



給食試食会



本日の献立



ようがの学び舎3校合同献立
★スペインの料理★

パエリア
じゃがいものポタージュ
チュロス
牛乳



用賀中学校の給食はどのように作られているのか、献立をたてる際の工夫、給食に使われている食材について、人気のメニューなど……

いろいろなことをお話します。

用賀中学校の給食



喫食者延べ人数 460名
1食単価 337円
委託会社 長谷川フードサービス(株)
調理従事者 8名
栄養士 1名

原則として、調理加工品は使用しておりません。
 生鮮食品は使用当日搬入を原則とし、新鮮なものを選ぶようにしています。
 また、可能な範囲で遺伝子組み換え食品は使用していません。

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	820
たんぱく質(g)	30
脂肪(%)	学校給食による摂取 エネルギー全体の 25~30%
ナトリウム (食塩相当量)(g)	3
カルシウム(mg)	450
鉄(mg)	4
ビタミンA(ugRE)	300
ビタミンB1(mg)	0.5
ビタミンB2(mg)	0.6
ビタミンC(mg)	35
食物繊維(g)	6.5

用賀中学校

コロッケ・ハンバーグ・餃子・しゅうまいなど、全て手作り

ゼリー・ケーキ・プリン・みつ豆などのデザートも手作り
※アイスクリームは市販品

カレーやシチューのルー、ドレッシングも手作り

野菜・果物・肉などの生鮮食品類は、国内産のものを使用

スープや味噌汁に使用するだしは、かつおぶし・こんぶ・鶏がら・豚骨などを使い化学調味料は使いません

その他の献立作成のポイント?

作業工程時間の枠内のできるもの。保有食器での盛り付けが可能なこと。
 季節、行事などをうまく取り入れる工夫。中学生の総体的な嗜好や、実際の喫食状況など、自校での設備をいかした献立となるように考えています。

[調理室手配表]

2017年 5月19日 金曜日

0: 通常献立

用賀中学校

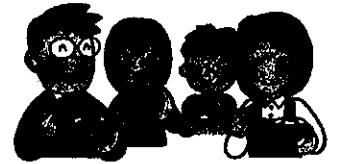
2017-05-12 印刷

人数	1	2	3	職員	給食室	保存食											合計	換算人	行 事 等
	142	140	49				10	12	5										
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調理方法等										
【パエリア】									①ほたて、えび、あさりに白ワイン										
米			80.00 g	28.64 Kg	40.00 Kg	藤木			* をかけておく。										
おおむぎ(米粒麦)			5.00 g	1.79 Kg	0.00 Kg	世田給			* ②米にカレー粉・塩を入れて炊く。										
水			105.00 g	37.59 Kg	37.59 Kg				* 炊き上がったらバターを入れて混ぜ										
カレー粉			0.25 g	0.09 Kg	0.00 Kg	丸宮			* する。										
塩			0.50 g	0.18 Kg	0.00 Kg	世田給			* ③具を順に炒め、調味する。										
バター			1.20 g	0.43 Kg	1.80 Kg	丸宮			* ④②に③を入れてよく混ぜ合わせる										
油			1.00 g	0.36 Kg	0.00 Kg	丸宮			* 。										
鶏もも肉(角切)			12.00 g	4.30 Kg	3.70 Kg	山大			*										
たまねぎ			12.00 g	4.57 Kg	4.00 Kg	用賀	1cm角		*										
にんじん			12.00 g	4.77 Kg	4.10 Kg	用賀	1cm角		*										
ピーマン			4.00 g	1.69 Kg	1.50 Kg	用賀	1cm角		*										
赤ピーマン			4.00 g	1.59 Kg	1.40 Kg	用賀	1cm角		*										
マッシュルーム(缶)			6.50 g	2.33 Kg	2.00 Kg	中島			*										
ほたてがい(水煮)			12.00 g	4.30 Kg	3.50 Kg	中島			*										
冷)えび			12.00 g	4.30 Kg	3.70 Kg	魚孝			*										
あさり(水煮)			6.00 g	2.15 Kg	1.50 Kg	中島			*										
白ワイン			1.20 g	0.43 Kg	0.00 Kg	黒光			*										
塩			0.70 g	0.25 Kg	0.00 Kg	世田給			*										
こしょう			0.03 g	0.01 Kg	0.00 Kg	世田給			*										
【牛乳】																			
牛乳			1.00 本	358.00 本	303.00 本	牛乳													
【じゃがいものポタージュ】									①鶏ガラ・豚骨でスープをとる。										
油			1.00 g	0.36 Kg	0.00 Kg	丸宮			* ②油～小麦粉でルウを作る。										
バター			2.90 g	1.04 Kg	0.00 Kg	丸宮			* ③牛乳は温めておく。										
小麦粉			4.00 g	1.43 Kg	0.00 Kg	丸宮			* ④油で具を順に炒め、①を入れてし										
牛乳			60.00 g	21.48 Kg	18.00 Kg	牛乳			* っかりと加熱する。										
油			0.50 g	0.18 Kg	0.00 Kg	丸宮			* ⑤④をミキサーにかけ、なめらかに										
ベーコン(短冊)			3.00 g	1.07 Kg	0.90 Kg	山大			* する。蓋に戻し、③を入れて調味し										
たまねぎ			40.00 g	15.23 Kg	13.20 Kg	用賀	スライス		* 、②を入れる。										
白ワイン			1.20 g	0.43 Kg	0.00 Kg	黒光			* ⑥仕上げに生クリームとパセリを入										
じゃがいも			48.00 g	19.09 Kg	16.50 Kg	用賀	いちょう		* れる。										
水			100.00 g	35.80 Kg	35.80 Kg				*										
鶏ガラ			4.44 g	1.59 Kg	2.00 Kg	丸宮			*										
豚骨			2.22 g	0.79 Kg	1.00 Kg	丸宮			*										
塩			1.10 g	0.39 Kg	0.00 Kg	世田給			*										
こしょう			0.04 g	0.01 Kg	0.00 Kg	世田給			*										
生クリーム			4.30 g	1.54 Kg	1.40 Kg	牛乳			*										
パセリ			0.80 g	0.32 Kg	0.28 Kg	用賀	みじん切り		*										
【チュロス】									①バターは溶かしておく										
小麦粉			13.00 g	4.65 Kg	0.00 Kg	丸宮			* ②小麦粉とベーキングパウダーは合										
さとう			3.80 g	1.36 Kg	0.00 Kg	世田給			* わせてふるっておく。										
無塩バター			1.90 g	0.68 Kg	0.00 Kg	丸宮			* ③材料を全て混ぜ合わせる。										
ベーキングパウダー			0.25 g	0.09 Kg	0.00 Kg	世田給			* ④絞り袋に入れ、シートの上に絞る										
牛乳			8.80 g	3.15 Kg	3.00 Kg	牛乳			* ⑤150℃の油にシートごと入れてき										
油			5.00 g	1.79 Kg	0.00 Kg	丸宮			* つね色になるまで揚げる。										
さとう			1.50 g	0.54 Kg	0.00 Kg	世田給			* ⑥熱いうちに砂糖をまぶす。										

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています



家庭でできる！給食レシピ★



<主食編>



●青菜とじゃこのごはん

簡単カルシウムたっぷり混ぜごはん！

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
米	345	g		①ごはんを炊く。
麦	20	g		②小松菜は下ゆでして、よくしぼっておく。
水	440	g		③ごま油を熱しじゃこ、酒入れて炒め、カリカリ
塩	1.6	g		になってきたら②を入れて調味する。
ごま油	4	g		④①と③をまぜて出来上がり
じゃこ	20	g		
酒	2	g		
こまつな	80	g	ざくきり	
塩	2.4	g		
こしょう	0.08	g		

●給食のあげパン



給食の定番！懐かしい味

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
コッパン	4	個		① な粉と砂糖、塩をよく混ぜ合わせておく。
揚げ油	適量			②コッパンを 190~200℃の油でさっと
きな粉	20	g		揚げる。
さとう	21	g		③熱いうちに、②に①をまぶす。
塩	0.04	g		

●アップルシナモントースト



パンと果物が一緒にとれて、朝食にもぴったり！

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
食パン	4	枚		①バターを溶かし、グラニュー糖、シナモンとよく
バター	35	g		混ぜ合わせ、シナモンバターを作る。
グラニュー糖	25	g		②①の 1/3 くらいをりんごとよく混ぜ合わせる。
シナモン	0.5	g		③残りのシナモンバターをパンに塗り、②を 4 切れのせ
りんご	0.67	個	スライス	てオープンで焼く。 ※りんご一個 24 等分

●給食のキムチ丼



辛い!けど旨い!大人気メニュー

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
米	410	g		①ご飯を炊く。
麦	25	g		②ごま油で具を順に炒め、調味する。
酒	5	g		辛さはキムチのつけ汁で調節する。
水	540	g		③最後ににら、ごま、ねぎを入れる。
ごま油	10	g		④①に③をかけて出来上がり
にんにく	5	g	みじん切り	
豚肩肉	160	g		
酒	5	g		
たまねぎ	110	g	スライス	
ねぎ	160	g	斜め小口	
キムチ	220	g	ざくきり	
キムチつけ汁				
さとう	4.2	g		
しょうゆ	28	g		
コチジャン	5.2	g		
にら	37	g	2.5cm 幅	
白ごま	5	g		
万能ねぎ	20	g	小口切り	

<おかず編>

●魚のカレー揚げ



魚を食べやすくカレー味に

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
さば 切り身	4	切		①さばは、塩で下味をつける。
塩	2	g		②小麦粉とカレー粉を合わせておき、①に
小麦粉	25	g		つけて 180℃の油で揚げる。
カレー粉	5	g		
揚げ油	適量			

●かみかみ佃煮



噛みごたえのある人気ぶりかけ!
まとめて作って常備菜にも

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
じゃこ	20	g		①じゃこ、白ごまはから煎りする。
糸けすり	6	g		②糸けすり、塩ふきこんぶをほくしながら混ぜる。
塩ふきこんぶ	8	g		③調味料を煮立たせ、①②と混ぜる
白ごま	8	g		
酒	8	g		
みりん	8	g		
しょうゆ	2.8	g		
さとう	8	g		

●大豆とじゃこの甘辛あげ



副菜リクエストNO.1! シンプルな美味しさ

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
大豆	53	g	下茹で	①調味料を合わせて加熱し、たれを作る。
でん粉	6	g		ごまは炒っておく。
じゃこ	18	g		②固めに下ゆでした大豆に、でん粉をまぶし
揚げ油	適量			揚げる。
しょうゆ	7	g		③じゃこを素揚げする。
さとう	7	g		④全てを合わせ、よくあえる。
みりん	7	g		
白ごま	5	g	炒る	

●野菜のごま酢かけ



人気の和風サラダ ほっとする味です

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
もやし	200	g		①野菜はゆでて水冷する。
きゅうり	28	g	せん切り	②だしをとり、調味料と合わせて加熱し、冷却する。
にんじん	16	g	せん切り	③ごまと①②を和えて出来上がり
水	14	g		
けすりぶし	0.4	g		
しょうゆ	11	g		
さとう	8.5	g		
酢	5.5	g		
白すりごま	15	g	炒る	

●給食の春雨サラダ



リクエスト不動の人気！中華風サラダ

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
キャベツ	105	g	せん切り	①キャベツ～春雨はゆでて水冷する。
きゅうり	55	g	小口切り	②ハムは蒸した後、放熱する。
にんじん	20	g	せん切り	③ドレッシングの材料をミキシングし、加熱後冷却する。
春雨	30	g		④全て混ぜ合わせて出来上がり
ハム	25	g	短冊切り	
たまねぎ	11	g	ミキサー	
油	11	g		
酢	7	g		
しょうゆ	11	g		
さとう	2.6	g		
塩	2	g		
ごま油	1.6	g		

●ほうれん草サラダ



人気の洋風サラダ

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
ほうれん草	140	g	ざくざり	①野菜はゆでて水冷する。
もやし	100	g		②ベーコンはカリカリに炒って、冷ましておく。
ベーコン	20	g	短冊切り	③調味料は合わせて加熱し、冷却する。
ホールコーン	40	g		④①と③を混ぜ合わせ、②をふりかけて出来上がり。
しょうゆ	9.5	g		
油	4.8	g		
酢	4	g		
さとう	1.2	g		

●ひつつみ汁



いつものみそ汁に一工夫！ とろっとして美味しいです。

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
水	680	g		①だしをとる
けずりぶし	12	g		②小麦粉〜水でひつつみの生地を作る。
鶏もも肉(小間)	40	g		③具を順に煮て、やわらかくなったら②をひつつみ
酒	4	g		ながら入れみそ、ねぎを入れて仕上げる。
みりん	0.8	g		
にんじん	48	g	いちよう	
だいこん	145	g	いちよう	
ごぼう	48	g	斜め小口	
小麦粉	60	g		
でん粉	12	g		
塩	0.12	g		
水	38	g		
みそ	52	g		
ねぎ	52	g	斜め小口	

<デザート編>

●ごまのプレッツェル



意外と簡単！子供と一緒に作っても楽しい！

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
春巻の皮	2	枚		①春巻きの皮は半分にカットしておく。
バター	13	g		②バターは湯せんでとろかしておく。
さとう	12	g		③鶏卵を卵黄と卵白に分ける
卵黄	22	g		④バター、砂糖、卵黄、黒すりごまを合わせてよく練る。
黒すりごま	21	g		⑤①の上に細長く④をのせて伸ばし、卵白でのり付けを
卵白	4	g		しながら巻き、左右の端も卵白でしっかりとじる。
揚げ油	適量			⑥180℃の油できつね色になるまで揚げる。

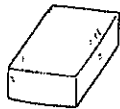
●お豆かりんとう



苦手な豆がおやつに大変身！

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
さつまいも	120	g	拍子切り	①大豆は浸水しておき、固めに下ゆでする。
大豆	48	g		②さつまいもは素揚げ、大豆はでん粉をまぶして揚げる。
でん粉	4	g		③さとうと牛乳を煮つめ、①とごまを入れて絡める。
揚げ油	12	g		
さとう	17	g		
牛乳	40	g		
黒ごま	3	g	炒る	

●ココアプリン



豆腐を使ったヘルシープリンです

食品名	分量 (4人分)		切り方	調理方法等
絹ごし豆腐	60	g		①粉ゼラチンは湿らせておく
牛乳	205	g		②寒天を水から加熱ししっかり煮溶かす。
ココア粉末	5	g		③豆腐、牛乳、ココアを合わせてミキサーにかけ、②、
さとう	30	g		砂糖と合わせて加熱する
粉ゼラチン	3.2	g		④最後に①を加えて火を止める。
粉寒天	1	g		⑤カップに流して放熱後冷やす。
水	28	g		
ゼリーカップ	4	個		