器で攪拌する。この時点で保存食を採取する。作業工程表に、卵の取扱者名を明記しておく。

大量の場合は、冷凍液卵を使用するとよい。

解凍時は、シンクで流水解凍し、同様に使用直前まで冷蔵保管しておく。



- ・きゅうり…細菌数が多い食材なので、他の野菜を洗った後最後に洗浄する。流水で3回こすり洗いをする。

大量調理では、ゆがいて使用する。

スチームコンベクションがある施設では、それを活用すると調理室内の湿度の上昇を抑えられる。速やかに真空冷却機で10℃以下まで冷却し、和えるまで冷蔵庫で保管しておく。

材料購入についての工夫

- ・切り干し大根には、異物の混入が考えられる。前日に異物の有無を確認する。

確認後の切り干し大根は、容器に入れて冷蔵庫に保管しておく。

- ・鶏卵を購入する場合は、GPセンターを経由しているものを購入する。

※GPセンター…鶏卵の選別包装施設のことで、鶏卵の一時保管・パック詰めなどをおこない、洗卵及び消毒を行う施設。

- ・干しいたけは、カットしたものを使用する方が、作業効率がよくなる。

献立についての説明

ししゃもの代わりに旬の魚を用いると季節感がでる。

切り干し大根は一年中活用でき、いろいろな具材と合わせやすい。全体量を考えることで、主菜にも副菜にも活用できる。

干しいたけを使用すると、うま味が出るが、しいたけ栽培が行われている地域では、地場産の生しいたけを、使用してもよい。



ごはん 牛乳 白身魚の梅みそ焼き かぶの三色あえ けんちん汁

実施期間 冬



1人分あたりの栄養価

エネルギー	640	kcal
たんぱく質	29.2	g
脂質	28.6	g
カルシウム	373	mg
鉄	2.5	g
亜鉛	3.2	mg
ビタミンA	205	μg
ビタミンB1	0.54	mg
ビタミンB2	0.57	mg
ビタミンC	17	mg
食物繊維	3.3	g
食塩相当量	2.4	g

献立名	材 料	4 人 分	500 人 分	2000 人 分
ごはん	精白米	300 g	37.5 kg	150 kg
	強化米	0.8 g	100 g	400 g
牛乳	牛乳	4 本	500 本	2000 本
魚の梅みそ焼き 	白身魚切り身50 g (さわら)	4 切	500 切	2000 切
	赤みそ	20 g	2.5 kg	10 kg
	上白糖	6 g	750 g	3 kg
	みりん	18 g	2.3 kg	9 kg
	酒	4 g	0.5 kg	2 kg
	梅干し	8 g	1 kg	4 kg
	水	4 g	0.5 kg	2 kg
かぶの三色あえ 	かぶ	160 g	20 kg	80 kg
	にんじん	40 g	5 kg	20 kg
	きゅうり	40 g	5 kg	20 kg
	白ごま	4 g	0.5 kg	2 kg
	上白糖	6 g	750 g	3 kg
	淡口しょうゆ	8 g	1 kg	4 kg
	すだち酢	8 g	1 kg	4 kg

けんちん汁



とり肉	40 g	5 kg	20 kg
豆腐	80 g	10 kg	40 kg
油揚げ	12 g	1.5 kg	6 kg
ごぼう	40 g	5 kg	20 kg
にんじん	20 g	2.5 kg	10 kg
だいこん	80 g	10 kg	40 kg
さといも	60 g	7.5 kg	30 kg
ねぎ	16 g	2 kg	8 kg
酒	4 g	0.5 kg	2 kg
淡口しょうゆ	16 g	2 kg	8 kg
みりん	4 g	0.5 kg	2 kg
ごま油	4 g	0.5 kg	2 kg
だし汁	520 ml	65 ℓ	260 ℓ
煮干し(1.9%)	10 g	1.25 kg	5 kg

作り方

《魚の梅味みそ焼き》

- ① 魚は、グリルで焼く。
- ② 梅干しは、種を取り、細かく刻む。
- ③ 鍋に②と調味料を合わせ煮立ちさせる。
- ④ 焼き上がった①の上に梅みそダレをかける。

《かぶの三色あえ》

- ① かぶとにんじんは千切りに、きゅうりは輪切りにする。
- ② 野菜をそれぞれ塩もみする。
- ③ タレを作り、冷ましておく。
- ④ ②と③を合わせ、盛りつけ、上からごまをふる。



《けんちん汁》

- ① 野菜は、下処理し、しっかり洗う。
- ② さといもは、小さめに切ってから水にさらす。
- ③ だいこん、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ ごぼうは、さがきにし、水につける。
- ⑤ 油揚げは、油抜きし千切りにする。豆腐は、1 cm角に切る。
- ⑥ 煮干しでだし汁をとっておく。
- ⑦ 釜にごま油を熱し、とり肉・にんじん・ごぼう・だいこんを炒め、だし汁を加える。
- ⑧ 沸騰したら、さといもを入れ、煮えたら豆腐・油揚げを入れ調味し煮込む。
- ⑨ ねぎを入れ、盛りつける。(けんちん汁の塩分濃度0.7%)

大量調理での作り方

《魚の梅みそ焼き》

- ・魚は、スチームコンベクションオーブン(200℃加湿20%20分程度)で焼く。

加湿を使用し焼き上げることで、焼きムラが少なく、ふっくら仕上がる。

- ・配食しやすいようにカップを使用し、食べやすいように魚の皮を下にして焼く。(下写真)

《かぶの三色あえ》

- ・野菜をそれぞれゆで、素早く冷却させる。

《けんちん汁》

- ・さといもとごぼうは、下ゆでしておく。



衛生管理・調理技術についての工夫

《魚の梅みそ焼き》

- ・魚は、スチームコンベクションオーブンで焼き、中心温度を確認する。味噌ダレも温度確認する。

《かぶの三色あえ》

- ・野菜をそれぞれゆで、真空冷却機で素早く冷ます。



材料購入についての工夫

- ・魚の梅みそ焼きの魚は、白身の切り身である、さわらやたら等を使用するとよい。
- ・切り身の魚は、熱がまんべんなく通るように、厚さをそろえる。

献立についての説明

《魚の梅みそ焼き》

梅は、果実の大きさにより小粒・中粒・大粒に分類される。梅干しは、すべての種類で使われるが、梅干しの果肉を使用する場合、大粒で果肉が柔らかいものが調理しやすい。梅干しは、魚の臭みをとる効果があるので、魚の梅みそ焼きは、香ばしいみそとさっぱりとした梅の風味が食欲をそそる。

《かぶの三色あえ》

「かぶ」は、古くから栽培されている野菜で、ロシアでは「大きなかぶ」という民話も残っている。また、日本でも最も古い歴史があり、「古事記」や「日本書紀」にも記述されている。春の七草である「スズナ」は「かぶ」の事で「かぶ」の形が鈴に似ていることからそう呼ばれている。

「かぶ」本来のおいしさを味わうためには煮崩れしてしまわないような火の入れ方が肝心である。そのため、さっとゆでたり、塩もみにしたりすると本来の優しい甘味と柔らかい食感が魅力的に表れる。

《けんちん汁》

本来は精進料理なので、肉や魚は加えず、だし汁もかつお節や煮干しではなく、昆布や干しいたけからだしを取ったものを使っていた。

「けんちん汁」の語源については、定かではないが、神奈川県鎌倉市にある建長寺の修行僧が、崩れてしまった豆腐を野菜で煮込み汁を作ったことからきているそうであるが、大量調理では崩さず、1cm角の大きさに切って使用する場合もある。

ごはん 牛乳 たらのゆずみそ焼き
ごまあえ 手作り米粉団子のすまし汁

実施時期 11月～3月



1人分栄養価

エネルギー	652	kcal
たんぱく質	27.5	g
脂質	9.6	g
カルシウム	305	mg
鉄	1.6	mg
亜鉛	2.7	mg
ビタミンA	206	μg
ビタミンB1	0.39	mg
ビタミンB2	0.41	mg
ビタミンC	13	mg
食物繊維	3.2	g
食塩相当量	2.4	g

献立名	材料	4人分	500人分	2000人分
ごはん	精白米	320 g	40 kg	160 kg
	強化米	1 g	120 g	480 g
牛乳	牛乳	4 本	500 本	2000 本
たらのゆずみそ焼き	たら切り身	4 切	500 切	2000 切
	たまねぎ	40 g	5 kg	20 kg
	赤みそ	16 g	2 kg	8 kg
	ゆず果汁	8 g	1 kg	4 kg
	濃口しょうゆ	4 g	500 g	2 kg
	中双糖	8 g	1 kg	4 kg
	みりん	4 g	500 g	2 kg
	酒	4 g	500 g	2 kg
	紙カップ	4 枚	500 枚	2000 枚
ごまあえ	キャベツ	120 g	15 kg	60 kg
	ほうれんそう	40 g	5 kg	20 kg
	にんじん	20 g	2.5 kg	10 kg
	白ごま	2 g	250 g	1 kg
	上白糖	2 g	250 g	1 kg
	淡口しょうゆ	8 g	1 kg	4 kg

手作り米粉団子のすまし汁	米粉	60 g	7.5 kg	30 kg
	白玉粉	60 g	7.5 kg	30 kg
	水	104 g	13 kg	52 kg
	だいこん	80 g	10 kg	40 kg
	たまねぎ	160 g	20 kg	80 kg
	にんじん	40 g	5 kg	20 kg
	なると巻き	32 g	4 kg	16 kg
	ねぎ	12 g	1.5 kg	6 kg
	ゆず皮	2 g	250 g	1 kg
	淡口しょうゆ	20 g	2.5 kg	10 kg
	だし昆布	2 g	250 g	1 kg
	だしかつお	12 g	1.5 kg	6 kg
	水	400 g	50 kg	200 kg

作り方

<たらのゆずみそ焼き>

- ① たまねぎは粗みじん切りにする。
- ② 赤みそ・濃口しょうゆ・中双糖・みりん・酒・ゆず果汁を混ぜ、①と合わせる。
- ③ 紙カップにたらの切り身を入れ、②のゆずみそを上をかけ、オーブンを220℃に設定し20分焼く。



<ごまあえ>

- ① ほうれんそうとキャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにし、それぞれゆでて冷ましておく。
- ② 白ごまは煎っておく。
- ③ 上白糖と淡口しょうゆを加熱し、冷ましておく。
- ④ ①②③をあえる。



<手作り米粉団子のすまし汁>

- ① 米粉と白玉粉を合わせ、水を少しずつ加えながら混ぜ、1人3個程度の大きさの団子を作る。沸騰した湯の中に入れ、浮いてきてから1分で取り出し、冷水にサッとさらす。
- ② だいこん・にんじんはいちょう切り、たまねぎはせん切り、なると巻きは2～3mmにスライスし、ねぎは小口切りに、ゆずの皮はせん切りにしておく。だいこんは、かためにゆでておく。
- ③ 水にだし昆布を30分程度つけてから火をつけ、沸騰直前にだし昆布を取り出す。沸騰したら、だしかつおを入れ再び沸騰させた後静置し、だしかつおを取り出す。
- ④ ③に、にんじん・たまねぎ・だいこんを順に入れ、①の団子も入れる。
- ⑤ 淡口しょうゆを入れて味を調えたら、なると巻き・ねぎを入れ、最後にゆず皮を入れて仕上げる。



大量調理での作り方

- ・ たららの切り身は冷凍の物を使用する。
 - ・ 加熱後の中心温度を確認する。
 - ・ スチームコンベクションオーブンは 220℃ 20分，スチーム30%に設定する。
 - ・ 500食を超える場合は，たまねぎとゆず果汁以外の調味料を加熱し，最後にゆず果汁を加え，焼き上がった魚の上にかけてもよい。
 - ・ 500食以下で団子を丸めることができる場合は，丸めた団子同士がくっつかないようにする。500食以上の場合は，こねたものをスプーン等を使って，釜へけずり落とすように入れる。
- もしくは，直径2cmくらいの棒状にして，ちぎりながら入れると丸めた団子のようになる。



衛生管理・調理技術についての工夫

- ・ 冷凍のたらは解凍せずに，スチームコンベクションオーブンで焼く。
- ・ 野菜のボイルは，スチームコンベクションオーブンを利用すると，衛生的に調理できる。ただし，魚と野菜のボイルの併用は避ける。
- ・ 野菜をボイル後真空冷却機で10℃以下に冷まし，配食後は保冷剤を入れて配送する。



材料購入についての工夫

- ・ すまし汁は，吸い口にねぎを使用しているが，春先には三つ葉や菜の花などを使用すると季節感が出る。
- ・ ゆずみそ焼きは，たら以外の白身魚でも代用が可能である。

献立についての説明

- ・ 米粉団子は米粉だけでなく白玉粉を加えることで，もちもちとした食感に仕上がる
- ・ すまし汁は，だし(昆布・かつおをあわせて)を水量の3.5%使用する。
- ・ すまし汁の塩分は，0.8%となる。

ごはん 牛乳 とり肉のすだち風味 小松菜のじゃこあえ れんこんのみそ汁

実施時期 9月～11月



1人分の栄養価

エネルギー	653	kcal
たんぱく質	25.9	g
脂質	20.5	g
カルシウム	371	mg
鉄	3	mg
亜鉛	3.5	mg
ビタミンA	247	μg
ビタミンB1	0.62	mg
ビタミンB2	0.49	mg
ビタミンC	27	mg
食物繊維	4.2	g
食塩相当量	2.2	g

献立名	材 料	4 人 分	500人分	2,000人分
ごはん	精白米	300 g	37.5 kg	150 .kg
	強化米	0.8 g	100 g	400 g
牛乳	牛乳	4 本	500 本	2000 本
とり肉のすだち風味	とり肉	200 g	25 kg	100 kg
	酒	4 g	500 g	2 kg
	塩	0.8 g	100 g	400 g
	こしょう	0.04 g	5 g	20 g
	でんぷん	28 g	3.5 kg	14 kg
	揚げ油	24 g	3 kg	12 kg
	みりん	8 g	1 kg	4 kg
	中双糖	12 g	1.5 kg	62 kg
	濃口しょうゆ	40 g	5 kg	6 kg
	すだち酢	8 g	1 kg	4 kg
	水	4 g	500 g	2 g
小松菜のじゃこあえ	小松菜	190 g	23.5 kg	94 kg
	キャベツ	190 g	23.5 kg	94 kg
	ちりめん	8 g	1 kg	4 kg
	ごま油	4 g	500 g	2 kg
	濃口しょうゆ	8 g	1 kg	4 kg

れんこんのみそ汁	れんこん	100 g	12.5 kg	50 kg
	だいこん	90 g	11 kg	44 kg
	にんじん	40 g	5 kg	20.5 kg
	えのきたけ	50 g	6 kg	24 kg
	ねぎ	13 g	1.5 kg	6.5 kg
	油揚げ	8 g	1 kg	4 kg
	だし昆布	4 g	500 g	2 kg
	だしかつお	8 g	1 kg	4 kg
	赤みそ	28 g	3.5 kg	14 kg
	白みそ	3.2 g	400 g	1.6 kg
	水	560 g	70 kg	280 kg

作り方

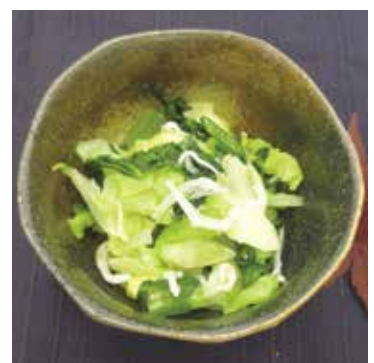
<とり肉のすだち風味>

- ① とり肉に酒，塩，こしょうをし，下味を付ける。
- ② 鍋にみりん，中双糖，濃口しょうゆを沸かし，中双糖が溶けたらすだち酢を加えてたれを作る。
- ③ ①にでんぷんをまぶし，180℃の油で揚げる。
- ④ 揚げたとり肉が熱いうちに，②のたれをからませる。



<小松菜のじゃこあえ>

- ① キャベツは短冊切りにして塩ゆでし，小松菜も塩ゆでして短冊切りにし，それぞれを冷ましておく。
- ② ちりめんをゆで，冷ましておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ，ごま油と濃口しょうゆを加えてあえる。



<れんこんのみそ汁>

- ① 鍋に水とだし昆布を入れて30分置いておく。
- ② れんこん，だいこん，にんじんはいちょう切りにし，れんこんは水にさらす。
- ③ えのきたけは小房に分け，ねぎは小口切りにする。
- ④ 油揚げは油抜きをし，一口大に切っておく。
- ⑤ ①を火にかけ，沸騰直前に昆布を取り出し，沸騰したら火を止めてだしかつおを入れ，鍋底に沈むまで1～2分おく。
- ⑥ ふきん等を敷いたザルでこし，だし汁をとる。
- ⑦ だし汁を沸かし，火が通りにくい順に実を入れる。
(れんこん・だいこん・にんじん・えのきたけ・油揚げの順)
- ⑧ 根菜類に火が通ったら，みそを加え，味を整える。
- ⑨ 仕上げにねぎを入れる。



大量調理での作り方

- ① とり肉のすだち風味のすだち果汁は、市販品の「すだち酢」(果汁100%)を使用し、酸味があまりとばないように、最後に加えて加熱をする。
- ② れんこんは、変色しやすいので酢水につけておく。また、鉄釜でれんこんを加熱すると黒く変色する場合があるため、ステンレス製の釜で加熱する方が変色しにくい。
- ③ だしのうま味をしっかりと抽出させるために、だしこんぶを30分間浸水し、火加減を調節しながら30分かけて沸騰させ、少し水を加えてだしかつおを入れ、1分間加熱後火を止め、約3分後を目安にだしかつおが沈んだら取りだす。



衛生管理・調理技術についての工夫

小松菜のじゃこあえは、調理場内の湿度を抑えるために、スチームコンベクションオーブンを活用するとよい。小松菜とキャベツを蒸して調理すると、水っぽさも抑えられ、野菜本来の甘味が出ておいしくなる。また、施設の規模によっては、スチームコンベクションオーブンで小松菜とキャベツを同時に蒸すと、時間短縮となる。



材料の購入についての工夫

- ① すだちの果汁について、すだちの旬(8月～10月)の時期は、すだちそのものを使用できるが、旬の時期以外や大量調理で使用する場合は、すだちの果汁をしぼった市販の「すだち酢」を使用するとよい。
- ② れんこんについて、れんこんの出荷量が少ない時期や大量調理の場合は、れんこんをカットした水煮を使用するとよい。



献立についての説明

とり肉のすだち風味は、すだちの酸味を生かすことで、しょうゆなどを少なくしても味を薄く感じさせない。小松菜のじゃこあえは、ちりめんが持つうま味とごま油の風味を生かし、しょうゆを控え塩分を抑えられる。れんこんのみそ汁は、だしの風味を生かし、みその量を減らしている。みそ汁の仕上がり塩分濃度は0.6%だが、混合だしやえのきたけなどのうま味が十分あるため薄く感じず塩分を抑えることができる。(混合だし：水に対してだし昆布0.07%、だしかつお0.14%使用)



<すだち>

すだちは、さわやかな香りとまろやかな酸味のある徳島県の特産物である。無機質が豊富に含まれており、クエン酸やビタミンCも多く含まれている。おいしく香り高いすだちの見分け方は、皮の表面がなめらかで、きれいな緑色をしているものがよいとされている。全国の生産量の約98%を徳島県で生産している。最近では、3月から8月まではハウス物、8月から10月にかけては露地物、11月から翌年3月までは貯蔵物があり、1年中すだちを出荷している。

玄米ごはん 牛乳 はもの天ぷら ゆず香あえ 豚汁

実施時期 通年



1人分の栄養価

エネルギー	705	kcal
たんぱく質	27.3	g
脂質	18.1	g
カルシウム	324	mg
鉄	3	mg
亜鉛	3.2	mg
ビタミンA	480	μgRE
ビタミンB1	0.73	mg
ビタミンB2	0.51	mg
ビタミンC	15	g
食物繊維	5.9	g
食塩相当量	1.9	g

献立名	材料	4人分	500人分	2,000人分
玄米ごはん	精白米	300 g	37.5 kg	150 kg
	強化米	0.8 g	100 g	400 g
	玄米	30 g	3.8 kg	15 kg
牛乳	牛乳	206 g	500 本	2000 本
はもの天ぷら	はもの天ぷら(40 g)	4 個	500 個	2000 個
	揚げ油	16 g	2 kg	8 kg
	切り干し大根	40 g	5 kg	20 kg
	にんじん	68 g	8.5 kg	34 kg
	上白糖	6 g	750 g	3 kg
	淡口しょうゆ	8 g	1 kg	4 kg
	ゆず酢	8 g	1 kg	4 kg
	酢	12 g	1.5 kg	6 kg
ゆず香あえ	豚もも肉	40 g	5 kg	20 kg
	酒	1 g	500 g	2 kg
	豆腐	80 g	10 kg	40 kg
	ごぼう	68 g	8.5 kg	34 kg
	板こんにゃく	60 g	7.5 kg	30 kg
	にんじん	44 g	5.5 kg	22 kg

	さつまいも	132 g	16.5 kg	66 kg
	ねぎ	21.2 g	2.7 kg	10.6 kg
	白みそ	8 g	1 kg	4 kg
	赤みそ	32 g	4 kg	16 kg
	煮干し	4 g	500 g	2 kg
	水	600 ml	75 ℓ	300 ℓ

作り方

〈玄米ごはん〉

- ① 精白米と玄米を混ぜて洗い、炊く。

〈はもの天ぷら〉

- ① 170～180℃に熱した油で揚げる。
※厚みがあるので低めの温度でじっくり揚げる。

〈ゆず香あえ〉

- ① 切り干し大根を洗い、たっぷりの水で戻す。戻ったら、食べやすい長さに切る。
② にんじんは、千切りにする。
③ それぞれゆでて、冷ます。
④ 調味料を合わせておく。
⑤ ③をよく絞り、④で和える。

〈豚汁〉

- ① 煮干しを30分ほど水に浸けておき、だしをとる。
② 材料を切る。
 にんじん、だいこんは、いちょう切りにする。
 ねぎは、小口切りにする。
 さつまいもは、角切りにする。
 ごぼうはさがきにして、水に放してアクをとる。
 板こんにゃくは、下ゆでをして、短冊に切る。
 豆腐は、さいの目切りにする。
 豚肉は、一口大に切る。
③ だし汁を沸かし、豚肉を入れ、アクをとる。
④ ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、豆腐、さつまいもの順に入れて、煮込む。
⑤ 火が通ったら、溶いた赤みそと白みそで調味し、最後にねぎを加えて仕上げる。



大量調理での作り方

- ・熱伝導が均一になるようにするため、それぞれの食品の大きさや厚みをそろえる。
- ・作業が難しい場合は、カット済みのさつまいもやごぼうを使うことで作業の効率化を図ることができる。
- ・ゆず香あえの切り干し大根とにんじんは、スチームコンベクションオーブンを使って調理をすることもできる。
- ・1度にたくさん入れると油の温度が下がるので注意する。



衛生管理・調理技術についての工夫

- ・はもの天ぷら(冷凍)は、必要な量だけ取り出して、適切な温度で保管する。
- ・豆腐など熱の通りにくい食品については、それぞれ中心温度を確認する。

材料購入についての工夫

- ・ゆず香あえは、かぶやキャベツなど、その時の旬の野菜でも作ることができる。
- ・ゆず酢以外でも、すだち酢やゆこう酢でも代用することができる。
- ・はもの天ぷらは、徳島県の漁業協同組合が作っている加工品で、給食に通年使用することができる。

献立についての説明

はもやゆず酢、さつまいも等、徳島の味覚がたくさん詰まった献立である。

「はも」は徳島県が全国有数の産地で、高級魚として知られている。関西方面にたくさん出荷され、京都の祇園祭や大阪の天神祭には欠かせない食材である。はもは、口が大きく、するどい歯をもち、かみつきやすいので、「はむ」という言葉から「はも」と名付けられた。

徳島県的那賀町の特産物であるゆずの果実を搾ったゆず酢は、爽やかな香りと独特の酸味や甘みがあり、和え物やちらし寿司など、様々な料理に合う。そして、ゆず香あえは、ゆず酢の酸味を生かして、減塩することができる。また、生の大根ではなく、切り干し大根を用いることで、カルシウムや鉄などの栄養価も充足し、食感も良くなる。

豚汁は、煮干しでだしをとっているが、豚肉やごぼうからもコクのある美味しいだしがとれるので、煮干しの使用量を減らすことができる。1人当たりの水分量100ml+蒸発水分量50ml、煮干し1gで調理をした場合、できあがりの塩分量は0.8%となる。



炊き込みごはん 牛乳 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜のおひたし 柿

実施時期 秋から冬



1人分の栄養価

エネルギー	664	kcal
たんぱく質	24.8	g
脂質	19.3	g
カルシウム	382	mg
鉄	2.9	mg
亜鉛	3.4	mg
ビタミンA	255	μg
ビタミンB1	0.59	mg
ビタミンB2	0.58	mg
ビタミンC	52	mg
食物繊維	4.8	g
食塩相当量	2.4	g

献立名	材料	4人分	500人分	2000人分	
炊き込みごはん 	精白米	260 g	32.5 kg	130 kg	
	強化米	0.8 g	400 g	1.6 kg	
	押し麦	20 g	2.5 kg	10 kg	
	だし汁	300 ml	38.5 l	154 l	
	煮干し(3%)	10 g	1.3 kg	5 kg	
	A┌酒	10 ml	1.3 l	5 l	
		みりん	1 ml	100 ml	400 ml
		薄口しょうゆ	10 ml	1.3 l	5 l
		食塩	0.8 g	100 g	400 g
	さつまいも	80 g	10 kg	40 kg	
	とり肉(もも皮なし)	80 g	10 kg	40 kg	
	しめじ	30 g	4 kg	16 kg	
	にんじん	40 g	5 kg	20 kg	
	油揚げ	1 g	1.5 kg	6 kg	
	炒りごま	4 g	500 g	2 kg	
	B┌酒	4 ml	500 ml	2 l	
		みりん	4 ml	500 ml	2 l
		濃口しょうゆ	4 ml	500 ml	2 l
		薄口しょうゆ	4 ml	500 ml	2 l

牛乳	牛乳	4 本	500 本	2000 本
揚げ豆腐の きのこあんかけ 	木綿豆腐	300 g	37.5 kg	150 kg
	小麦粉	10 g	1 kg	4 kg
	でんぷん	30 g	3.5 kg	14 kg
	揚げ油	5 g	2.5 kg	10 kg
	生しいたけ	30 g	4 kg	16 kg
	えのきたけ	30 g	4 kg	16 kg
	まいたけ	30 g	4 kg	16 kg
	にんじん	20 g	2.5 kg	10 kg
	みりん	12 ml	1.5 l	6 l
	淡口しょうゆ	20 ml	3.1 l	12.4 l
	水	200 ml	25 l	100 l
	煮干し(3%)	6 g	800 g	3 kg
	でんぷん	10 g	1.4 kg	5.4 kg
小松菜のおひたし 	こまつな	80 g	10 kg	40 kg
	はくさい	120 g	15 kg	60 kg
	もやし	80 g	10 kg	40 kg
	かつお節	4 g	500 g	2 kg
	濃口しょうゆ	8 ml	1 l	4 l
	みりん	5 ml	500 ml	2 l
	すだち酢	2 ml	250 ml	1 l
柿	柿	2/3 個	84 個	334 個

作り方

下準備 煮干しでだしをとっておく。木綿豆腐は水気を切っておく。

炊き込みご飯

- ① 洗米後、押し麦を加え、分量のだし汁とAの調味料を加えて炊飯する。
- ② さつまいもは1.5cm角程度の角切りにし、ゆでるか、蒸しておく。
- ③ とり肉は1.5cm角、にんじんと油揚げはせん切り、しめじは石づきをとり、小房に分けておく。(油揚げは切る前に油抜きをしておく。)
- ④ 少量のだし汁にとり肉を加え、Bの調味料の半量で煮て下味をつける。油揚げ、にんじん、しめじを加え、残りの調味料で調味し、汁気が少なくなるまで煮る。
- ⑤ ④の汁気を少し切り、さつまいもと一緒に、①のごはんと混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
- ⑥ ⑤に炒りごまを振る。



揚げ豆腐のきのこあんかけ

- ① 水気を切った木綿豆腐は、1/8に切り分け、小麦粉とでんぷんを混ぜ合わせた粉をつけて、170℃の油で揚げる。
- ② 生しいたけは石づきをとり、半分に切ってせん切り、えのきたけは石づきをとって半分の長さに切る。まいたけはざく切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ だし汁の中ににんじんを加え、沸いてきたら、しいたけ、えのきたけ、まいたけを加えて調味をし、でんぷんでとろみをつけておく。
- ④ ①の豆腐2切れを器に盛り付け、上から③のきのこあんをかける。

小松菜のおひたし

- ① 小松菜、白菜は1cm幅の短冊切り、もやしはざく切りにする。
- ② ①をそれぞれゆで、冷却しておく。
- ③ 濃口しょうゆ、みりんを合わせて沸かし、冷却しておく。
- ④ ②の野菜にかつお節と③の調味料、すだち酢を加えて和える。

大量調理での作り方

- ① 炊き込みご飯は、本来は米と具を同じ炊飯釜で一緒に炊き込むが、大量調理では炊飯釜の大きさや数に限りがあるので、ごはんを具を別に調理し、右上の写真のように後で回転釜で混ぜ合わせる方が失敗が少ない。
- ② 豆腐の水切りは、右下の写真のようにスチームコンベクションオーブンの穴あきホテルパンを利用するとよい。豆腐をホテルパンに並べ、それを上に重ねておくと、重みで水気を切ることができる。ペーパー等でくるむとよいが、付着したままちぎれると異物混入につながるの、ペーパー等は使わない。
- ③ きのこあんは、とろみを濃い目につけておくと、児童生徒が運ぶ際にこぼれにくい。

**衛生管理・調理技術についての工夫**

おひたしの野菜は、右の写真のようにゆでずにスチコンで蒸すと、回転釜を使わなくても済むため、炊き込みご飯との組み合わせの際は作業動線が重ならなくて、作業もしやすい。

**材料購入についての工夫**

木綿豆腐は、押し豆腐を購入すると、扱いやすいので調理作業がスムーズになる。

献立についての説明

きのこをふんだんに使った、秋を感じられる献立である。しっかりととっただし汁で炊いたごはんは、風味豊かで食欲をそそる。豆腐を主菜として使う献立は学校給食では数少ないが、揚げ豆腐にすると、上にかけるものを「きのこあん」以外にも、「肉みそ」などにアレンジすることもでき、バリエーションが広がる。

