

学校給食用 郷土料理・和食・地場産物活用 レシピ&調理技術マニュアル集



あ い さ つ

近年、全国的な社会環境の急激な変化に伴い、子供たちの食生活が多様化する中、朝食の欠食や栄養のかたよりなどが社会問題化し、学校給食の役割はますます重要になってきています。

平成20年の学校給食法の改正により、学校給食は単なる栄養補給のための食事という意味にとどまらず、学校教育の一環であるという、学校給食が従来からもつ意義がより明確となりました。また、「学校給食を活用した食に関する指導」が新設され、栄養教諭等を中心とした食に関する実践的な指導を行うことが規定されるとともに、栄養教諭等が指導を行うにあたっては、当該地域の産物を学校給食に活用するなどの創意工夫を行うことが規定されました。これは、学校給食を「生きた教材」として食に関する指導を行うにあたって、地場産物の活用が重要であるということです。

このように、学校給食には、適切な栄養の摂取による子供たちの健康の保持増進や食に関する指導での活用という役割に加え、新たに地産地消の推進、伝統的な文化の継承、食品ロスの削減といった、我が国の食をめぐる課題や要請への対応が求められています。

本県においても、学校給食における地場産物の活用率が6月に比べ11月では下がる傾向があることや和食や野菜が多く使われた郷土料理の残食率が高いなどといった課題があります。これらの課題には、それぞれの市町村でもお取組いただいておりますが、まだ十分な解決策を見いだすには至っていません。

そこで、本事業では、地場産物活用や伝統的食文化の継承という課題について協議し、献立の開発や大量調理における調理技術の開発を行い、その成果を学校給食関係者で共有することにより、課題の解決に取り組むこととしました。

県内の栄養教諭からなるワーキンググループで作成した「レシピ&調理技術マニュアル集」には、郷土料理・和食・地場産物活用という視点から、学校給食に活用できる献立や大量調理技術などを掲載しています。献立の一つ一つは、メンバーが検証調理を実施しています。今後の徳島県の学校給食における地場産物活用や伝統的食文化の継承の一助となるものと期待していますので、有効に御活用ください。

最後になりましたが、本事業を推進するにあたり、御支援・御協力いただきました市町村教育委員会や栄養教諭の皆様、関係機関の皆様に、心より厚くお礼申し上げます。

平成29月2月

徳島県教育委員会体育学校安全課長

阿部 俊和

目 次

1	郷土料理給食献立	3
	おでんぶ(れんぶ)	4
	金時豆入りかきませ	6
	けんちゃん煮	8
	そば米汁	10
	ならえ	12
	冷やしそうめん	14
	ふしめん汁	16
	若竹汁	18
2	和食給食献立	21
	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	22
	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	25
	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	28
	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	31
	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	34
	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	37
	玄米ごはん・牛乳・はもの天ぶら・ゆず香あえ・豚汁	40
	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	43
3	地場産物活用給食献立	47
	オクラのごまドレッシングサラダ	48
	切り干し大根の梅マヨネーズあえ	50
	たけのこばかり寿司	52
	ちりめん入り和風スパゲティ	54
	冬野菜の米粉シチュー	56
	ミネストローネ	58
	れんこんとしいたけのすだち風味	60
	わかめのソフトふりかけ	62
4	地場産物供給ネットワーク ～市町の取組～	65
	阿南市	66
	吉野川市	67
	阿波市	68
	三好市	69
	板野町	70
	つるぎ町	71

1 郷土料理給食献立

徳島市津田小学校	土屋 ひろみ
徳島市千松小学校	田岡 静
徳島市川内北小学校	角瀬 こずえ
徳島市南部中学校	藤井 真紀代
鳴門市堀江北小学校	佐藤 典代
鳴門市第一中学校	森 加奈子
小松島市小松島南中学校	青木 恭子
阿南市立橘小学校	松下 明奈
三好市立箸蔵小学校	谷藤 美紀
三好市立東祖谷小学校	松本 知珠
上勝町立上勝小学校	江上 信也
那賀町立相生中学校	松本 萬寿美
牟岐町立牟岐小学校	水口 奈々
藍住町立藍住西小学校	中西 貞美
藍住町立藍住中学校	乾 久美子
つるぎ町立貞光小学校	南郷 知子



かきまぜ



出世いも



阿波ういろ

おでん(れんぶ)

実施時期：正月など



1人分あたりの栄養価

エネルギー	115	kcal
たんぱく質	5.6	g
脂質	2.0	g
カルシウム	82	mg
鉄	1.5	mg
亜鉛	0.8	mg
ビタミンA	72	μg
ビタミンB1	0.10	mg
ビタミンB2	0.04	mg
ビタミンC	14	mg
食物繊維	4.2	g
食塩相当量	2.3	g

材 料	4人分	500人分	1500人分
凍り豆腐	20 g	2.5 kg	7.5 kg
こんにゃく	100 g	12.5 kg	37.5 kg
れんこん	80 g	10 kg	30 kg
にんじん	40 g	5 kg	15 kg
だいこん	100 g	12.5 kg	37.5 kg
金時豆	40 g	5 kg	15 kg
上白糖	10 g	1.3 kg	3.8 kg
濃口しょうゆ	2 g	0.3 kg	0.8 kg
梅干し	20 g	2.5 kg	7.5 kg
昆布	4 g	0.5 kg	1.5 kg
煮干し	8 g	1 kg	3 kg
水	200 ml	25 ℓ	75 ℓ
上白糖	16 g	2 kg	6 kg
淡口しょうゆ	24 g	3 kg	9 kg



金時豆



水浸けした金時豆



金時豆煮豆

作り方

- ① 金時豆は洗って、水に浸け一晩おく。浸け汁で軟らかく煮て、調味料で味付けする。
- ② 昆布と煮干しでだしをとり、だしをとった後の昆布は小さい角切りにする。
- ③ 凍り豆腐は戻しておく。
- ④ だいこん、れんこん、こんにゃく、にんじん、凍り豆腐は小さめの角切りにする。
- ⑤ だいこん、れんこん、こんにゃくは下ゆですておく。
- ⑥ ②のだし汁を煮立たせ、凍り豆腐、こんにゃく、れんこん、にんじん、だいこん、昆布を加え煮る。沸騰したら上白糖を加えて、野菜が軟らかくなったら、淡口しょうゆを加えて煮詰め、煮ておいた金時豆、梅干しを加えて一煮立ちさせる。

**大量調理での作り方**

- ・金時豆は、前日から水に浸けたものを、味を付けて煮込むが、味付け乾燥金時豆を使用すると、作業の効率化・簡素化が図れる。(味付け乾燥金時豆を使用する場合は、調味料の分量を調整する。)
- ・具に使う昆布は、角切り昆布を使い、だしは煮干しでとる。
- ・梅干しは、日持ちさせるために入れているので、その日に食べきる学校給食では入れなくてもよい。

衛生管理・調理技術についての工夫

- ・こんにゃくは、れんこんなどに含まれるポリフェノールと反応して変色することがあるので、十分にあく抜きをする。こんにゃくは、切ってから下ゆでする方があく抜きしやすい。
- ・金時豆(前日から戻す場合は、蓋付きの容器に入れ、冷蔵庫で保管する)を煮込む際は、豆が軟らかくなってから2～3回に分けて上白糖を入れると軟らかく仕上がる。
- ・食材の大きさを切りそろえたり、煮込む際に落し蓋をすると、火の通りが均一になる。

材料購入についての工夫

- ・おでんぶは豆類と根菜類を使った五目煮豆で、正月のおせち料理として食べるときには黒豆を使用することがある。
- ・大量調理の場合には、角切り昆布や、角切り凍り豆腐、味付け乾燥金時豆を使用するとよい。

献立についての説明

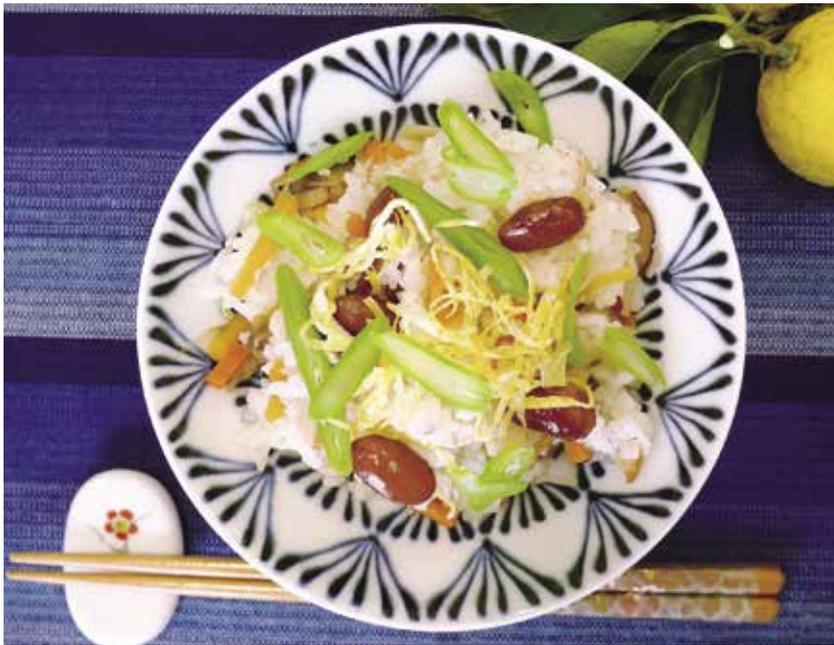
おでんぶは地域によって「れんぶ」「でんぶ」とも呼ばれ、正月のおせち料理や、新築の棟上げ式などのお祝いの膳で作られてきた。

金時豆や黒豆等の豆類と根菜類の煮物で、日持ちさせるために、梅干しを入れることが特徴である。



金時豆入りかきませ

実施時期：秋祭り節句など



1人分の栄養価(1食分)

エネルギー	332	kcal
たんぱく質	11.8	g
脂質	2.6	g
カルシウム	57	mg
鉄	2.0	mg
亜鉛	1.4	mg
ビタミンA	87	μg
ビタミンB1	0.17	mg
ビタミンB2	0.11	mg
ビタミンC	6	mg
食物繊維	3.6	g
食塩相当量	1.3	g

材 料	4人分	200人分	500人分
精白米	240 g	12 kg	30 kg
ゆず酢	40 ml	2 l	5 l
上白糖	8 g	400 g	1 kg
塩	1.4 g	70 g	175 g
生節	24 g	1.2 kg	3 kg
にんじん	40 g	2 kg	5 kg
切干大根	8 g	400 g	1 kg
ごぼう	12 g	600 g	1.5 kg
竹輪	20 g	1 kg	2.5 kg
凍り豆腐	8 g	400 g	1 kg
干しいたけ	4 g	200 g	0.5 kg
こんにゃく	20 g	1 kg	2.5 kg
薄口しょうゆ	14 ml	700 ml	1.75 l
中双糖	16 g	800 g	2 kg
酒	4 g	200 g	0.5 kg
みりん	6 ml	300 ml	750 ml
だし汁	120 ml	6 l	15 l
いんげん	12 g	600 g	1.5 kg
金時豆	40 g	2 kg	5 kg
中双糖	10 g	500 g	1.25 kg
濃口	2 ml	100 ml	250 ml
卵	40 g	2 kg	5 kg
塩	0.4 g	20 g	50 g

〈ゆず酢〉



・秋から冬にかけて絞った新物。ゆず酢は、香りが高く酸味も強い。



〈生節〉

・地域によって塩焼きした魚や生魚、ちりめんなども入れる。



〈金時豆〉

・徳島県では、金時豆の甘煮が入っているのが特徴である。

作り方

- ① 金時豆は水に浸け一晩置き，軟らかく煮て調味料を入れ味をつける。
- ② 生節の皮や骨を除き，合わせ酢に入れ，飯切で硬めに炊いたごはんを混ぜ合わせる。
- ③ 切り干し大根，凍り豆腐，干ししいたけはぬるま湯に戻しておき，細く切る。
- ④ にんじんは細めの短冊切り，ごぼうは笹がき，竹輪はいちょうに切る。
こんにゃくは短冊切りで塩ゆで，いんげんは斜め千切りにしゆでておく。
卵は薄く焼き，細く切る。
- ⑤ いんげんと金時豆・卵以外の具は，だし汁と調味料を入れて，汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ ②のすし飯に汁気を切った具を入れ混ぜる。
最後にいんげん・金時豆・卵を入れて混ぜる。



大量調理での作り方

- ・大量調理では衛生的・効率的な作業を考慮し，冷凍の錦糸卵を使用する。
- ・すし飯を作る時と具を混ぜる時に，粘りがでないようさっくりと混ぜる。
混ぜ切らない場合は，クラスの食缶に配缶時，適宜 混ぜ合わせる。



衛生管理・調理技術についての工夫

- ・切り干し大根，干ししいたけ，凍り豆腐は戻り率を計算し使用量に注意して，水又はぬるま湯に浸して戻す。干ししいたけは，石付を取っておくと早く戻る。
- ・干ししいたけのかさの裏には蛾の幼虫やゴミなどがついていことがあるので，十分洗浄し衛生的な処理をすることで，戻し汁をそのままだし汁として使うことができる。
- ・金時豆を前日から戻す場合は，蓋付きの容器に入れ，冷蔵庫で保管する。
- ・ごぼうは鉄釜の鉄イオンに反応して黒くなるので，酢水に浸けたり，ステンレスの釜で混ぜたりした方がよい。
- ・卵アレルギー児に対しては，すし飯に具を混ぜる時，卵を最後に混ぜることとし，卵を混ぜ込む前に別配食する。



食材の購入についての工夫

- ・かきまぜに入れる具は，それぞれの地域の特徴が大きく反映される。
海沿いの地域ではひじきや獲れた魚を入れたり，山間部では山菜や落花生(底豆)などを入れたり，その季節にとれた旬の食材をたくさん加える。
- ・すし飯に使う酢の種類も地域によって異なるが，地元で採れる柑橘系の〈すだち〉〈ゆこう〉〈ゆず〉などから絞った果実酢が多く使われる。



〈すだち〉

〈ゆこう〉

〈ゆず〉

けんちゃん煮

実施時期 秋・冬



1人分の栄養価

エネルギー	115	kcal
たんぱく質	6.1	g
脂質	4.7	g
カルシウム	112	mg
鉄	1.2	mg
亜鉛	0.8	mg
ビタミンA	134	μg
ビタミンB1	0.07	mg
ビタミンB2	0.05	mg
ビタミンC	4	mg
食物繊維	3.5	g
食塩相当量	0.8	g

材 料	4人分	500人分	1500人分
豆腐	240 g	30 kg	90 kg
油揚げ	12 g	1.5 kg	4.5 kg
大根	160 g	20 kg	60 kg
ごぼう	60 g	7.5 kg	22.5 kg
にんじん	40 g	5 kg	15 kg
ねぎ	12 g	1.5 kg	4.5 kg
里芋	120 g	15 kg	45 kg
こんにゃく	40 g	5 kg	15 kg
干しいたけ	4 g	0.5 kg	1.5 kg
ごま油	4 g	0.5 kg	1.5 kg
上白糖	4 g	0.5 kg	1.5 kg
淡口しょうゆ	20 g	2.5 kg	7.5 kg
酒	4 g	0.5 kg	1.5 kg
みりん	4 g	0.5 kg	1.5 kg
水	100 g	12.5 kg	37.5 kg
煮干し(水の1%)	1 g	125 g	375 g

下ごしらえ

干しいたけ・・・4～6倍の水またはぬるま湯に浸す。石づきをとって戻すとよい。
油揚げ・・・多めの熱湯で切らずにゆで、油抜きする。

下ごしらえ・切り方

- 豆腐……………水切りして、大きくつぶす。
 油揚げ……………短冊切り
 大根……………拍子木切り
 ごぼう……………大きめのささがき
 にんじん……………短冊切り
 こんにゃく……………短冊切りし、塩もみ・下ゆでする。
 里芋……………1.5cm角切り
 干しいたけ……………せん切り
 ねぎ……………1cm幅の小口切り

**作り方**

- ① 大根・にんじん・ごぼう・干しいたけ・こんにゃくをごま油でよく炒める。
- ② ①に、里芋・豆腐・油揚げ・調味料・だし汁を加える。
- ③ ふたをして、中火で15分ほど煮る。
- ④ 火を止めて、ねぎを加え、軽く混ぜる。(煮汁の塩分濃度は0.8%)

**(だし汁の準備)**

- ① 煮干しを、分量の水に30分程度浸す。
- ② 鍋を火にかけ、5分ほどで沸騰する火加減で沸騰させる。
沸騰したら火を弱め、あくをすくい取り、1分間煮出す。

大量調理での作り方

- ① 豆腐は、手でつぶさず、2cm角程度の大きさに切り、冷蔵庫に保管する。
- ② 里芋は、球根皮剥き機で処理した後、さっとゆでてから切ると、ぬめりが取れ、作業しやすい。
- ③ ごぼうのささがきは、野菜裁断機等を活用する。カット処理されたごぼうの使用も検討する。
- ④ 干しいたけの戻し汁も、不織布でこす等して活用してもよい。
- ⑤ ごぼうや里芋は下ゆでした後、加えてもよい。

衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 干しいたけ等の乾物については、事前に異物混入の有無を確認し使用する。戻した後も十分に確認する。カットされた物等を必要に応じて使用する。
- ② 豆腐は温度管理に十分留意し、冷蔵庫に保管する。
- ③ 食材の洗浄順を配慮し、作業を行う。特に汚染度の高い食材の洗浄には注意する。

そば米汁

実施時期：1年中可能



1人分あたりの栄養価

エネルギー	99	kcal
たんぱく質	6.2	g
脂質	3.8	g
カルシウム	36	mg
鉄	0.7	mg
亜鉛	0.6	mg
ビタミンA	80	μg
ビタミンB1	0.08	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	2	mg
食物繊維	1.2	g
食塩相当量	0.9	g

材料	4人分	500人分	2500人分
そば米	32 g	4 kg	20 kg
鶏肉	40 g	5 kg	25 kg
豆腐	80 g	10 kg	50 kg
ちくわ	40 g	5 kg	25 kg
油揚げ	12 g	1.5 kg	7.5 kg
にんじん	20 g	2.5 kg	12.5 kg
干しいたけ	4 g	0.5 kg	2.5 kg
ねぎ	12 g	1.5 kg	7.5 kg
淡口しょうゆ	20 g	2.5 kg	12.5 kg
みりん	4 g	0.5 kg	2.5 kg
煮干し	12 g	1.5 kg	7.5 kg
だし汁(干しいたけの戻し汁を含む)	520 g	65 kg	325 kg

作り方

- ① 煮干しは頭と内臓を取り、30分間水につけた後、火にかけ、だしをとる。
- ② そば米は洗って、たっぷりの水でゆで、よく洗ってざるにあげておく。
- ③ 干しいたけは洗って戻し、千切りにする。戻し汁はだしに加える。
- ④ 鶏肉は小さめに切り、にんじんは千切り、ちくわ、ねぎは小口切りにする。油揚げは油抜きをして短冊に切り、豆腐はさいの目に切る。
- ⑤ だし汁をわかし、鶏肉を入れてアクをとる。
- ⑥ にんじん、干しいたけを入れ、柔らかくなったらちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。
- ⑦ そば米を入れてひと煮たちしたら、ねぎを入れて仕上げる。



材料の写真



たっぷりの水でゆでる



かさが5倍に増える

大量調理での作り方

- ① 煮干しは30分程度浸水した後、火加減を調整し、じっくりと時間をかけて沸騰させ、1分後に火を消す。
- ② そば米は大量調理のときは、とくに濁りやすいので、よく洗う。
- ③ そば米はたっぷりの湯でゆで、ゆですぎないように気を付ける。
(そば米は水からゆでるのが基本であるが、大量調理のときは湯からゆでる。)

衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 干しいたけは、かさの裏にごみや虫などがついていことがあるので、よく洗ってから水に浸す。
- ② 豆腐の温度管理に気を付ける。
- ③ そば米は、アレルギーに配慮し、ゆで水の飛び散りや作業動線の交差に十分注意する。

材料購入についての工夫

- ① そば米は、徳島県産のものを指定する。
- ② 季節に応じて、大根、れんこん、さといも、ごぼう、みつば等を入れるとよい。

献立についての説明

「そば米汁」は徳島県西部の祖谷地方の郷土料理である。祖谷地方は、高い山に囲まれているため、昼と夜の温度差がはげしく、土地がやせているので米が作りにくい。そのため、昔から米の代わりにそばが作られてきた。そばといえば麺が思い浮かぶが、徳島県では、そばの実を粒のまま雑炊や汁の具として食べており、全国的にも珍しいようである。「そば米汁」は、今では祖谷地方だけでなく、徳島県全域で食べられるようになっている。そばの香りやプチプチした食感を楽しめるよう、ゆで時間に注意する。



そば米



山に囲まれた祖谷地方の集落



急な斜面のそば畑



からさおで実を落とす様子

からさお(唐棹)：日本の農具の一種で、麦や大豆など、穀類の脱穀作業に利用する道具。長い竹竿の先端に回転する短い棒を取り付けた形をしている。この竿を持ち、むしろの上に広げられた穀物を、短い棒を回転させながらたたき、脱穀する。



1人分あたりの栄養価

エネルギー	70	kcal
たんぱく質	2.4	g
脂質	2.5	g
カルシウム	56	mg
鉄	0.5	g
亜鉛	0.4	mg
ビタミンA	72	μg
ビタミンB1	0.05	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	17	mg
食物繊維	1.9	g
食塩相当量	0.7	g

材料	4人分	100人分	1000人分
油揚げ	16 g	400 g	4 kg
干しいたけ	2 g	50 g	0.5 kg
板こんにゃく	40 g	1 kg	10 kg
上白糖	1.6 g	40 g	0.4 kg
濃口しょうゆ	3.2 g	80 g	0.8 kg
にんじん	40 g	1 kg	10 kg
だいこん	120 g	3 kg	30 kg
れんこん	80 g	2 kg	20 kg
上白糖	12 g	300 g	3 kg
淡口しょうゆ	16 g	400 g	4 kg
ゆず酢	20 g	500 g	5 kg
白ごま	8 g	200 g	2 kg

作り方

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、たて半分に切り、細切りにする。
- こんにゃくは3～4cm長さの短冊に切り、ゆでておく。
- 干しいたけはぬるま湯で戻し、石づきをとり、半分に切り、細切りにする。①②と一緒にしいたけの戻し汁、上白糖、濃口しょうゆで煮付けておく。
- だいこんとにんじんは4cm長さの短冊に切ってゆで、ザルにあげ、水気を切っておく。
- れんこんは薄い半月またはいちょう切りにし、ゆでておく。
→酢(分量外)を大さじ1杯ほど入れると白くゆで上がる。
- ごまをする。調味料(上白糖、淡口しょうゆ、ゆず酢)とすりごまをよく混ぜ合わせ、具材と和える。
- しばらくなじませてから、盛り付ける。



大量調理での作り方

- ① それぞれの材料は、材料ごとに大きさをそろえて切る。
- ② こんにゃくは流水で洗った後、下ゆですること、石灰分を取り除き、味をしみこみやすくしておく。
- ③ すべての材料を、それぞれ別々にゆでる。
- ④ 根菜類は水からゆでるのが基本であるが、大量調理ではお湯からゆでる。
- ⑤ 油揚げ、こんにゃく、干ししいたけは味付け後、冷却機を使用し、すばやく冷ます。
- ⑥ 酢は酸味や香りが失われないように、砂糖としょうゆを沸かしてから最後に加える。
- ⑦ ごまは、香りを生かせるよう、香ばしく煎っておく。

衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 食材は汚染度の低いものから洗浄する。(れんこんスライス→だいこん・にんじん)
- ② 干ししいたけは、かさの裏にごみや虫などが付着していることが多いので、しっかり洗ってから、ぬるま湯に浸す。
- ③ 干ししいたけの戻し汁は、家庭では使用するが、異物混入につながる可能性があるので使用しない。
- ④ 調味料は、加熱・冷却して使用する。
- ⑤ ごまは、いりごまを使用する場合でも煎って火を通す。
- ⑥ 野菜は、一度にたくさんゆでると温度が上がりやすく、冷却にも時間がかかるので、少しずつゆでてすばやく冷ます。
- ⑦ すべての材料が完全に冷めてから和える。



材料購入についての工夫

- ① れんこんは、皮むき、スライスなど一次加工したものを使用することで作業の効率化を図る。
- ② ゆず酢がなければ、米酢や穀物酢でもよい。



提供：鳴門市

献立についての説明

ならえは、精進料理が発祥と言われているが、徳島県の郷土料理として昔から家庭でも親しまれてきた。特に法事や彼岸には欠かせない一品である。だいこんやれんこん、にんじんなど身近にある旬の野菜に油揚げ、こんにゃく、干ししいたけ、白ごまなどを加え、ゆず酢を使った三杯酢で和えた料理である。奈良から伝わったことから「ならあえ」、7種類の具材を使うことから「ななあえ」とも言われ、それが徳島の方言で「ならえ」になったと言われている。

また、徳島県の特産物である「木頭ゆず」は全国的にも有名である。このゆずを絞って、ゆず酢として使うことにより、ゆずのさわやかな香りを生かしたやさしい味付けになる。

盛り付けたならえに果皮を少し添えることで、より一層上品な料理になる。



冷やしそうめん

実施時期：6～9月



1人分あたりの栄養価

エネルギー	156	kcal
たんぱく質	5.9	g
脂質	1.6	g
カルシウム	68	mg
鉄	0.7	mg
亜鉛	0.4	mg
ビタミンA	23	μg
ビタミンB1	0.05	mg
ビタミンB2	0.09	mg
ビタミンC	3	mg
食物繊維	1.5	g
食塩相当量	1.3	g

材料	4人分	100人分	1000人分
手延べそうめん	120 g	3 kg	30 kg
きゅうり	60 g	1.5 kg	1.5 kg
干しいたけ	4 g	0.1 kg	1 kg
中双糖	2.8 g	70 g	0.7 kg
濃口しょうゆ	2.8 g	70 g	0.7 kg
干しいたけの戻し汁	8 g	0.2 kg	2 kg
鶏卵	40 g	1 kg	10 kg
上白糖	1.2 g	30 g	0.3 kg
塩	0.4 g	10 g	0.1 kg
植物油	2 g	50 g	0.5 kg
ねぎ	12 g	0.3 kg	3 kg
だしかつお	2.8 g	70 g	0.7 kg
だし昆布	1.6 g	40 g	0.4 kg
干しえび	2.8 g	70 g	0.7 kg
水	140 g	3.5 kg	35 kg
干しいたけ・干しえびの戻し汁	24 g	0.6 kg	6 kg
濃口しょうゆ	24 g	0.6 kg	6 kg
みりん	24 g	0.6 kg	6 kg

作り方

- (そうめん) ① そうめんをたっぷりの湯でゆでる。
 ② ゆであがった麺をすばやくざるに移し、流水でもみ洗いする。
- (具) ① 干しいたけは戻し、せん切りにして煮付け冷ます。
 ② 錦糸卵を作り、きゅうりはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- (めんつゆ) ① 昆布とかつおでだしをとる。(干しいたけ、干しえびの戻し汁も加えだし汁とする。)
 ② だしに干しえびを入れ、しょうゆ、みりんで味をととのえ、一煮立ちさせる。
 ③ つゆの粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。



大量調理での作り方

(そうめん)

- ① 小規模校では、麺を一人分ずつに取り分けて配食してもよい。
- ② ゆでたきゅうりと味付けした干ししいたげは麺がほぐれやすいように麺といっしょに混ぜておく。

(具)

- ① 錦糸卵は冷凍パックを使用し、中心温度を測ってから冷ます。
- ② 錦糸卵は、食物アレルギーのある児童生徒に配慮し、別容器に配食する。

(めんつゆ)

- ① めんつゆを作る場合は、小口切りにしたねぎをつゆに入れ、一煮立ちさせてから冷ます。※小袋のめんつゆを代用してもよい。
- ② 水の量に対して、かつおは2%、昆布は1%使用する。
- ③ めんつゆは、だし本来の旨みを生かし減塩に努める。その際、異物混入に十分配慮する。
- ④ だし汁は、蒸発量や食材(かつおや昆布)の吸水量も考慮し、2割増しの水分量にする。



衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 麺類は、時間の経過で、水分を吸収して軟らかくなるので、配缶から児童生徒が食べるまでの時間を考慮して、麺のゆで始めの時間やゆで時間を調節する。
- ② 水冷する際に残留塩素濃度を測定する。
- ③ 一度使用したゆで水には、でんぷんが流出しているので、次の麺をゆでるときには、ゆで水を取り替える。
- ④ ゆでた麺を釜からあげる時は、必ず消毒済みのざる等を使用する。
- ⑤ 熱いゆで汁を捨てる時は、周りに湯が飛び散らないように、釜をゆっくり傾けながら少しずつ捨てる。
- ⑥ ゆでた麺を水冷しながらもみ洗いするときは、必ず肘まである消毒済みのゴム手袋、または肘まである使い捨て手袋を着用する。

材料購入についての工夫

- ① 郷土料理として、冷やしそうめんを提供するので、全国各地にそうめんの産地はあるが、徳島県特産の半田そうめんを使用する。
- ② そうめんは、歯ごたえがあり、ゆで伸びしにくい手延べそうめんを注文する。(写真：左「半田そうめん」、右「一般的なそうめん」)



献立についての説明

徳島県西部に位置するつるぎ町半田は、そうめんの里として知られている。半田そうめんは江戸時代からの歴史があり、現在も40もの業者がそうめんを生産している。秋から冬にかけて低い気温と寒風、乾燥した空気で作られた半田そうめんは、一般的なそうめんと冷や麦の中間くらいの太さがあり、コシが強いのが特徴である。

めんつゆは、だしの効いたものを使っているが、塩分量には注意が必要である。少量でもおいしく食べられることを指導する。



ふしめん汁

実施時期：通年



1人分あたりの栄養価

エネルギー	66	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂質	1.3	g
カルシウム	24	mg
鉄	0.3	g
亜鉛	0.1	g
ビタミンA	76	μg
ビタミンB1	0.03	mg
ビタミンB2	0.04	mg
ビタミンC	4	mg
食物繊維	1.2	g
食塩相当量	1.5	g

材料	4人分	500人分	1500人分
ふしめん	30 g	4 kg	12 kg
大根	80 g	10 kg	30 kg
にんじん	40 g	5 kg	15 kg
ちくわ	40 g	5 kg	15 kg
油揚げ	12 g	1.5 kg	4.5 kg
干しいたけ	4 g	0.5 kg	1.5 kg
ねぎ	12 g	1.5 kg	4.5 kg
だしかつお	12 g	1.5 kg	4.5 kg
だし昆布	4 g	0.5 kg	1.5 kg
淡口しょうゆ	20 ml	2.5 l	7.5 l
酒	4 ml	0.5 l	1.5 l
水	520 ml	65 l	195 l

作り方

- ① けずり節と昆布でだしをとる。
- ② ふしめんは、たっぷりの湯でゆでておく。
- ③ 大根とにんじんは短冊切りにする。ちくわは縦半分に切り、小口切りにする。油揚げは油抜きをして縦半分に切ってから細切りにする。干しいたけはもどして千切りにする。ねぎは小口切りにしておく。



- ④ だしに、ふしめんとねぎ以外の材料を入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、ふしめんを入れて味をととのえる。
- ⑥ 一煮立ちしたらねぎを加え、軽く混ぜて火を止める。



※この分量で作ると、0.7%程度の塩分量になる。

大量調理での作り方

- ① 油揚げは、細切りにしてから油抜きをする。
- ② みそ味にする場合は、調味する前にあらかじめ少量のだし汁でみそを溶いておく。

衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 食材の洗浄順を考慮し、作業を行う。
- ② 干しいたけ等の乾物については、事前に異物混入の有無を確認し使用する。もどした後も十分に確認する。
- ③ ふしめんを下ゆでして使用する場合は、再加熱するのでゆですぎに注意する。
- ④ ふしめんは、下ゆでせず直接入れてもよいが、塩分を含んでいるため、味付けに注意する。

材料購入についての工夫

- ① 干しいたけは、スライスしたものを購入する。
- ② 野菜は、汁物に適していれば何を使用してもよい。

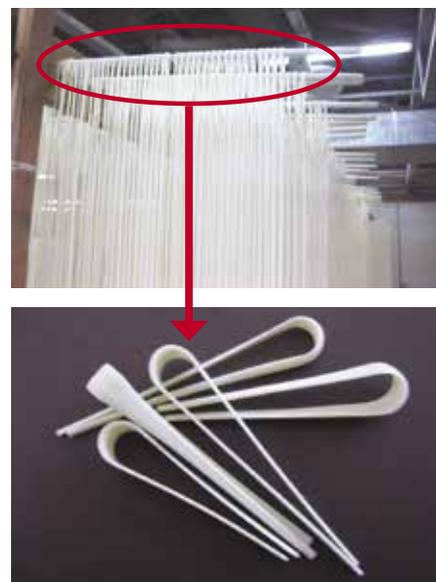
献立についての説明

ふしめんとは、半田そうめんを製造するときに見える副産物で、そうめんを延ばすときに、竿に当たる部分が平たい節のようになるため、ふしめんと呼ばれる。

商品にはならないため、地元ではみそ汁や吸い物の具として食べられていた。そうめんよりもコシが強いため、「そうめんが一番おいしい部分」とも言われている。

だしは、けずり節と昆布だけでなく、煮干しに変えてもよい。味付けも、みそ・しょうゆどちらにもあうので、季節や主菜の味付けによって変えることができる。

また、使用する材料も旬の野菜に変更できるため、一年中実施することができる。



若竹汁

実施時期 3月下旬から4月



1人分あたりの栄養価

エネルギー	13	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	0.2	g
カルシウム	10	mg
鉄	0.1	mg
亜鉛	0.1	mg
ビタミンA	0	μg
ビタミンB1	0.02	mg
ビタミンB2	0.03	mg
ビタミンC	0	mg
食物繊維	0.7	g
食塩相当量	0.5	g

材 料	4人分	500人分	1500人分
わかめ	20 g (塩蔵)	0.5 kg (乾燥)	1.5 kg (乾燥)
ゆでたけのこ	80 g (先の部分)	7.5 kg	22.5 kg
三つ葉	12 g	1.5 kg	4.5 kg
だしかつお	12 g	1.5 kg	4.5 kg
だし昆布	4 g	0.5 kg	1.5 kg
だし汁	600 ml	63 ℓ	188 ℓ
淡口しょうゆ	10 g	2 kg	6 kg
豆腐	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> ※大量調理の場合 入れる。 </div>	15 kg	45 kg
かまぼこ		5 kg	15 kg
えのきだけ		5 kg	15 kg

作り方

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② わかめは水でもどし、すじをとり3cmの長さに切る。
- ③ たけのこは、たて半分に切ってうす切りにする。
- ④ だしに、たけのこを入れ加熱する。
- ⑤ 沸騰したら、淡口しょうゆ、わかめを加える。
- ⑥ 椀に盛り、三つ葉を浮かす。



大量調理での作り方

- ① 本来の若竹汁は、たけのことわかめ、三つ葉のみで具材が少ないため、学校給食に取り入れる時には、豆腐やかまぼこ、えのきだけなどを加え、具たくさんにする。
- ② だしは、昆布とかつお節で混合だしをとる。
- ③ たけのこの先の部分はたて半分に切り、うす切りにするがその他の部分は、短冊切りにする。



衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 若竹汁は、混合だしを使う。昆布、かつお節の量はそれぞれ汁に対して1～2%が適量である。昆布は、浸水30分後、火加減を調節し、30分かけて沸騰させ、取り出す。沸騰後、かつお節を入れ、1分間加熱した後火を止め、かつお節が沈んだら取り出す。
- ② わかめや三つ葉は、加熱しすぎると食感や色が悪くなるため、味を調べ、最後に加える。
- ③ 塩分濃度は、0.5%であるが、しっかりと混合だしをとり、わかめの風味が加わることで、おいしく感じるができる。大量調理では、豆腐やかまぼこ、えのきだけなど、さらにうま味が加わり、少ない塩分でもおいしいすまし汁になる。



材料購入についての工夫

- ① 若竹汁に使用するたけのこは、3月下旬から4月の収穫時期に、水煮したものを県内業者から購入している。缶詰ではなく水煮のため、冷蔵で納入されている。
- ② 若竹汁には、生わかめや塩蔵わかめを使用することが多いが、大量調理では入手するのが難しいため、県内産の乾燥カットわかめを使用している。塩蔵わかめは、戻り率が1.5倍、乾燥わかめは6～10倍になるため、購入時に注意する。



献立についての説明

若竹汁の『若』はわかめのこと、『竹』はたけのこのことで、春が旬のわかめとたけのこを使った汁物である。わかめとたけのこはとても相性が良いので若竹煮や若竹和えなど春の料理として食べられている。

阿南市や小松島市は、県内でも有数のたけのこの産地で、太く、やわらかく、味のよいたけのこがたくさん採れる。わかめは、鳴門市の「鳴門わかめ」が全国的に有名であるが、小松島市や阿南市でも養殖されており、漁協に問い合わせると購入することができる。

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て焼く方法もあるが、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、大量調理に向いている。
- ・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、細かくくわいておく。

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。なるべく身が厚い鯖を検温する。

〈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、水でゆでてでも、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ため、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、果汁も多く絞しやすい。
- ・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
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、水で洗っ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。全体重を考えると，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50g (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、1cm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のゆずみそを上にかき、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、浮いてきたから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

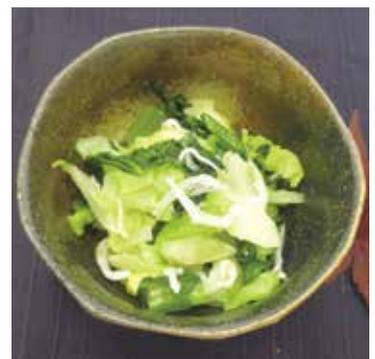
<とり肉のすだち風味>

- 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控えることができる。(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(40g)	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、カルシウムや鉄の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

和食給食献立

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
	きつまいも	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、ごはんと具を別に調理し、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。

3 地場産活用給食献立

徳島市佐古小学校
徳島市福島小学校
徳島市八万小学校
徳島市徳島中学校
徳島市城西中学校
徳島市城東中学校
小松島市南小松島小学校
阿南市立阿南中学校
吉野川市立川島小学校
吉野川市立川島小学校
阿波市立土成小学校
佐那河内村立佐那河内中学校
石井町石井中学校
海陽町立宍喰小学校
北島町立北島小学校
板野町立板野西小学校

岡 真奈美
炭田 統子
島津 昌代
廣田 桂子
松浦 美紗子
大西 千代
中村 綾
川邊 綾子
西條 芳江
柴垣 直子
峯田 晴美
佐々木 美和
七條 真理子
葛谷 伊都子
原田 明日香
森 久美



オクラのごまドレッシングサラダ

実施時期 6月～9月



1人分あたりの栄養価

エネルギー	63	kcal
たんぱく質	2.7	g
脂質	3.0	g
カルシウム	78	mg
鉄	1.0	mg
亜鉛	0.3	mg
ビタミンA	100	μg
ビタミンB1	0.03	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	9	mg
食物繊維	2.4	g
食塩相当量	0.7	g

材 料	1 人 分	4 人 分	500人分
干しひじき	1 g	4 g	0.5 kg
オクラ	15 g	60 g	7.5 kg
にんじん	12 g	48 g	6.0 kg
キャベツ	15 g	60 g	7.5 kg
コーン(缶詰)	8 g	32 g	4.0 kg
糸かまぼこ	8 g	32 g	4.0 kg
マヨネーズ (低カロリータイプ)	4.5 g	18 g	2.3 kg
すりごま	3 g	12 g	1.5 kg
上白糖	1 g	4 g	0.5 kg
濃口しょうゆ	1.6 g	6.4 g	0.8 kg
米酢	0.8 g	3.2 g	0.4 kg

作り方

① にんじんは千切りにして、ゆでて冷ます。

キャベツもサッとゆでて、太めの千切りにする。

オクラはガクの部分を包丁で取り除いた後、

塩でもみ、表面の細かい毛をこすりとってからゆでる。ゆであがったオクラは、1cm幅の斜め切りにする。コーンはざるにあげて、水分をきる。

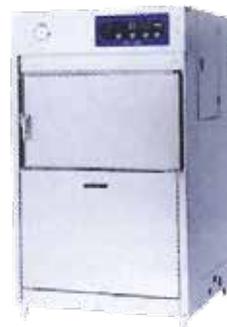


- ② ひじきは水で戻した後、熱湯でやわらかくなるまでゆでて、冷ます。
- ③ 糸かまぼこは、ほぐしておく。
- ④ ごまは炒ってから、すり鉢でよくする。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、材料を和える。



大量調理での作り方

- ① オクラは下処理室において、塩でもんでから、洗浄する。
→調理室でガクを落として、切る。あまり小さく切らない。
- ② オクラを小さく切りすぎると、ぬめりが出やすくなり、冷却時も飛散しやすくなるので、大きめに切る。
- ③ オクラを真空冷却器で冷却する場合は、オクラのぬめりによる庫内での飛散を防止するため大きめの容器に入れる。



真空冷却器

衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 大量調理では、オクラの下処理や裁断に手間がかかり、一人当たりの使用量に制限があるが、家庭で調理する場合は、オクラの分量を増量し、キャベツの使用を控えることもできる。
- ② 夏季、マヨネーズの使用が厳しい場合は、市販のごまドレッシングで代用することもできる。

材料購入についての工夫

- ① オクラは、市場での販売単位が100gの小袋となっているため、大量に使用する場合は、生産者より袋詰めをしない状態での納入を依頼する。
- ② オクラの購入が難しい時季は、県内産のきゅうり、小松菜、ブロッコリーを使用してもよい。

献立についての説明

オクラを彩りのきれいな野菜と一緒にコクのあるごまドレッシングであえたサラダである。

オクラは、英語でも「Okra」と言うが、ヨーロッパではその形から「レディーフィンガー」とも呼ばれる。きれいなクリーム色の花が咲いた後、とがった部分を空に向けて実をつける。

県内の小松島市や阿南市を中心に栽培されており、徳島県は全国でも有数のオクラの生産地である。オクラは生長が早く、1日に数cmも伸びることがある。大きくなり過ぎると硬くなり、市場価値がなくなるため気温が高くなると1日に2度の収穫を行う。



切り干し大根の梅マヨネーズあえ

実施時期 通年



1人分あたりの栄養価

エネルギー	65	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	2.7	g
カルシウム	43	mg
鉄	0.5	mg
亜鉛	0.3	mg
ビタミンA	63	μg
ビタミンB1	0.04	mg
ビタミンB2	0.03	mg
ビタミンC	10	mg
食物繊維	1.4	g
食塩	0.6	g

材 料	1人分	4人分	500人分
切り干し大根	3 g	12 g	1.5 kg
ささみ	10 g	40 g	5 kg
塩	0.03 g	0.12 g	15 g
こしょう	0.03 g	0.12 g	15 g
酒	2 g	8 g	1 kg
キャベツ	20 g	80 g	10 kg
きゅうり	10 g	40 g	5 kg
にんじん	8 g	32 g	4 kg
梅肉	3 g	12 g	1.5 kg
マヨネーズ	6 g	24 g	3 kg
淡口しょうゆ	1 g	4 g	500 g
すりごま	1 g	4 g	500 g

作り方

- ① ささみは、塩とこしょうをすりこみ、耐熱皿にのせて酒をふる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジで1分間加熱し、裏返して再び1分間加熱する。ラップをかけたまま冷まし、あら熱がとれたら、細かくさく。
- ② 切り干し大根は、きれいに洗って、約1分間ゆで、ざるにあげる。
- ③ キャベツ、にんじんは、3cm長さのせん切りにし、それぞれゆでる。
- ④ きゅうりは、斜めにスライスし、せん切りにする。
- ⑤ 梅肉(梅干しの種を取り除き、スプーンですりつぶしてもよい)とマヨネーズ、しょうゆをよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ②③の水気をよくしぼり、ささみ、きゅうりと合わせて、⑤であえる。最後に、すりごまをふる。



大量調理での作り方

- ささみは、ほぐしたもの(冷凍,レトルト等)を使用する。
- 切り干し大根は、よく洗って、たっぷりの水またはぬるま湯で戻す。
- 食材をゆでた後は、速やかに真空冷却機で冷却する。
水冷の場合は、残留塩素の確認をし、水分をしっかり絞る。
- 冷却後は専用の冷蔵庫で保管する。



配食時の服装

衛生管理・調理技術についての工夫

- 切り干し大根は、異物等のチェックを十分に行う。
- 食材をゆでる時には、色や味、食感の面から投入量を考え、短時間でゆで上げる。
- 冷却後の二次汚染に注意し、適切な温度管理を行う。
- 夏場は、マヨネーズをパックマヨネーズに代える。

材料購入についての工夫

- 梅干しや梅肉は、生産者によって塩分の割合が違うので、使用量を加減する。給食では、地域の「梅肉」を使用している。
- 切り干し大根の価格は、年間を通じて安定していることから年中使用できる。季節に応じて、きゅうりの代わりに三つ葉やアスパラガス、小松菜、ほうれんそうを使用するとよい。

献立についての説明

地場産の「切り干し大根」「キャベツ」「きゅうり」「にんじん」を、地域の特産品「梅肉」を使って味つけし、切り干し大根のシャキシャキした歯ごたえのある食感を楽しむことができるあえ物である。

古くから徳島県では、米の裏作として大根をつくり、ふだんの煮ものやあえものにした。葉も捨てずにおみいさんの具として利用したり、たくあんや干し大根として保存したりした。昭和初期頃、家庭では、冬になると寒くて天気の良い日を見はからって、夜なべ仕事に菜切り包丁で大根をきざんでいた。むしろに広げて干しておく、朝には凍ってかちかちになる。切り干し大根は、凍ってこそ甘みが出ておいしくなるといわれる。雨の日に軒下に入れるくらいで、一週間は干してその後、いかき(ざる)に入れて軒下につるし、その都度おらずに炊いていた。

切り干し大根は、切る太さや、脱水の方法によって、いくつかの種類に分かれる。縦4つ割りにした「割り干し大根」、細長く切った「千切干し」、うすく輪切りにした「花丸切干し」などがある。



たけのこばっかり寿司

実施時期：春



1人分あたりの栄養価

エネルギー	281	kcal
たんぱく質	7.5	g
脂質	0.8	g
カルシウム	11	mg
鉄	0.8	mg
亜鉛	1.5	mg
ビタミンA	0	μg
ビタミンB1	0.25	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	5	mg
食物繊維	1.1	g
食塩相当量	1.4	g

材料	1人分	4人分	500人分
精白米	65 g	260 g	33 kg
米酢	4 g	16 g	2 kg
すだち酢	4 g	16 g	2 kg
上白糖	5 g	20 g	2.5 kg
塩	0.8 g	3 g	0.4 kg
たけのこ	38 g	152 g	19 kg
中双糖	1.8 g	7 g	0.9 kg
濃口しょうゆ	1.8 g	7 g	0.9 kg
煮干し	1.5 g	6 g	0.8 kg
水	50 g	200 g	25 kg
花かつお	2.7 g	11 g	1.5 kg

作り方

- ① たけのこのアク抜きをする：筍の穂先を斜めに切り落とす。皮に縦に包丁目を入れる。水3Lに米ぬか3カップと鷹の爪1～2本を入れ、落し蓋をして金串が通るほどにゆでる。(500gで1時間半が目安)そのまま冷やし一晩置き、皮をむいて水洗いする。
- ② 水を控えて(米の重量に対して1.2倍程度の水)、硬めにご飯を炊く。
- ③ 煮干しでだしをとる。(水の重量に対して、3%程度)
- ④ たけのこは、すし切り(マッチ棒のような形)にして、ゆでる。



- ⑤ だし汁にたけのこを入れ、調味料で煮込む。
- ⑥ ⑤は汁気が少なくなるほど煮たら、火をとめて味を染み込ませる。
- ⑦ 花かつおは、から炒りする。小さく砕くようにして手でこわれるぐらいになるまで炒る。
- ⑧ 炊きあがったご飯に合わせ酢を入れ、酢飯をつくる。
- ⑨ ⑧に⑥を入れ混ぜる。ある程度混ざったら、⑦をふり入れて仕上げる。



大量調理での作り方

- ① 汁物を組み合わせた場合は、だしを一緒にとると効率的である。
- ② シンプルに筍そのものの味や食感を楽しむ寿司であるが、にんじんやキヌサヤなどを彩りに加えてもよい。
- ③ 地域によって、すだち酢をゆず酢にかえてもよい。合わせ酢についても地域性や好みに応じて配合を調節する。



衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 花かつおはしっかりと炒る。炒りが十分できていないと混ぜた時に固まってしまうこともある。炒る時は、砕くつもりで細くなるように炒る。そうすると香ばしさも出る上に混ぜやすくなる。鉄釜の場合は、焦げないように気を付ける。
- ② たけのこのアク抜きは、皮をむいてから米のとき汁でゆでる方法もある。生のたけのこの皮をむく場合は、たけのこの中心に向かって包丁を入れる。切れ目から両手の親指を思い切って突っ込み、皮をむくとポコッと抜ける。取れない時は、根元を持って少し回す。



材料購入についての工夫

- ① たけのこは旬で生が手に入るときは生や阿南のフレッシュパックを、それ以外の時期は県内産の筍の缶詰を使用する。
- ② 給食では花かつおを使用している。



献立についての説明

この「たけのこばかり寿司」は徳島県佐那河内村の幸田地区に昔から伝わる郷土料理である。春の味覚の代表であるたけのここと花かつおというシンプルな具材の寿司であり、合わせ酢には徳島の代表的な特産物であるすだちの果汁を使用する。

たけのこは、徳島県では阿南市でたくさんとれており、給食でも阿南市でとれたたけのこを主に使用している。平成27年の大阪中央卸売市場で徳島産のたけのこの取扱量は全国で3番目である。

たけのこ前線は桜前線を追いかけてくる。桜前線が通ったら、その1週間から10日後にはたけのこ前線がやってくる。鹿児島県で始まって熊本・福岡・徳島・岡山・京都・静岡・千葉・茨城を通過し、石川県で終わる。

「朝掘ったら、その日のうちに食べる」「たけのこを掘り始めたらお湯をわかしおけ」と言われるくらいたけのこは鮮度が大切なものである。たけのこのもつうま味を味わえる寿司である。



ちりめん入り和風スパゲティ

実施時期：周年



1人分あたりの栄養価

エネルギー	222	kcal
たんぱく質	8.3	g
脂質	7.7	g
カルシウム	72	mg
鉄	1.1	mg
亜鉛	1.1	mg
ビタミンA	166	μg
ビタミンB1	0.17	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	19	mg
食物繊維	2.6	g
食塩相当量	0.7	g

材料	1人分	4人分	500人分
スパゲティ半分	30 g	120 g	15 kg
ちりめん	5 g	20 g	2.5 kg
ベーコン	10 g	40 g	5 kg
たまねぎ	40 g	160 g	20 kg
にんじん	15 g	60 g	7.5 kg
れんこん	10 g	40 g	5 kg
しいたけ	6 g	24 g	3 kg
こまつな	15 g	60 g	7.5 kg
コンソメ	1 g	4 g	500 g
濃口しょうゆ	1 g	4 g	500 g
油	1 g	4 g	500 g
バター	2 g	8 g	1 kg
塩	0.1 g	0.4 g	50 g
こしょう	0.015 g	0.06 g	7.5 g

作り方

① 材料を切る。

ベーコン：短冊，たまねぎ・しいたけ：スライス，

にんじん：短冊，れんこん：いちょう，こまつな：3cm程度



- ② フライパンに油とバターを熱し、ベーコン、たまねぎ、れんこん、にんじんを順に加え、塩、こしょうをして弱火～中火で炒める。(スパゲティのゆで汁を加える)
- ③ しいたけを加え、火が通ったら、コンソメと濃口しょうゆで調味する。
- ④ 同時進行で、スパゲティを塩ゆでする。
- ⑤ ③に小松菜、ちりめんと④のスパゲティを加え、再度味を調える。



大量調理での作り方

- ① 仕上げ段階ですばやく仕上がるように、ちりめんは乾煎り、小松菜は下ゆでしておく。
- ② 野菜を炒めると水分が大量に出るので、スパゲティのゆで汁を入れる必要はない。
- ③ 最終で入るちりめんの塩分を考慮し、塩辛くならないように調味する。
- ④ スパゲティは、いつもより薄めの塩分で塩ゆでする。(0.5%程度が安心)



衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 生れんこんは、裁断前にさっとボイルしてから切ると割れにくい。また、れんこんの食感が残るように2～3mm程度の厚みに切る。
- ② 家庭での調理の場合、野菜を炒める際に水気が出ずに炒めにくい。そこで、フタをして蒸発しないようにしたり、スパゲティのゆで汁を加えたりして、野菜にきちんと火が通るようにする。
- ③ 汁気をスパゲティが吸い込むので、スパゲティは硬めにゆでる。
- ④ ちりめんは、食物アレルギーの観点からも少量ずつ異物確認を行う。

材料購入についての工夫

- ① 生しいたけの購入が難しい場合は、干しいたけでも代用可能。
- ② ちりめんは、「かえり」のような大きいものは違和感があり、適さない。
- ③ 生れんこんの購入が難しい時期には、県内産の水煮で代用する。



献立についての説明

徳島県の特産物である「ちりめん」「れんこん」「菌床しいたけ」を使った和風スパゲティである。

ちりめんは、徳島県の中でも小松島市和田島町でたくさん作られている。5月から12月にかけて、シラス底引き網(バッチ網)漁法で獲ったシラスを、加工場へ運び、「水洗い」「塩ゆで」「乾燥」「天日干し」の工程を経て、ちりめんが作られている。この後、ちりめんの中には、「ちりめんモンスター」と呼ばれる小さなイカやエビ、タコなどが入っているので、これを手作業で選別している。



バッチ網漁



天日干し

冬野菜の米粉シチュー

実施時期：12月～2月頃



1人分あたりの栄養価

エネルギー	132	kcal
たんぱく質	6.9	g
脂質	5.7	g
カルシウム	73	mg
鉄	0.5	mg
亜鉛	0.9	mg
ビタミンA	117	μg
ビタミンB1	0.05	mg
ビタミンB2	0.10	mg
ビタミンC	11	mg
食物繊維	1.9	g
食塩	0.9	g

材料	1人分	4人分	500人分
鶏もも肉	25 g	100 g	12.5 kg
白ワイン	1 g	4 g	0.5 kg
塩	0.1 g	0.4 g	50 g
こしょう	0.03 g	0.12 g	15 g
油	0.5 g	2 g	250 g
かぶ	20 g	80 g	10 kg
にんじん	15 g	60 g	7.5 kg
たまねぎ	30 g	120 g	15 kg
ブロッコリー	10 g	40 g	5 kg
白菜	20 g	80 g	10 kg
米粉	5 g	20 g	2.5 kg
牛乳	40 g	160 g	20 kg
コンソメ	1.8 g	7.2 g	0.9 kg
水	50 g	200 g	25 kg

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、白ワインをふっておく。
- ② たまねぎは角切り、かぶは大きめの乱切り、白菜は軸と葉に分けて短冊切り、にんじんは乱切り、ブロッコリーは小房に切りわけ、茎は固い外側を除き、食べやすい大きさに切る。



- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎを炒め、塩、こしょうをする。たまねぎがしんなりしたら、にんじんも加えて炒める。
- ④ 鍋に水を入れて沸かし、あくを取り、白菜の軸、かぶ、白菜の葉を入れて、コンソメを入れて煮る。具に火が通ってから、ブロッコリーを入れる。
- ⑤ 米粉を溶いた牛乳を加え、弱火で加熱し、とろみがついたところで、塩、こしょうで味を調える。



大量調理での作り方

- ① 白菜から水分が多く出るので、水分量を加減する。
- ② ブロッコリーは硬めに塩ゆでして最後に入れる。
- ③ 米粉は牛乳でダマにならないように溶いておく。

衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 白菜は、4つ割りにして芯をとり、葉をばらして丁寧に洗浄する。
- ② かぶは、できるだけ手剥きにしたほうが、廃棄率が少ない。
また、煮崩れてしまうので加熱しすぎない。
- ③ ホワイトソースを使わない分、あっさりした味に仕上がる。
鶏肉の代わりに、ほたてなど魚介類を入れるとうまみがよく出る。仕上げに白みそを加えても良い。牛乳の代わりに豆乳を使うと乳アレルギーフリーにできる。



白菜の洗浄の様子

材料購入についての工夫

- ① かぶ、ブロッコリー、白菜は、できるだけ地場産物を使用する。納入基準を設け、等級やサイズなどを指定する。
- ② かぶは、小かぶだと下処理に手間がかかるので、サイズの大きいものを指定する。

献立についての説明

ブロッコリー、かぶ、白菜と冬野菜をたくさん使った、野菜の甘みを感じられる米粉のシチューである。子どもたちの好きなシチューに仕上げることで、野菜を無理なく食べられる。ホワイトソースではなく、米粉で仕上げているため、素材の味が際立ち、やわらかな味わいになる。

かぶは、なめらかな肉質と独特の甘みがあり、根の大きさによって、小かぶ、中かぶ、大かぶに分けられる。徳島県では、小かぶを中心に板野町、上板町、徳島市、阿南市などで多く作られている。

ブロッコリーは、徳島県内で広く栽培されており、中でも徳島市、阿波市、石井町、小松島市などで多く作られている。暖かい温度では、すぐに蕾が開いてくるため、鮮度を保つために、氷詰めにしてお荷するなどの工夫が行われている。



ブロッコリーの栽培の様子

ミネストローネ

実施時期：11月～3月頃



1人分あたりの栄養価

エネルギー	58	kcal
たんぱく質	2.2	g
脂質	3.0	g
カルシウム	19	mg
鉄	0.1	mg
亜鉛	0.3	mg
ビタミンA	59	μg
ビタミンB1	0.06	mg
ビタミンB2	0.04	mg
ビタミンC	22	mg
食物繊維	1.8	g
食塩相当量	1.1	g

材料	1人分	4人分	500人分
ベーコン	5 g	20 g	2.5 kg
にんじん	7 g	28 g	3.5 kg
たまねぎ	15 g	60 g	7.5 kg
キャベツ	15 g	60 g	7.5 kg
生しいたけ	7 g	28 g	3.5 kg
なす	7 g	28 g	3.5 kg
カリフラワー	15 g	60 g	7.5 kg
ホールトマト(缶)	10 g	40 g	5 kg
トマトケチャップ	4 g	16 g	2 kg
オリーブオイル	1 g	4 g	500 g
チキンコンソメ	1 g	4 g	500 g
淡口しょうゆ	2.5 g	10 g	1.3 kg
塩	0.1 g	0.4 g	50 g
こしょう	0.01 g	0.04 g	5 g
水	110 g	440 g	55 kg

作り方

(準備)

- ① にんじん、たまねぎ、なすは1cmの角切りにし、なすは切ったあと水にさらしておく。
- ② しいたけは、石突きを取り除き、1cm角に切る。
(干しいたけを使用する場合は戻し汁をスープに加えるとよい)
- ③ カリフラワーは小さめの小房に切り分ける。
(1人当たりの分量15gで2個あたるくらい)
- ④ キャベツは2cm角、ベーコンは1cmの短冊切りにする。
- ⑤ ホールトマトはざく切りにする。



- ① オリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。たまねぎ、にんじんを加え、たまねぎが透き通るまでよく炒める。
- ② なす、しいたけ、キャベツを加えて炒め、水とコンソメを入れてにんじんが柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ホールトマト、ケチャップ、カリフラワーを加えて弱火で煮込む。
- ④ 淡口しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。



玉ねぎが透き通るまで炒める

大量調理での作り方

- ① 生しいたけの代わりに干しいたけを使用することもできる。干しいたけを使用すると作業効率がよい。(干しいたけ分量：1人あたり1.75g)
- ② 冷凍のカリフラワーを使用する場合は、弱火で5分ほど煮込んで仕上げる。
- ③ 煮崩れや水分の蒸発をおさえるため、弱火でじっくり煮込むようにする。また、煮込むほど野菜の甘みが出て、塩分も控えめでおいしく仕上がる。



弱火で煮込む

衛生管理・調理技術についての工夫

干しいたけを使用する場合は、丁寧に洗いごみを除き、虫が入っていないかひだの部分もよく確認する。

材料購入についての工夫

- ① 生しいたけはパック詰めのものではなく、バラで納品してもらおう。
- ② 旬の時期には生のカリフラワーを使用すると味や食感がよい。
旬：11月～3月頃
- ③ 春キャベツや春にんじんが出回る2月末から3月に実施すると、県内産の野菜をふんだんに使用できる。初夏には旬のじゃがいもを加えるなど食材を工夫すると1年中献立に取り入れることができる。
- ④ カリフラワーはブロッコリーでも代用できる。
- ⑤ ホールトマトは、カットしてあるものを使用すると利便性がよい。
- ⑥ オリーブオイルを使用すると風味良く仕上がるが、その他の油でも代用できる。



カリフラワー畑(川内町)

献立についての説明

しいたけは、シイやクヌギなどの枯れた木に発生する食用のきのこである。旬は春と秋であるが、今では人工栽培が盛んになり、1年中食べられるようになった。しいたけの栽培には、クヌギやナラの木に「しいたけ菌」を植え付けて1～2年かけて育てる原木栽培と、木くずと米ぬかなどの栄養分をあわせて固めたものに「しいたけ菌」を植えて育てる菌床栽培の2種類がある。菌床栽培は数週間で育てられることや、天候に影響されないことから、徳島県では全国に先立ちこの栽培方法に移行し、生産量は全国1位である。徳島産生しいたけは、肉厚で香りが高いのが特徴である。



菌床しいたけ

また、カリフラワーも徳島県は全国トップの出荷量を誇る。とくに徳島市川内町は、県内でも有数の生産地である。カリフラワーの旬は、11月から3月頃で主に京阪神へ出荷されている。カリフラワーの特徴である白さは日光にあたり、強く触ったりすると変色してしまうため、手作業で外側の葉を折ってつぼみの部分(花蕾)を包みこみ、丁寧に扱うようにして白さを保っている。たくさんの大きな葉で包まれたカリフラワーは重く、収穫は大変な作業である。カリフラワーは、別名「花椰菜(はなやさい)」とも呼ばれ、1株のカリフラワーには約3万個の花のつぼみがついている。そのつぼみの中には10～20個の花芽原基があり、独特の食感を生み出している。カリフラワーを小房に分けるときは、茎の部分から刃を入れるようにすると、花蕾が落ちることなくきれいに切り分けることができる。茎の部分は、花芽より甘く香りがよいため繊維にそって細切りにして料理に使うとよい。また、葉はキャベツの外葉のような味わいで、煮込み料理に使用すると甘みがでる。



葉を残して変色を防止

ミネストローネは、たくさんの具をじっくりと煮込むため、野菜のもつ甘さやうま味を味わうことができるイタリアの家庭料理である。本献立は、県内産の生しいたけ、カリフラワー、にんじん、キャベツ、なすを使用し、他にも季節により旬の野菜を使用することができる。多種多様な野菜を生産する徳島県らしい活用方法である。

れんこんとしいたけのすだち風味

実施時期：通年



1人分あたりの栄養価

エネルギー	178	kcal
たんぱく質	7.2	g
脂質	9.9	g
カルシウム	16	mg
鉄	0.7	mg
亜鉛	0.9	mg
ビタミンA	24	μg
ビタミンB1	0.09	mg
ビタミンB2	0.13	mg
ビタミンC	34	mg
食物繊維	1.7	g
食塩相当量	0.7	g

材 料	1人分	4人分	500人分
れんこん	30 g	120 g	15 kg
しいたけ	10 g	40 g	5 kg
とり肉(もも)	30 g	120 g	15 kg
酒	0.5 g	2 g	250 g
塩	0.1 g	0.4 g	50 g
こしょう	0.01 g	0.04 g	5 g
米粉	3.5 g	14 g	1.8 kg
揚げ油	3 g	12 g	1.5 kg
ブロッコリー	15 g	60 g	7.5 kg
中双糖	4 g	16 g	2 kg
濃口しょうゆ	3.5 g	14 g	1.8 kg
みりん	2 g	8 g	1 kg
すだち酢	2 g	8 g	1 kg
水	2 g	8 g	1 kg

作り方

(準備)

- れんこんは、厚さ8mmの半月切りにする。水にくぐらせ、ざるにうちあげておく。
- しいたけは、石突きを取り除き、軸は切り離す。傘は2cm程度にそぎ切り、軸はうす切りにする。
- とり肉は1切れ10gに切り分け、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ブロッコリーは小さめの小房に切り分け、色よく、固めにゆでる。



- 油を175℃に熱し、れんこんとしいたけを素揚げにする。とり肉は、米粉をまぶして揚げる
- 中双糖、濃口しょうゆ、みりん、水を煮溶かした後、すだち酢を加え一煮立ちさせる。
- ①が熱いうちに②のたれにからめる。ブロッコリーを混ぜ合わせて仕上げる



大量調理での作り方

- ① れんこんは、カットされたものを使用すると作業性が高まるが、半月切りでは、れんこんの大きさによればらつきが生じる可能性があるため、2cmの乱切りなど切り方を詳しく指定する。また、食感を残すために厚さに注意する。
- ② しいたけは、そぎ切りにすると揚げた際の縮みも少なく味がなじみやすいが、大量調理では、角切りでよい。また、干しいたけを使用すると、下処理の時間が短縮される。その際は、できるだけふんわりと仕上がるように、戻し方や水のしぼり方に注意する。
- ③ 揚げる順番をれんこん、しいたけ、とり肉の順にすると、衛生的で作業面でも効率よく、油の傷みも少ない。揚げる量は、油量の10～15%程度にし、一度に入れすぎないようにする。丁寧に揚げることで、野菜のもつおいしさも引き出すことができる。
- ④ たれを作る際、すだち酢を加熱しすぎると風味が失われやすいので、仕上げに加えるとよい。たれをからめる際は、2回に分けて加える。まず、れんこんとしいたけにたれを半量加えなじませてから、とり肉と残りのたれを加えて混ぜると全体的に味がなじむ。
- ⑤ とり肉の量を増やし、カットを大きくすることで、主菜として取り入れることも可能である。

衛生管理・調理技術についての工夫

- ① とり肉に下味をつけた後、長時間、常温放置をしないように注意する。
- ② 加熱後の野菜やとり肉、たれが汚染されないように、作業動線に留意する。
- ③ スチームコンベクションオーブンを活用してブロッコリーを蒸すと、味も良く作業効率が高まる。
- ④ 食材ごとの大きさをそろえて切ることで、加熱時間の均一性をはかることができる。

材料購入についての工夫

- ① 通年可能な献立であるが、旬を選び、新鮮な食材を使用すると格段に味がよい。また、とり肉は地鶏の阿波尾鶏を使用すると、かむほどに味わい深くなる。子どもたちが食材のもつおいしさに気付き親しみをもつことができるように、品質の良いものを購入するように心がける。
- ② しいたけは、トレーなしで納品できるように手配すると、廃棄物が少なく作業時間が短縮できる。
- ③ 徳島県特産のすだち酢を使用した。山間部で栽培されている「ゆず酢」や「ゆこう酢」を使用してもよい。旬には、生のすだちやゆずのしぼり汁を加えると風味がよくなる。
- ④ 県内産の米粉を使用するとよい。でんぷんでも代用できる。

献立についての説明

徳島県は、平成26年度におけるれんこんの生産量が全国第2位であり、10.3%のシェアを誇っている。県内では、鳴門市、松茂町、藍住町、徳島市川内町などでたくさん栽培されており、夏になると大きな葉の間から白やピンクの花が咲いているのが風物詩となっている。現在栽培されているれんこんの多くは、明治時代に中国から伝わったものを品種改良したものである。ふっくらとした「金澄(かなすみ)」系は、関東地区で多く栽培されている。徳島県では、節の間が長い長間種の「備中種」という品種が主に栽培されている。備中種は、同一形状の輪切りが多くとれることや、その大きさが手ごろであることより、関西市場では高い評価を得ている。

また、近年、早生の「阿波白秀(はくしゅう)」という品種も開発されている。れんこんは、土の中で、親・子・孫れんこんと伸び、全長8メートル位まで成長する。徳島県のれんこんの多くは、晩生であり、主に夏から冬にかけて収穫するため、台風被害にあいやすい反面、肥大がよく、肉厚で収量が高い。しかし、比較的深い部分に生える品種であるため、収穫に労力を要する。れんこんの収穫の方法は地域により異なる。

徳島市川内町で行われている水圧掘りという方法は、畑の水を抜かずに、機械で水を勢いよく出して土を除きながら、手探りで掘る。また、鳴門市や松茂町で行われているクワ掘りという方法は、畑の水を抜いて表面の土を機械でとり除き、クワなどを使い手作業で掘る。

れんこんは調理方法により、歯ごたえが変化する。本献立は、丁寧に収穫された、肉厚で歯ごたえのよい徳島県産のれんこんの特性を生かした献立である。生のれんこんをじっくり加熱することで、澱粉質の甘みがより一層引き立てられる。



れんこんの花



金澄系品種



備中種



収穫風景

わかめのソフトふりかけ

実施時期：通年



1人分あたりの栄養価

エネルギー	47	kcal
たんぱく質	2.6	g
脂質	2.0	g
カルシウム	53	mg
鉄	0.2	mg
亜鉛	0.2	mg
ビタミンA	22	μg
ビタミンB1	0.03	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	0	mg
食物繊維	0.6	g
食塩相当量	0.8	g

材 料	1人分	4人分	500人分
糸わかめ(素干し)	1.5 g	6 g	750 g
ちりめん	5 g	20 g	2.5 kg
ごま油	1.2 g	4.8 g	600 g
みりん	7 g	28 g	3.5 kg
濃口しょうゆ	1.2 g	4.8 g	600 g
赤じそふりかけ	0.2 g	1 g	125 g
白ごま	0.6 g	2.4 g	300 g

作り方

(準備)

- ① わかめとちりめんの異物を確認しておく。
- ② わかめは、洗って水で戻す。水気をしぼり、細かく切っておく。
- ③ 白ごまは煎っておく。



わかめの戻し方



わかめの切り方

- ① ごま油を熱し、わかめとみりんを加え、水分をとばすように炒める。
- ② ちりめんとしょうゆを加え、さらに水分をとばすように炒める。
- ③ 赤じそふりかけと白ごまを混ぜて仕上げる



手早く炒める

大量調理での作り方

わかめは、加工方法や戻し方により塩分濃度が異なるため、調味料を調整する。カットわかめを使用した調理例は、次の通りである。

◇回転釜を使用する場合

- ① カットわかめは水で戻し、軽く水気をしぼっておく。釜にわかめ、ちりめん、調味料を加え、混ぜながら弱火で加熱する。
- ② 湯気が出てきたら、赤じそふりかけと、煎った白ごまを加えてよく混ぜる。ふたをして蒸らしながら温度を上げて仕上げる。

◇スチームコンベクションオーブンを使用する場合

- ① ボールに調味料を加え混ぜ合わせておく。カットわかめは戻さないで使用するため、調味料は8割程度に控える。
- ② わかめ、ちりめん、調味料を混ぜる。調味料が全体になじんだら白ごま、赤じそふりかけを加え、さらに混ぜておく。
- ③ ②を天板に移し、均一な厚さになるように広げる。

スチームモード100℃で10～15分間加熱する。

(例：30cm×50cm×2cmの天板で100食分の調理が可能)

◇生わかめを使用する場合

春先には、旬の生わかめを使用すると、風味や歯ごたえがよい。

生わかめは品質や鮮度を確認して購入し、異物等を取り除くため、流水で十分洗浄しておく。また、生わかめの風味を生かすため、加熱時間を短くしたほうが好ましい。使用例としては、生わかめを切った後、湯通ししておく。ごま油でちりめんを炒め、調味料を加えた釜に、湯通ししたわかめ、赤じそふりかけ、白ごまを混ぜて仕上げる。

スチームコンベクション
オーブン使用例



たらいで材料と調味料を混ぜる



天板に均一になるように並べる

衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 回転釜の場合、中心温度を上げるために、蓋をして蒸し上げるようにするとよい。高温で炒めると、食材が焦げついてしまう可能性があるため注意する。
- ② スチームコンベクションオーブンを活用することによる利点
 - (1) 食材と調味料が均一に混ざるように、ボール等でよく混ぜてから天板へ敷き詰めることで、調理時間の短縮のみならず、加熱後は、配缶だけの工程となり、二次汚染防止にもつながる。
 - (2) 蒸し焼きにすることで、食材をやわらかく、ふっくらと仕上げることができる。

材料購入についての工夫

- ① 作業効率を考え、カットわかめを使用してもよい。大きさが気になる場合は、乾燥した状態でフードプロセッサ等を使用し、細かく砕くとよい。
- ② 徳島県には西日本有数の梅の産地があり、梅干しを漬けている家庭もみられる。赤じそふりかけの代わりに、梅干しと一緒に漬けた「赤じそ」を細かく刻んで使用してもよい。

献立についての説明

平成27年における養殖わかめの国内生産量は約4万8千トンであり、その内徳島県産は約6千3百トンで、岩手県、宮城県につぐ大産地となっている(平成27年漁業・養殖業生産統計)。鳴門の渦潮を生み出す激しい潮流で育った鳴門わかめは、歯ごたえと風味の良さが特徴である。

わかめは、1月頃から3月頃まで、1日に約1トン収穫される。収穫したわかめは、生わかめの他、湯通し塩蔵わかめ、糸わかめなどに加工されて出荷される。

糸わかめは、湯通し塩蔵わかめを乾燥させたものや、徳島県特産である活性炭(炭干し)わかめを細くさき乾燥させたものである。炭灰をまぶすと、わかめに含まれている酵素の働きを抑えるため、変質防止に役立ち長期間の保存が可能となる。また、湯通ししていないため緑色も鮮やかである。

本献立は、主食や主菜との組み合わせにより、量を多くして副菜としても活用できる。わかめの加工方法や戻し方により塩分濃度が異なるため、調味料の調整が必要となるが、酢を使用していないので時間が経過しても、変色しにくい。わかめの風合いや色合いも考慮して、使用するわかめを選択するとよい。



炭干しわかめの製造



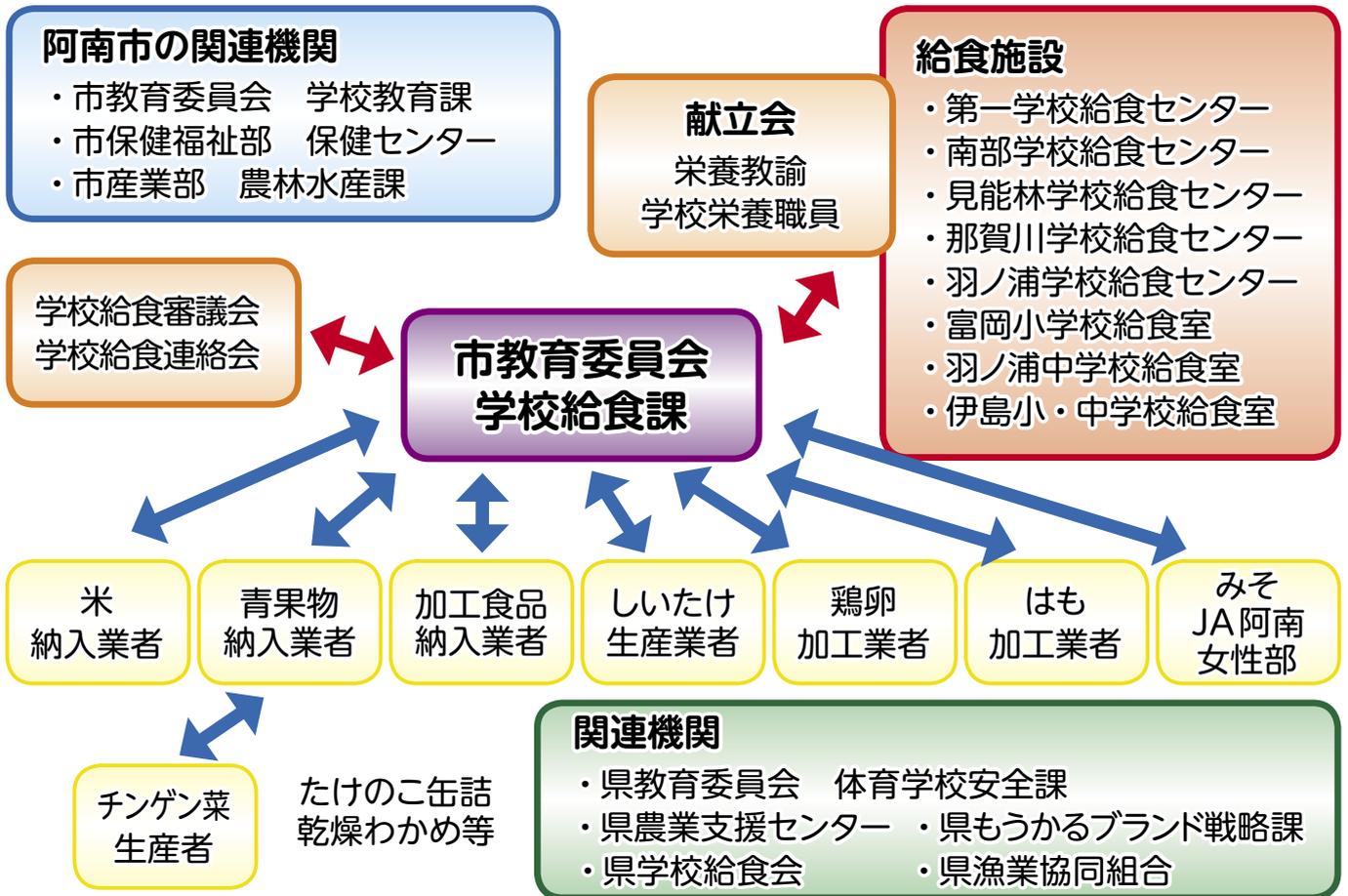
糸わかめ

4 地場産物供給 ネットワーク

～ 市町の取組 ～

阿	南	市
吉	野	市
阿	波	市
三	好	市
板	野	町
つ	る	町
	ぎ	

阿南市学校給食地場産物供給ネットワーク



阿南市の学校給食について

- 献立は統一献立方式で、献立作成は献立会において、栄養教諭・学校栄養職員が協議し作成している。
- 物資の購入は、学校給食課が一括で行い、入札により納入業者を決定している。

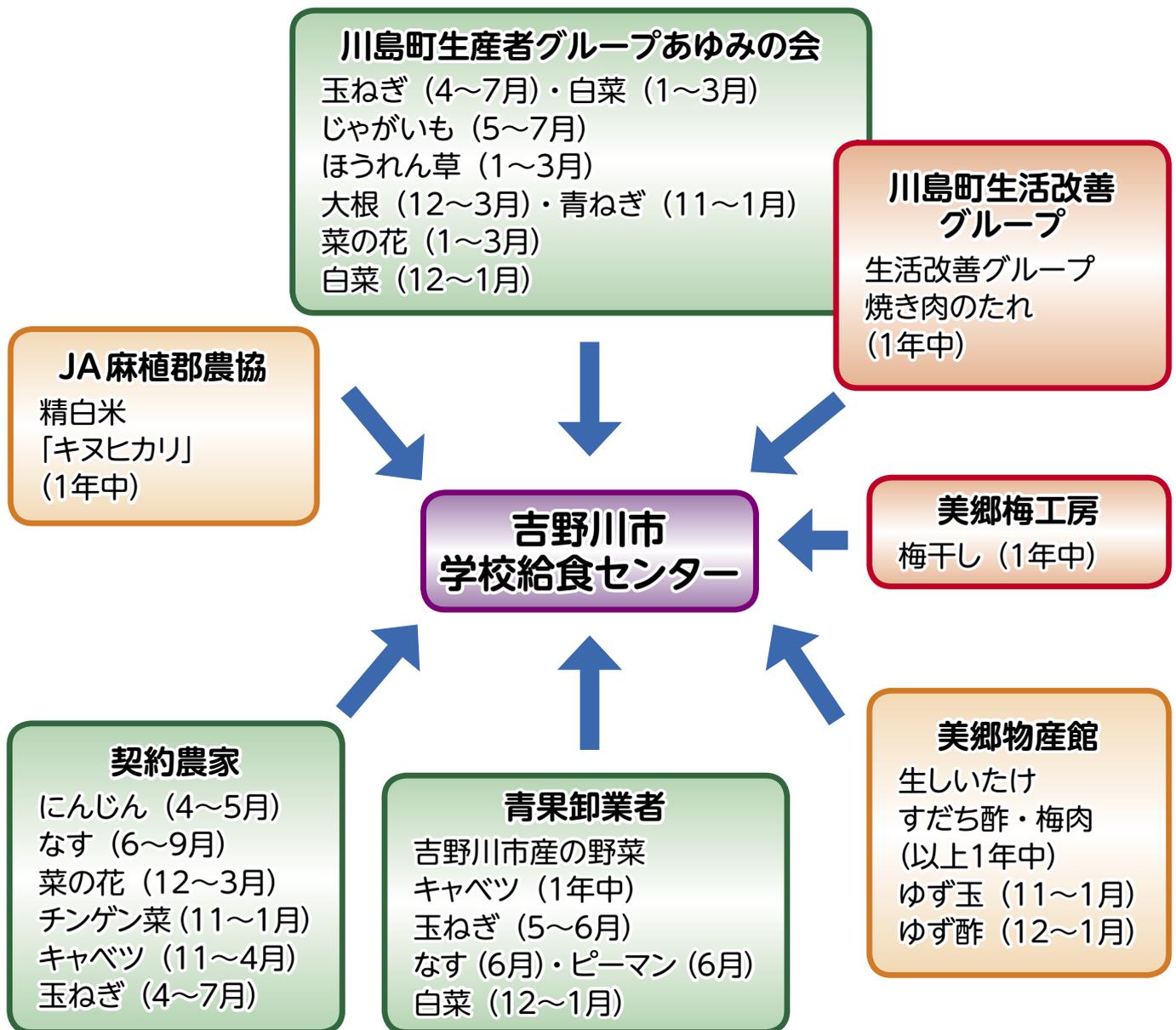
地場産物使用状況について

- 米は、年2回入札を行い、阿南市産コシヒカリを使用している。市内業者より、1週間分ずつ精米して納入される。
- 野菜は、月2回入札を行う。チンゲン菜は、青果物納入業者が地元JAから仕入れ、納入される。
- たけのこは、毎月入札を行い、納入業者から阿南産のたけのこ(缶詰)が納入される。
- しいたけは、市内の生産者より、直接納入される。
- 液卵やゆで卵は、入札を行い、市内の卵加工業者から納入される。
- はもは、入札を行い、業者より切り身やフライなどに加工したものが納入される。

今後の課題

- 一括購入であるため、量の確保が難しい。(約7000食分)
- 生産者から各調理場への配送はどのようにするのか。(車や人員の確保)
- 価格をどのように決めるのか。

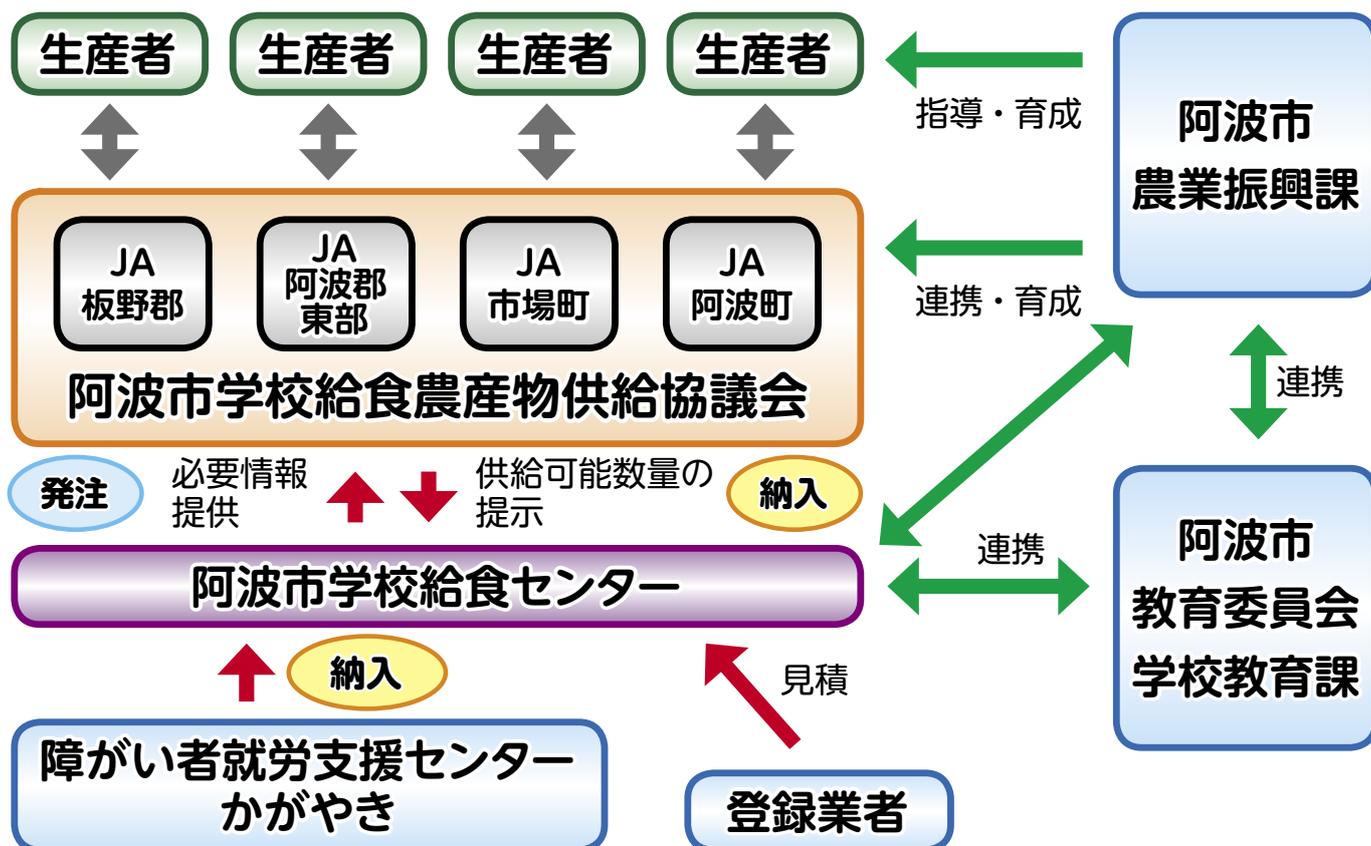
吉野川市地場産物供給ネットワーク



地場産物使用状況について

- 精白米は、1年を通して吉野川市産の「キヌヒカリ」をJA麻植郡農協より納入している。センターの保管場所が広くないので、毎週月曜日に1週間分を納品している。2学期より新米が納入されている。
- 野菜は、川島町の生産者グループ「あゆみの会」と契約農家(4軒)から購入している。前月に納品できる野菜を農家にリストアップしてもらい、発注書に「野菜規格表」を付けて送っている。「野菜規格表」は給食センターで決めた規格)納品が不可能になった場合は、連絡をもらい青果卸業者から購入する。青果卸業者には、見積もりの時にできるだけ市内産の野菜を入れてもらえるように依頼をしている。
- 美郷物産館からは、ゆず玉・ゆず酢以外の食材は一年を通して購入している。
- 梅干しは、美郷梅工房より地元美郷村で収穫し、漬けた小梅を購入している。
- 地元川島町のにんにくを使用している川島町生活改善グループが作っている焼き肉のたれを使用している。

阿波市地場産物供給ネットワーク



阿波市の学校給食について

- 地場産物を継続的に活用できるよう、平成25年に「阿波市学校給食地産地消推進計画」を策定した。
- 新たな供給体制として、JAの集荷販売力を活かした供給体制を構築するため、市内4つのJAから成る阿波市学校給食農産物供給協議会を組織している。

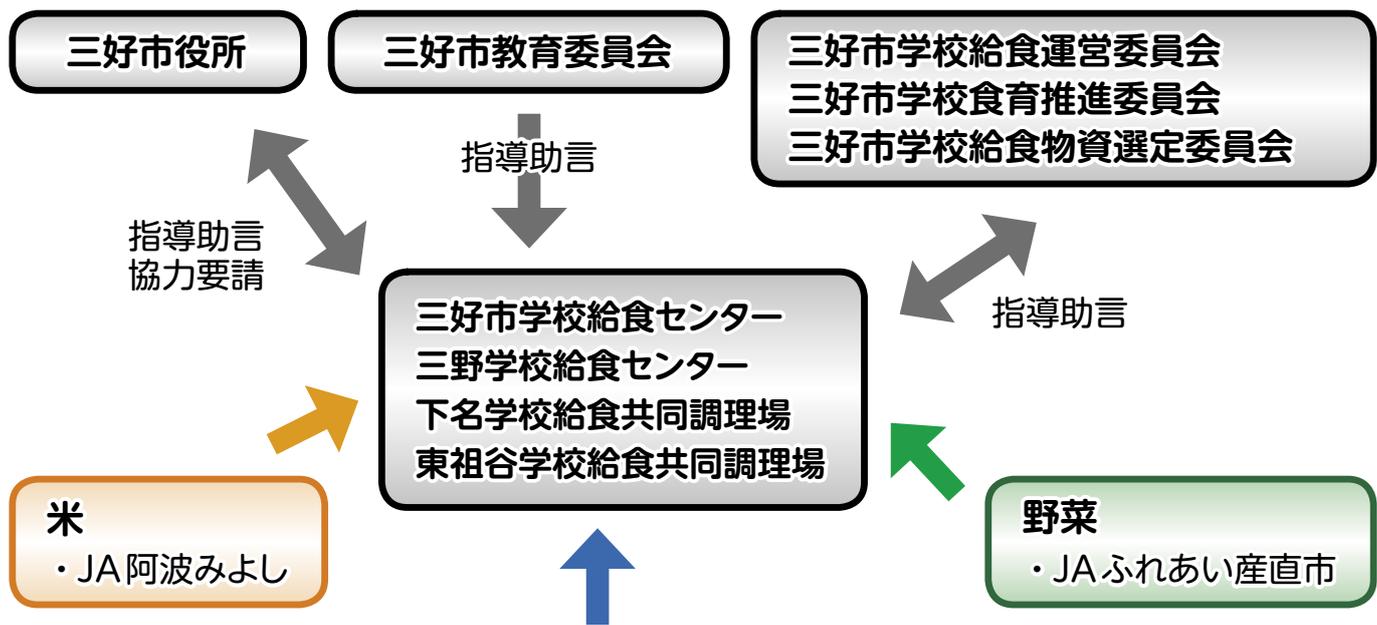
地場産物使用状況について

- 毎月、協議会と、市農業振興課、学校教育課、給食センターによる担当者会を開き、給食センターから翌月の給食で使う農産物の種類や数量を示し、供給可能な品目を協議している。
- JAから、翌々月の農産物の作付け・生育状況について情報提供してもらい、計画的に地場産物を給食献立に取り入れられるようにしている。
- 平成28年にはJA阿波郡東部の産直市(夢市場)内に貯蔵用冷蔵庫が完備され、集荷してきた農産物の一時保管が可能になっている。
- 市内にある障がい者就労支援センター「かがやき」で生産された地場産物も使用している。

今後の課題

- 農産物の端境期など、給食に利用できる地場産物が非常に少ない時期があったり、給食で定期的に使用する品目でありながら、生産農家が少なかったりすることがある。供給品目や供給数量の拡大を目指して、このネットワークをさらに活用し、地産地消の推進に取り組む。

三好市地場産物供給ネットワーク



その他の食材

- ・JA 東とくしま : 米粉 (100%) …徳島県学校給食会物資
- ・徳島県漁業協同組合 : 味付けのり・手巻き用のり・ちりめん・ひじき・カットわかめ
魚切り身・加工品 (はもの天ぷら等)

(市内生活改善グループ等)

- ・三野町グループ : はっさくジャム
- ・山城町グループ : みそ・こんにゃく・ゆずみそ・ふき佃煮 等

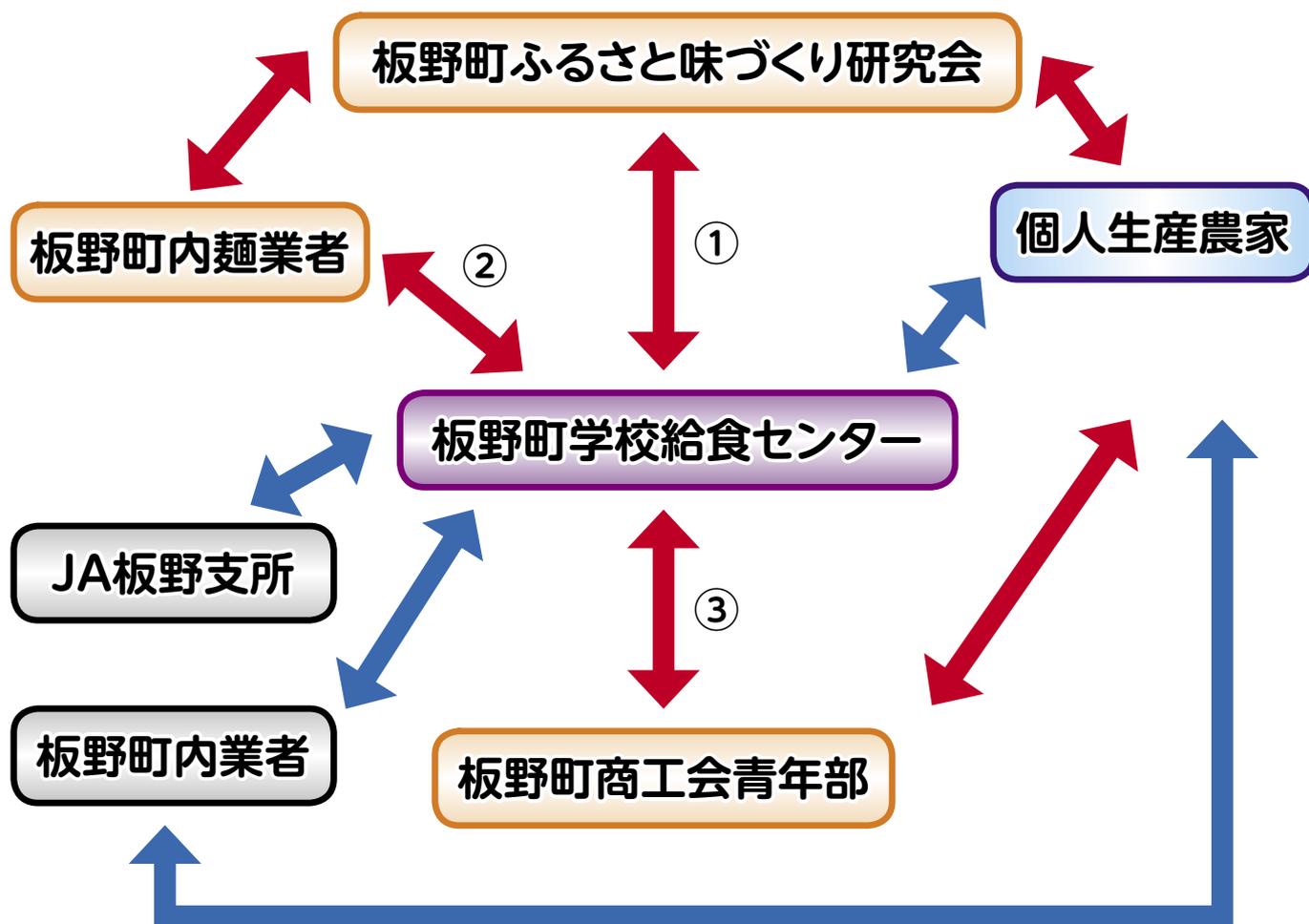
地場産物使用状況について

- 野菜の使用状況について
 - ・おもな納品品目
じゃがいも・たまねぎ・にんじん・はくさい・だいこん・ねぎ・きゅうり・ピーマン・なす・チンゲン菜・キャベツ・ほうれん草・生しいたけ・干しいたけ・すだち・ゆず
 - ・納品までの流れ
毎月10日頃までに、予定数量を提示する。20日前後に使用可能食材を確認後、発注する。
- 米の使用状況について
三好市産の精白米を使用している。年間使用予定量を提示し、必要量を確保後、JA阿波みよしにて冷蔵保存をお願いしている。
精米については、パールライスに委託し、1週間分ずつ納品される。

今後の課題

- 給食センターの統合により、1回分の使用量が増えた。量に限りがあり使用頻度が減った食材がある。
- 生産者の高齢化等により、提供農家が減少している。生産者の確保が難しい。
- 価格等の設定方法をどのようにすればよいか、調整が難しい。

板野町地場産物供給ネットワーク



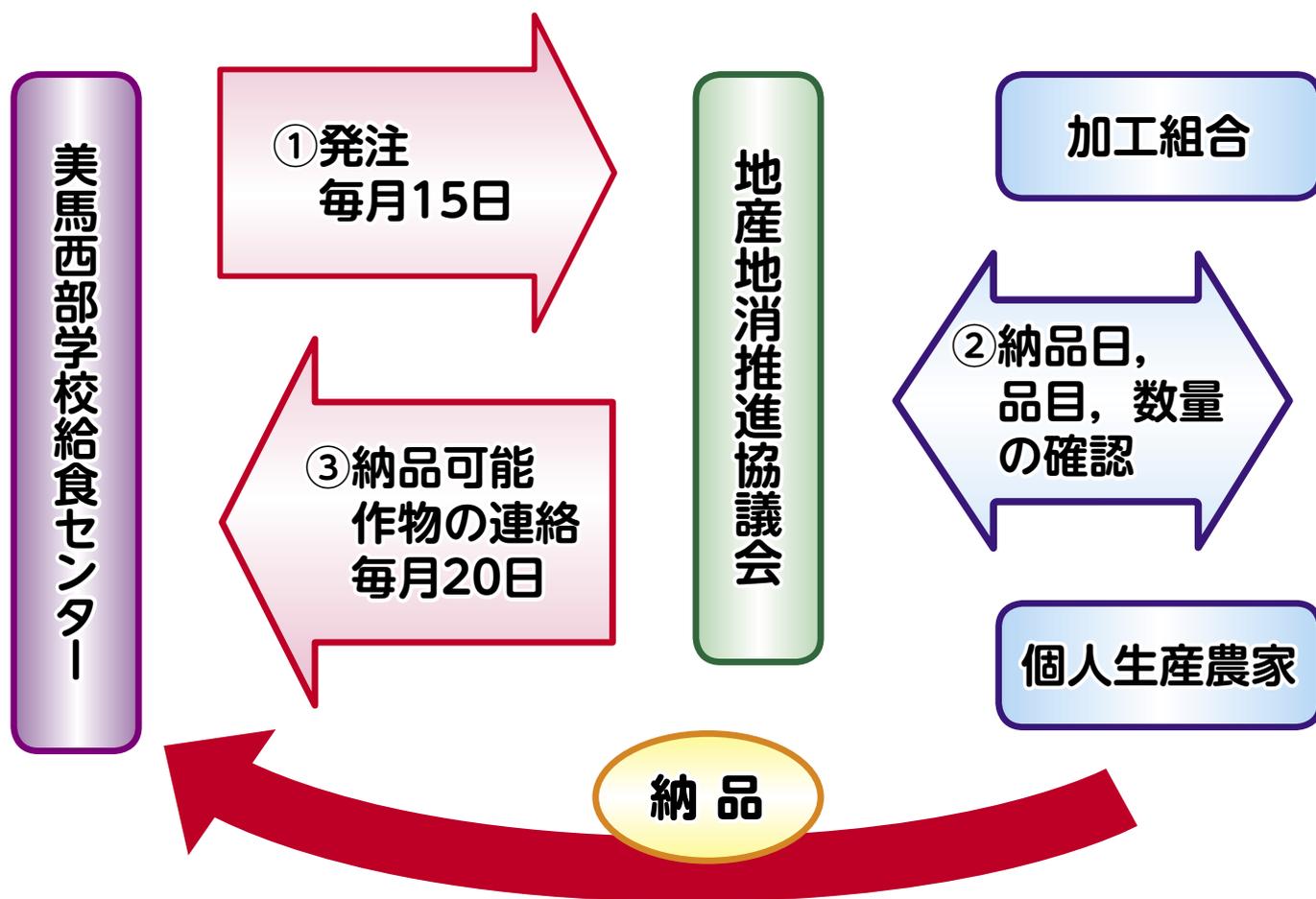
板野町の学校給食について

- 平成27年4月にスタートした板野町単独では、はじめての学校給食施設であり、新設2年目の現在、学校給食への地場産物供給のための組織は、まだできていない。

地場産物使用状況

- 一部の農産物を直接個人生産農家より、春ににんじんはJA板野支所より、れんこんは町内業者が生産農家から仕入れたものを購入している。【**図 青のライン**】
- 2年間で供給されたり、供給予定の品目は、米・にんじん・枝豆・トマト・オクラ・なす・かぶ・れんこん・だいこん・キャベツ・ブロッコリー・レタスなどである。
- 町内の農産物を一次、または二次加工した商品も使用している。【**図 赤のライン**】
 - ・図① [にんじんペースト・れんこん入りクッキー] 図② [にんじん入りうどん] 割れたりヒビが入ったり、3L以上で規格外の町内産のにんじんやれんこんを使用。にんじん入りうどんは、にんじんペーストを小麦粉に練り込んで完成した二次加工品である。
 - ・図③ [いたのすけ(きゅうりのつけもの)・いたのすけ(福神漬け)] いたのすけの原料は、板野町内産の野菜を使用し製造されたものである。
- 町内産野菜は、使用前月初めに個々に生産農家に確認し、発注をしている。すべて生産者が直接給食センターに納入する。米、にんじん入りうどんとれんこん入りクッキー以外はすべて、使用日前日の午後に納品される。

つるぎ町地場産物供給ネットワーク



美馬市の学校給食について

- 美馬西部学校給食センターは、平成17年9月につるぎ町が「地産地消推進協議会」を設立したのを受けて、学校給食に地場産物の導入を始めた。協議会は、町発行の広報誌で募集した協力農家の他、集落営農を進める集落、菌床しいたけ生産組合など、個人や団体の協力を得て事業を行っている。

地場産物供給方法

- 給食センターが協議会に翌月の野菜概算数量一覧表を送る。協議会が生産者に納品を依頼する。生産者は指定日かその前日に給食センターに直接納入する。
- 価格は、新聞に記載されている市況の中値の1か月の平均に2割上乗せした価格としている。
- 協議会は、別に価格安定対策費を積み立てており、急に出荷できなくなった野菜は市場等で購入し、その際発生した差額等に充てている。
- 主な納品品目は、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、なす、さつまいも、ゆず、そば米、もち米、大根、白菜、ブロッコリー、ミニトマト、しいたけ、キウイフルーツ、切り干し大根、そうめん、ふしめんなどである。



文部科学省「社会的課題に対応するための学校給食の活用事業」
学校給食用郷土料理・和食・地場産物活用レシピ&調理技術マニュアル集

編集・発行 徳島県教育委員会 体育学校安全課
住 所 徳島県徳島市万代町1丁目1番地