

# 学校給食だより

おおさかの

第32号

平成24年4月1日

【編集・発行】  
公益財団法人大阪府学校給食会  
〒536-0016  
大阪市城東区蒲生2丁目10-28  
TEL06-6933-7232  
FAX06-6932-1743  
ホームページ  
<http://www.oskz.com>



堺市立五箇荘東小学校



## 「公益財団法人として、新たに出発します」

公益財団法人大阪府学校給食会  
理事長 田渕 万作

このたび平成24年4月1日付けで「公益財団法人大阪府学校給食会」としての認可を得ることができました。

これも平素より当給食会を支えていただいている皆様のお陰と、心から感謝を申し上げます。

本給食会は、府内56万人の児童・生徒に学校給食の食品(物資)を供給しています。市町村及び学校の意向やニーズに応えるため、大阪府全体のスケールメリットを活かし取扱物資を安定的な価格で、安定的な供給を行っています。また取扱物資の安全確保のための各種調査や検査も実施しています。

一方で、食育推進及び中学校給食への支援を図るとともに、市町村や学校の意見を取り入れながら、地場産物を使用した食品、アレルギー対応食品等の開発を含め、各種事業に積極的に取り組んでいます。

### (1) 安定供給

市町村及び学校の需要量申請に基づき年間を通して安定供給を行っています。精米については、生産地域・地区を限定し、栽培管理が徹底されたものを供給し、さらに各地域にパン・米飯指定工場や牛乳工場があり、不測の事態により供給が困難な状況になっても、各工場の協力のもと学校給食に支障を来すことなく物資の供給を行ってきております。

### (2) 安全確保

工場立入調査、品質検査、安全検査を定期的を実施し

ています。また、検査結果については、全て公表しています。

### (3) 安定価格

学校給食費は年間を通じて同額であるため、パン・精米(米飯)・牛乳等、特に使用頻度の高い物資の価格は常に安定であることが望まれ、市場価格に左右されることなく、安定価格で供給できるように努めています。

また供給価格についても公表しているため、当給食会以外からの購入についても価格高騰の抑制機能を果たしています。

今後とも「信頼される大阪府学校給食会」として、役職員が一丸となって更に大阪の学校給食を支援できますよう鋭意努力してまいりますので、引き続きご指導及びご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## 目次

■給食風景	1
■食の教育だより「堺市立五箇荘東小学校」	2~4
■公益財団法人として役割・目的・使命	5
■市町村の活動だより	6
■給食会事業案内	7
■給食会だより	8・9
■料理講習会レシピ	10・11
■平成24年度年間行事予定・なにわの郷土料理	12



## 「健康で最後までやりぬく子」に育てる食育



# 食の教育 だより

堺市立五箇荘東小学校  
栄養教諭 苅野 直子

堺市は、大阪府泉北地域に位置する大阪で第2位の政令指定都市です。また、仁徳天皇陵古墳をはじめとする百舌鳥古墳群や、千利休により集大成された茶の湯の文化など豊かな歴史文化に恵まれた伝統ある都市でもあります。

本校は堺市の北部に位置し、地下鉄が開通して数十年がたち、急激に都市化が進んだ地域にあります。子ども達は、素直にあいさつができ、大半が基本的な生活習慣が身についています。「夢をもち みんなが輝く学校」を目標に、人間性豊かな「健康で最後までやりぬく子」の育成に取り組んでいます。

### 各学年の取り組み

#### 1年生

食生活学習教材「しょくせいかつをかんがえよう」をつかい、3色栄養と食べ物の名前を学習し、給食にでてくる食品を紹介します。ランチルームでは、「給食番長」などの絵本を読み聞かせ、すききらいなく食べるようによびかけます。



#### 2年生

生活科での野菜作りの学習の後、「やさいについてしろう」をめあてに学習します。クラスでのアンケートで好きな野菜、苦手な野菜のランキングをだし、どうすればおいしく食べることができるか話し合い、野菜への関心を深めます。

#### 3年生

理科「植物の育ちとつくり」では、よく食べている野菜が、植物の根・茎・葉のうちどの部分をたべているのか、働きとともに学習します。家庭でもさらに野菜に興味・関心が深まるように、「野菜しらべ」を行います。

国語「すがたをかえる大豆」の単元で、小さな大豆がどのように姿を変えるのか、実物を見たり、さわったりしながら予想します。そして、教科書でどのようにわかりやすく説明されているのかを学習します。



## 4年生

体育科（保健）「育ちゆくからだわたし」の単元で、成長期に特に必要なビタミンやカルシウムについて学習します。今までの自分の食べ方を確認し、バランスのよい食事の必要性を理解します。

## 5年生

家庭科「元気な毎日と食べ物」で3色栄養から5大栄養素を関連付けて学習します。ごはんのみそ汁の調理実習の後、バランスのとれた献立について考えます。

## 6年生

家庭科「まかせてね！きょうのごはん」では日本の食文化について調べ学習をします。パソコンで日本全国の行事食や郷土料理を調べ、発表します。



6年生最後の締めくくりとして「おべんとう」の学習をします。家庭科で学習後、学年全体で保護者といっしょに「おべんとう」について考えます。堺市の栄養教諭の研究部で作成したお弁当レシピ集も配布します。



## 支援学級

給食や食べ物に強い関心をもっているひまわり学級の子どもたちです。1学期には参観で3色栄養を保護者といっしょに学習しました。2学期には3年生の「すがたをかえる大豆」で大豆について学習を深め、3学期に石臼をひいて「きなこ作り」を体験しました。



## その他

### 職員食育研修

給食指導がスムーズにいくように年度当初に行います。指導する先生方にも学校給食について理解を深めてもらい、「生きた教材」として教室で使えるよう研修を行います。

### PTA 試食会

学校給食や調理室の様子をパワーポイントで紹介します。児童の様子を参観し、その後試食をします。

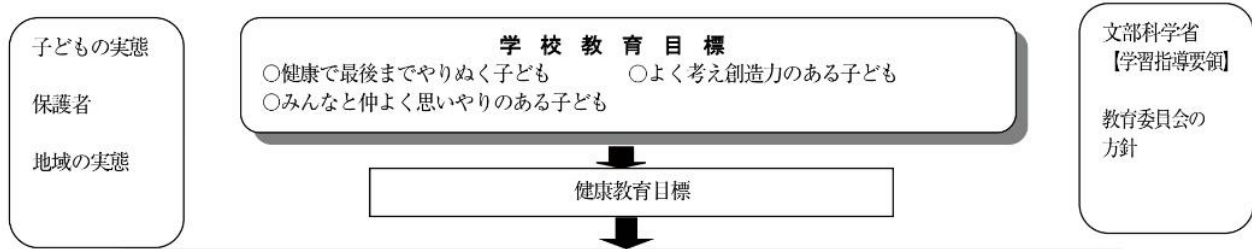
### ランチルーム給食

各クラス、学期に1回程度行います。教室とはちがった楽しい雰囲気の中、しっかり給食を味わっておいしくいただきます。



# 平成 24 年度 食に関する指導の全体計画

堺市立五箇荘東小学校



**食育目標**

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が望ましい食生活の基礎・基本を身につけ、食事を通じて自らの健康管理ができるようにする。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し、社会性を養う。

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。(食品を選択する能力)
- 食事を大切にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心をもつ。(感謝の心)
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。(社会性)
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。(食文化)

**各学年の発達段階に応じた食育の到達目標**

	低 学 年	中 学 年	高 学 年	
幼稚園 保育所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物に興味関心を持ち食品の名前が分かるようにする。</li> <li>・みんなと楽しく食べることができるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物は働きによって、3つのグループに分けられることが分かるようにする。</li> <li>・好き嫌いをなく食べることができるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常の食事に関心を持ち、バランスのとれた食事の大切さが分かるようにする。</li> <li>・食事を通して豊かな心と好ましい人間関係を育てるようにする。</li> </ul>	中学校

特別活動	1 学 期		2 学 期		3 学 期	
	給食時間	(低) 給食について知ろう 準備や後片付けの仕方を知ろう	(低) 食べ物の名前を知ろう 楽しく食べよう	(低) 食べ物に興味関心をもとう 食べ物大切にしよう	(中) 食品について関心をもとう よくかんで食べよう	(中) 食べ物3つの働きを知ろう 食べ物を好き嫌いをなく食べよう
	(高) 食べ物働きを知ろう 楽しい給食時間しよう	(高) 季節の食べ物について知ろう 食べ物と健康について知ろう	(高) 食生活を見直そう 感謝して食べよう	旬の食材、行事食、郷土食、世界の料理等を取り入れる。ランチルームの利用 (交流給食など)		
学級活動	給食の約束 歯の健康		健康な生活習慣 運動と健康		かぜの予防 心と体の成長をふりかえろう	
学校行事	入学式、始業式、健康診断、運動会、遠足、水泳、夏休み		学習発表会、観劇、冬休み		卒業式、修了式	
代表委員会活動	お迎え会		子どもまつり		お別れ集会	

教科との関連	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
	国語	なぞなぞあそび おむすびころりん		すがたをかえる大豆		
社会				はたらく人とわたしたちの暮らし	生活と食料生産	
算数						
理科			植物の育ちとつくり		植物の発芽と成長	植物のつくりとはたらき
生活	学校探検	野菜を育てよう				
音楽						
図画工作						
家庭					はじめてみようクッキング	元気な毎日と食べ物 工夫しよう朝の生活
体育			けんこうな生活	育ちゆくからだをわたし	心の健康	病気の予防
道徳	健康	規則正しい生活	命の大切さ	郷土の文化	他人とのかかわり	集団等とのかかわり
総合的な学習の時間			環境	福祉・健康	情報	国際理解
家庭・地域との連携	給食だより、学校だより、学年だより、給食試食会、学校保健給食委員会、学校ホームページなど					

## 市町村の活動だより

# 市町村 だより

### ■ 八尾市学校給食大会 給食展示会

平成24年1月24日(火)～30日(月)  
八尾市役所 市民ロビー

学校給食の意義と役割等について、広く市民の方々にも関心をもっていただき、よりご理解をいただくために、全国学校給食週間に「第50回八尾市学校給食大会給食展示会」が開催されました。

テーマは「八尾市の学校給食」ということで、学校給食の歴史や衛生管理、給食用食材そして平成23年度給食に取り入れられた日本各地の郷土料理などが、パネルでわかりやすく紹介されていました。

また、給食献立コンテストの受賞作品・感想文や、給食に関する子どもたちの取り組みや思い、力のこもった作品なども展示され、子どもたちの一生懸命さが伝わってくる展示会でした。



### ■ 堺市食育フェア

平成24年1月26日(木)～28日(土)  
堺市東文化会館 文化ホール

子どもたちの食生活習慣形成における食育の大切さとあわせて学校給食の役割や現状を保護者、市民の方々にご存知いただくことを目的として「第11回堺市食育フェア」が開催されました。

テーマは「食と健康 ～食生活を見直そう～」で、紙芝居やクイズ、歌に加え、展示パネルを巡ると、豆・魚・野菜・いもの世界を経て食料自給率まで考える展示となっており、近くの小学校からは社会科や総合学習の場として来場していました。

また、児童のすばらしい絵や俳句などの作品も数多く展示されていて、「見て」「さわって」「体験して」、楽しく学べる食育フェアでした。



### ■ 富田林市立高辺台小学校「たかべ みそ汁 元気いっぱい」 ～当給食会の平成23年度食育推進事業助成金を受けて～

平成24年2月2日(木) 9日(木) 16日(木)  
7:45～8:25 高辺台小学校 校舎1階

保護者、地域の皆さまのご協力のもと、全校児童(210名)が登校時に、さまざまなみそや食材を使ったみそ汁を味わうことで、日本の伝統的な食文化について考え、分ちあい、寒さに負けず元気あふれる一日を過ごす目的で実施されました。

全3回の行事で、**1回目**は3年生が総合的な学習の時間に作った「手作りみそ」を使い、**2回目**はさつまいも等の根菜とあわせ味噌を使い、**3回目**は豚肉などが入り、白みそを使った具たくさんみそ汁というふうに、いろいろなみそ味が味わえるように工夫されていました。どれも昆布、けずりぶしでだしを取り、学校の教材園で収穫したものや地域の方の菜園からの寄付など、地元産にこだわったみそ汁でした。

3年生の「手作りみそ」の大豆は、近くの帝塚山学院大学の学生たちが栽培してくれたものです。

おみそ汁のために、お箸・お椀を持って、いつもより早起きして登校してくるほど、子どもたちは楽しみにしていました。よそったおみそ汁をこぼさないようにソーツと腰をかがめ大切に運ぶ姿はたいへん微笑ましい光景でした。



## ■「大阪府学校給食会の公益財団法人としての役割・目的・使命」



4月1日より当給食会は、「財団法人大阪府学校給食会」から「公益財団法人大阪府学校給食会」となりました。

公益財団法人の認定要件は、次の3項目です。

1. 公益に関する事業を行うこと。
2. 営利を目的としないこと。
3. 大阪府の公益認定を受けること。(主務官庁の許可)



当給食会は、「学校教育活動の一環として実施される学校給食を支援する為、学校給食用物資の供給及び学校給食の普及充実に関する事業並びに学校給食における食育の支援を行い、もって児童及び生徒の健全な育成に寄与すること」を公益目的としています。

また、新法人への移行に伴い、寄付行為(財団法人の規則)から定款(公益財団法人の基本的な規則)に変更することとなりました。

特に定款への変更ポイントとして評議員会は、業務を執行する理事会をチェックする機関となり、評議員は理事と並んで法人運営を担う重要な権限を持つこととなりました。

今後とも市町村や学校との連携を更に深めていきたいと考えております。

## ■ 役員名簿

(平成24年4月1日現在)

役職名	選出区分	氏名	所属
理事長	大阪府都市教育長協議会代表	田淵 万作	阪南市教育長
常務理事	公益財団法人 大阪府学校給食会	嵯峨 健一	公益財団法人大阪府学校給食会
理事	学識経験者 (学校給食・教育分野)	堀井 美紀子	大手前米養学院専門学校非常勤講師
理事	大阪府教育委員会代表	北川 憲一郎	大阪府教育委員会保健体育課長
理事	大阪府町村教育長会代表	那谷 定彦	太子町教育長
監事	公認会計士	宮井 秀明	BTJ 税理士法人代表社員
監事	学識経験者 (学校給食・教育分野)	安井 好美	大阪国際大学短期大学部非常勤講師

## ■ 評議員名簿

(平成24年4月1日現在)

選出区分		氏名
学校教育現場	元大阪府内小学校長	井上 修身
学校教育現場	学校給食行政経験者	植田 政栄
学校教育現場	学校給食行政経験者	吉田 智子
児童・生徒の保護者	大阪府 PTA 協議会の推薦者	菅波 賢二
児童・生徒の保護者	大阪市 PTA 協議会の推薦者	坂井 幹
他府県の給食会	奈良県学校給食会の幹部職員	浦辻 利宏
他府県の給食会	兵庫県学校給食会の幹部職員	益田 敦弘

## ■ 平成 24 年度学校給食普及充実及び食育支援事業

今年度も、下記事業の募集等を行います。詳しくは、給食会ホームページの掲載をご覧ください。各担当にお問い合わせください。

### 栄養教諭支援セミナー

栄養教諭等の児童・生徒に対する食に関する指導方法、並びに教科内容へ食を関連づける技術等の講習会を行います。なお、講習回数は栄養教諭等の資質の向上・技術力の定着のため7回程度を予定しています。



### 食育推進助成事業

大阪の食育を支援するため、親子料理講習会・食に関する講演、その他、地場農作物を使用した行事などを実施する学校並びに PTA 等の団体に対し助成金を交付します。

### 出前パン作り教室

食に関する体験活動と食育推進活動の実践事業として府内市町村の学校に出向き、当給食会が供給するパン用の原材料を使用して、学校給食パンを作り試食をします。併せて、パン工場で実際に学校給食のパンができるまでの映像などを放映し、食に対する関心と意識を高め、食に関する理解を深めることを目的に年間 15 学校程度の訪問を予定しています。



### 食育教材等貸出事業

#### ① 食育教材 ② 検査器具類 ③ 栄養管理ソフト

市町村教育委員会・学校及び栄養教諭等学校給食関係者に対し、「食育」や「学校給食の普及充実」に関係する書籍・DVD・紙芝居・フードモデルなどの各種教材、また「衛生管理の推進」に役立つ教材や簡易検査器具、並びに「栄養価計算や献立作成等」を行える学校給食管理システム（栄養管理ソフト）を無償で貸与します。

### 「バケツ稲づくり」の種もみ配布

昨年度に引き続き、バケツ稲用の（平成 23 年産米）「種もみ」を配布します。平成 23 年度に給食会でもバケツ稲づくりを実施し、全ての銘柄が無事に育ちました。銘柄及び申込み方法は、別途ご案内をいたします。

バケツ稲の成長記録を当給食会のホームページ (<http://www.oskz.com>) に掲載しておりますのでご覧ください。



## ■ 大阪府学校給食栄養教諭支援セミナー

平成 23 年度栄養教諭支援セミナーは、子どもたちに対する食育の推進を支援するため、5月～2月まで全7回に亘って開催しました。「子どもの瞳が輝く授業」のできる栄養教諭の育成をめざして35名の栄養教諭・学校栄養職員が熱心に受講しました。受講生の感想や成果を掲載します。



### ■ 感想・・・

私自身が「わかる喜び」を体感できるセミナーで毎回とても楽しかったです。板書、発問の大切さなど、基礎から教えていただいた事、実践的な形で教えていただいた事、班で話し合えた事、他の班の発表で学んだ事、多くの資料、全てが私の財産になりました。

### ■ 成果・実践したこと・・・

以前からやりたかった国語「サラダでげんき」を担当の先生の理解・協力のもと取り組めたことが、成果です。セミナーに参加する前は気持ちはあっても、自信はないし、入り方もわからないしで、全くすすめることができなかつたのですが、今回は、板書、ノートまで完璧に望めたので、打ち合わせもスムーズにいきました。子どもたちも毎回楽しみにしてくれていました。私自身もです。授業に望む姿勢や準備の大切さがよくわかりました。そして、一時間ごとの反省が次回につながっていくので、担任の先生からアドバイスをもらえるようにできたらと思います。

### ■ 今後どのように生かしたいか・・・

今までバラバラだった板書や授業の進め方を教えていただいた基本にそって、ひとつずつ見直していきたいと思います。また、国語「サラダでげんき」は入っていきやすい授業だと思うので、まずは教えていただいた通りに入っていきたいと思います。たくさん教えこまず、子どもに考えさせることのできる授業づくりを常に心に留め、できることからひとつずつやっていきたいと思います。

## ■ 第2回大阪府学校給食用物資運営委員会品質小委員会

平成 24 年2月3日(金) 10:00～15:30 大阪市立いきいきエイジングセンター

平成 24 年度に取り扱う予定にしている一括供給物資の見本審査を行うため、小委員会を開催いたしました。この小委員会は、定められた大阪府学校給食用物資の見本審査内規(23品目)に基づき、味覚審査等を行うことを目的としています。

委員 14 名で審査にあたりました。審査結果は、物資運営委員会に報告し、給食会のホームページにも掲載しています。



▲審査風景



▲トマトケチャップ

## ■ 第3回大阪府学校給食用物資運営委員会

平成 24 年2月29日(水) 14:00～17:00 アウィーナ大阪

平成 24 年度第1学期分として取り扱いを予定している大阪府学校給食用一般物資の購入先並びに売渡価格等に関する協議、見本審査結果の報告、商品開発の経過報告と開発商品および新規取扱商品の紹介等が行われました。





## 物資紹介

### 一般物資製造工場の視察報告

視察日 平成 24 年 2 月 21 日 (火)

#### ■ 鶏がらスープ

…アリアケジャパン (株) 九州工場 長崎県北松浦郡

広大な敷地面積の中に二つの工場があり、それぞれの工場の製造スペースには広々としたゆとりがありました。

第一工場は、顧客のさまざまなニーズ・嗜好に合わせた味づくりをするため、抽出から乾燥まで各種機械の使い分けによる一貫した製造体制がとられていました。

第二工場は、世界で最も厳しいアメリカ農務省の衛生基準をクリアし、HACCP 及び ISO9001 の認可を取得した最新鋭の工場でした。ハイテクを駆使し、製造工程も全てシステム化され、工場内の資材及び製品の搬送、計量も 100%ロボット化されていました。



視察日 平成 24 年 2 月 22 日 (水)

#### ■ みかん缶詰

…太洋食品 (株) 島原工場 長崎県島原市

みかんの他、伊予柑、白桃、びわ等各種果実缶詰類を製造しています。

平成 10 年 5 月から(株)明治 (当時は明治製菓(株))100%子会社となり、汚染区域と清潔区域との区別の強化を図るとともに、異物や不良品を徹底的に除去するために、目視選別工程に多くの従業員を配置し、最終工程においてもエックス線による検品を行う等、更なる衛生的な生産に努めていました。



▲みかんを充填しているところ

視察日 平成 24 年 3 月 2 日 (金)

#### ■ 棒ラーメン

…(株)マルタイ 佐賀工場 佐賀県唐津市

佐賀工場は J A S の認定工場で、当給食会が平成 23 年 4 月から取り扱っている『棒ラーメン』を製造しています。

工場の敷地面積は、16,838㎡と広く、徹底的に自動化された最新鋭の生産ラインで製造されていました。

食の安心・安全を第一に考えて、商品生産時の厳しい品質管理や市場へ出たからの追跡調査体制も確立されています。



▲伸ばした棒ラーメンを吊るして乾燥しているところ。

# 平成 23 年度 学校給食料理講習会報告・レシピ

- 日 程** 平成24年3月7日(水) 14:00～
- 会 場** 大阪ガスッキングスクール淀屋橋
- 内 容** 「大阪の地場産物」の活用及び「行事食」
- 講 師** インストラクター 川本幸代 氏
- 対 象** 府内栄養教諭・学校栄養職員 など



行事食と大阪の地場産物「たけのこ」や「玉ねぎ」・「みかん缶」を使った料理をグループに分かれて28名で実習を行いました。「たけのこの料理は、とても変化があり、料理のバリエーションが楽しくて良かった。」「メニューが盛りだくさんで、新しい発見がたくさんあった。」などの感想がよせられました。

## 「大阪の地場産物を使って」・「行事食」のレシピ

(赤字の材料は給食会取り扱い物資)

### 行事食・お月見 まん丸サトイモの和風まんじゅう 銀あん



\*「お月見」：中秋の満月に見立てたお月見まんじゅう。まんじゅうの中からさらにうずら卵が出てきます。銀あんにはすすきに見立てたエノキ茸、添え野菜、生麩で彩りよく、秋の雰囲気を出しています。

- 材 料 (4人分)**
- ・サトイモ(冷凍)…120g
  - ・鶏ミンチ…30g
  - ・たけのこの水煮…30g
  - ・ショウガ…4g
  - ・ソテードオニオン…20g
  - ・うずら卵(茹)…4コ
  - ・片栗粉…適量
  - ・ブロッコリー…50g
  - ・エノキ茸…40g
  - ・もみじ生麩…1/3本
  - ・水溶性片栗粉…大さじ1/2
  - ・サラダ油…適量
  - ・揚げ油…適量
- (a)
- ・塩…少々
  - ・酒…小さじ2/3
  - ・薄口しょうゆ…小さじ1
  - ・砂糖…小さじ2/3
- (b)
- ・出し汁…カップ1・1/2
  - ・塩…少々
  - ・酒…大さじ1/2
  - ・薄口しょうゆ…大さじ1/2

#### 《作り方》

①サトイモは柔らかくなるまで強火で約15分蒸し、熱いうちにつぶす。②たけのこの水煮、ショウガはそれぞれみじん切りにする。③フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチ、②を炒め、ソテードオニオン、(a)も加えて更に炒め、冷ます。④①に③を合わせて4等分し、うずら卵を中心にして丸く包む。⑤表面に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。⑥ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯で茹でる。⑦エノキ茸は半分に切り、生麩は4つに切る。⑧銀あんを作る。鍋に(b)を温め、⑦を加えさっと煮、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。⑨器に⑤を盛り、⑥を添え、⑧をかける。

### 行事食・桃の節句 ひなカップ寿司



- 材 料 (4人分)**
- ・たけのこの水煮…60g
  - ・塩・酒…各少々
  - ・ニンジン(花形)…8枚
  - ・菜の花…4本
  - ・卵…2/3コ分
  - ・塩…少々
  - ・ロースハム(スライス)…2枚
  - ・蕪の甘酢漬(柚子風味)…50g
  - ・寿司飯…1合分
  - ・寿司用カップ…4コ
  - ・サラダ油…適量
- (a)
- ・出し汁…1/2カップ
  - ・塩…少々
  - ・薄口しょうゆ…小さじ1

#### 《作り方》

①たけのこの水煮は3cm長さの薄切りにし、塩・酒をふって、アルミ箔で包み、グリルで上下強火にして4～5分焼く。②ニンジンと菜の花は塩を加えた熱湯で茹でる。菜の花は3cm長さに切る。③(a)に①、②をしばらく漬けて味を含ませ、汁気をきる。④卵は塩を加え、溶き卵にする。フライパンにサラダ油を熱し、薄焼き卵にし、細く切り、錦糸卵にする。⑤ロースハムはさっと湯通しし、5mm幅のひし形に切る。⑥蕪の甘酢漬は5mm角に切る。⑦寿司飯に⑤、⑥を混ぜる。⑧カップに⑦の半量、③のたけのこの半量を順に盛り、上に④、残りのたけのこ、ニンジン、菜の花を飾る。

### 寿司飯

#### 《作り方》

①洗米した米は炊飯釜に入れ、昆布を加えて水加減し、約30分浸水させる。昆布を取り出し、酒を加え、再度、控えめに水加減して炊く。②炊き上がれば飯切りに移し、熱いうちに(a)と合わせ、蒸らす。

- 材 料 (約380g)**
- ・米…1合
  - ・昆布…3cm角1枚
  - ・酒…小さじ1
- (a)
- ・米酢…大さじ2
  - ・砂糖…大さじ1・1/2
  - ・塩…小さじ1/3

\*雛寿司：寿司飯に柚子風味の蕪甘酢漬を混ぜ、蕪の寿司飯にしたかわいい春色の雛カップ寿司。ミニアスパラガスや茹でたエビ、焼き穴子、ツナを飾っても良いでしょう。

## ジャガイモとたけのこのカレーマヨ和え



- 材 料 (4人分)**
- ・ジャガイモ(メークイン)…100g
  - ・たけのこの水煮…200g
  - ・サヤインゲン…40g
  - ・塩・コショウ…各少々
  - ・サラダ油…適量
  - ・ソテードオニオン…20g
  - ・ツナ(缶詰)…30g
- (a)**
- ・塩…少々
  - ・コショウ…少々
  - ・カレー粉…小さじ1/2
  - ・マヨネーズ…30g

### 〈作り方〉

①ジャガイモは1cm角に切り、水にさらす。たけのこの水煮も1cm角に切る。塩・コショウ、サラダ油をからめてアルミ箔で包み、グリルで上下強火で約8分焼く。②サヤインゲンは1cm長さに切り、同様にしてグリルで上下強火 約3分焼く。③ソテードオニオン、汁気をきったツナ、(a)を混ぜ、冷ました①、②も加えて和え、器に盛る。

## アジのたけのこマヨソース焼き



- 材 料 (4人分)**
- ・アジ(三枚卸)50g/切身…4枚
  - ・塩・酒…各少々
  - ・たけのこの水煮…90g
  - ・木の芽…4枚
- (a)**
- ・卵黄…1コ分
  - ・マヨネーズ…20g
  - ・塩…少々
  - ・酒…小さじ1
  - ・濃口しょうゆ…小さじ1
  - ・片栗粉…大さじ1

### 〈作り方〉

①アジは塩・酒をふってしばらくおき、ペーパーで水気をふきとる。②たけのこの水煮はフードプロセッサーにかけてすりおろし、(a)を加える。③①は皮目を下にしてオープン皿に並べ、温めたオープンで230℃ 約3分焼く。④③に②をのせて、さらに温めたオープンで230℃約5分焼く。⑤焼きあがれば木の芽を飾る。

## 蒸鶏と豆のコロコロサラダ



- 材 料 (4人分)**
- ・鶏ムネ肉…100g
  - ・たけのこの水煮…50g
  - ・ミックスビーンズ(茹)…50g
  - ・泉州産たまねぎドレッシング…60g
  - ・塩・コショウ…各少々
  - ・蕪…160g
  - ・蕪の葉…10g
  - ・昆布茶…小さじ1
  - ・蒸し汁…約大さじ1

### 〈作り方〉

①耐熱容器に鶏肉、1cm角に切ったたけのこの水煮、ミックスビーンズを入れて泉州産たまねぎドレッシングの半量、塩・コショウをふって、ラップをして強火で12～15分蒸す。蒸し上がれば冷まし、鶏肉は1cm角に切る。蒸し汁は残しておく。②蕪は皮をむき、1cm角に切り、葉も同様に切る。昆布茶をふってもみ、しんなりするまでしばらく(約20分)おく。③①、②を残りの泉州産たまねぎドレッシング、蒸し汁を加えて和え、器に盛る。

## セルフ キムチ丼



- 材 料 (4人分)**
- ・たけのこの水煮…120g
  - ・豚モモ肉スライス…100g
  - ・白ネギ…10g ・ショウガ…5g
  - ・ソテードオニオン…30g
  - ・キムチ(白菜漬け)…80g
  - ・万能ネギ…1本
  - ・サラダ油…大さじ1
  - ・ご飯…お茶碗4杯分
- (a)**
- ・塩・コショウ…各少々
  - ・酒…小さじ2 ・ゴマ油…小さじ1
  - ・濃口しょうゆ…小さじ1
- (b)**
- ・塩・コショウ…各少々
  - ・酒…小さじ1
  - ・濃口しょうゆ…小さじ1
  - ・コチュジャン…小さじ1/2
  - ・砂糖…小さじ1/2
  - ・キムチの汁…小さじ1/2
  - ・片栗粉…小さじ1 ・ゴマ油…小さじ1

\*好みて韓国のをのせても良いでしょう。コチュジャンは韓国の唐辛子味噌。

### 〈作り方〉

①たけのこの水煮は4cm長さの薄切りにする。②豚肉は1cm幅に切り、(a)を順に加えてよく混ぜ、しばらくおく。③白ネギ・ショウガはそれぞれみじん切りにする。④キムチは1cm幅に切る。⑤フライパンにサラダ油を熱し、弱火で③を炒めて香りを出し、②をよく炒める。①、ソテードオニオンを加えてさらに炒め、(b)、④を加える。⑥器にご飯を盛り、セルフで⑤、小口切りにした万能ネギを散らし、丼にする。

### ご飯

- 材 料 (4人分)**
- ・米…2合

### 〈作り方〉

米は洗って炊飯釜に入れ、水加減して30分おき、炊く。

## たけのこ入り花しゅうまい



- 材 料 (8コ分)**
- ・エビ…120g
  - ・塩・酒…各少々
  - ・たけのこの水煮…30g
  - ・ニンジン…5g
  - ・木綿豆腐…60g
  - ・万能ネギ…10g
  - ・シュウマイの皮…12枚
  - ・グリーンピース(冷凍)…8粒
- (a)**
- ・塩…少々
  - ・酒…小さじ1
  - ・ショウガ汁…大さじ1/2
  - ・片栗粉…小さじ1

### 〈作り方〉

①エビは背わたと殻を取り、塩・酒でもんで水で洗う。②たけのこの水煮、ニンジンはみじん切りにする。③豆腐はペーパーに包んで水切りする。④万能ネギは小口切りにする。⑤シュウマイの皮は細長くハサミで切り、ほぐしておく。⑥フードプロセッサーに①～④、(a)を順に加えてかけ、8等分に丸める。⑦表面に⑤をふんわりまぶしつけ、グリーンピースをのせる。クッキングシートを敷いて並べ、霧を吹いて強火で約8分蒸す。

## みかんチーズケーキ



- 材料(直径6cm ココット型 4コ分)**
- ・みかん缶詰…40g
  - ・クリームチーズ…70g
  - ・砂糖…20g
  - ・ヨーグルト…25g
  - ・牛乳…大さじ2/3
  - ・卵…20g
  - ・コーンスターチ…小さじ1
  - ・みかん缶詰(飾り用)…8粒
  - ・ミント…適量

### 〈作り方〉

①みかん缶詰はフードプロセッサーにかけ、粗くつぶし、ボールに取り出す。②室温に戻したクリームチーズに砂糖、ヨーグルト、牛乳、卵、コーンスターチを順にフードプロセッサーにかけ、滑らかにする。③①に②を加えて混ぜる。④器に①を流し入れ、やや強火にして約8分蒸す。⑤④を冷やし、みかん缶詰、ミントを飾る。

# 平成24年度「年間行事予定」

月	行事名
4月	上旬 第32号「おおさかの学校給食だより」発行
5月	上旬～下旬 製粉工場巡回調査
7月	上旬 第33号「おおさかの学校給食だより」発行
	中旬 「おおさか学校給食献立コンテスト」募集
	26日 「第66回大阪府学校給食大会」(大阪市中央公会堂)
	下旬 第1回 物資運営委員会
8月	上旬 パン実技講習会
	「おおさか食育フェスタ」出展
	24日 物資展示試食会

公益財団法人 大阪府学校給食会

月	行事名
9月	上旬～ 牛乳供給事業者工場巡回調査
	下旬 パン品質審査会
10月	上旬 第34号「おおさかの学校給食だより」発行
	中旬 精米選定試食会
	中旬～翌年2月 パン・炊飯指定工場巡回調査
11月	下旬 第2回 物資運営委員会
12月	下旬 献立コンテスト表彰式・食育講演会・物資展示会
1月	上旬 第35号「おおさかの学校給食だより」発行
2月	中旬 料理講習会
	下旬 第3回 物資運営委員会

\* 大阪府学校給食栄養教諭支援セミナー (年7回実施)

\* 出前パン作り教室 (年15回程度実施)

## 食育講座

## 郷土料理「じゃな蒸し」～小麦粉とじゃがいもで作る蒸しおやつ～

### なにわの郷土料理

小麦粉にじゃがいもを入れることにより、小麦粉の節約になることから工夫されたおやつです。小麦粉だけよりも皮が柔らかく、冷めてもおいしく、しかも栄養的にもすぐれものです。



#### 材料(10個分)

じゃがいも …… 380g  
小麦粉 …… 1カップ  
こしあん …… 400g

#### 作り方

- 1 じゃがいもは1cm位の厚さに切って、水に5分ほど漬ける。強火で蒸して皮をとり、熱いうちにつぶす。
- 2 小麦粉をふり入れこねる。これを10個に分け、丸めておいた10個のこしあんを1つずつつんで丸く形を整える。
- 3 濡れふきを敷いた蒸し器に並べ、強火で10分位蒸す。表面に光沢が出来たら出来上がり。

郷土料理研究会より

### 編集後記

平成24年度がスタートしました。当給食会も「公益財団法人 大阪府学校給食会」として新たな気持ちでスタートしました。これからも安全・安心かつ良質な物資の安定供給をめざすとともに、学校給食の普及充実及び食育の推進に関する事業を幅広く展開してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。