

学校給食会だより

ご覧ください



全3回
連載

学校給食に望むこと

おいしいみそ汁や和食物菜を 給食のメニューに その2

福島大学 人文社会学群 人間発達文化学類
教授 中村 恵子



先に学生はみそ汁を食べない実態をお知らせしましたが、みそ汁は、入れる具材を工夫することで、野菜や海藻類、大豆製品（豆腐や油揚げなど）など多くの種類の食品を摂取することができます。葉菜類は加熱することでかさが減りますので、たっぷりの分量の野菜を食べることもできます。さらに、現在は手軽なだし素材やみそ加工品がありますので、食材を切って煮る操作だけで簡単に調理できます。毎日の食事内容を充実させるには、みそ汁や具だくさんのスープ類をもっと取り入れたらよいと思います。学校給食で多くのみそ汁・スープ類を「食べる」体験をすることで、自分でも工夫したり応用したりできるようになって欲しいと思います。

また、白飯を中心とした一汁三菜の食事では、「口中調味」や「三角食べ」が推奨されます。これは、白飯とおかずや汁物と一緒に口に入れることで、ほとんど味の無い白飯に味をつけながら食べる食べ方です。こういった食べ方をする事で、エネルギー源となる炭水化物（主食の白飯）をある程度の量しっかりと摂取することができます。これが、欧米型の食生活とは異なり栄養バランスがよいといわれる日本の食事の摂り方でした。この食べ方は、毎日の食事で学習する食べ方であり、生来身についている食べ方ではありません。

先の調査*で、食事の時によく飲む飲み物・汁物を聞いたところ（図2）、ペットボトルのお茶40.9%、自分で作った麦茶や緑茶28.0%、ペットボトルの水10.9%、ペットボトルの清涼飲料水6.2%であり、汁物やスープは1割程度でした。ペットボトルの飲料を飲む学生が半数以上であり、多くの食事でも飲用されていました。食事の食べ方は、それぞれの料理の味を水やお茶でリセットしながら食べているようです。白飯が主食の食事ばかりでは無いからかもしれませんが、「口中調味」や「三角食べ」の話をしても違和感があり、学生はこういった食べ方をしてはいないようです。

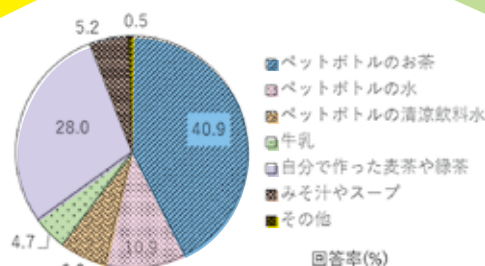


図2 食事の時によく飲む飲み物

〈令和4年8月号へつづく〉

*中村恵子・千葉養伍、「小学校教諭免許状取得希望学生に必要な食の教育について」、福島大学人間発達文化学類論集、第31号、p.77-86、2020年

※給食会で取扱う精米は、全袋について放射性物質検査を実施しています。(2016年4月精米加工分より)
 ※精米工場の施設見学をご希望の方は、当会業務課までご連絡ください。

学校給食管理システム操作研修会を開催いたしました!!

導入して、今年で21年目を迎える標記システム操作研修会については、昨年度に引き続き、今年度も新型コロナウイルス感染症を考慮し、東京から講師がリモートで説明を行う方式で、6月10日(金)と17日(金)の2日間、当会において県内13名の栄養教諭・学校栄養職員等の皆様にご参加をいただき開催しました。

通常は、当会だけを会場として設定しておりましたが、今回は一部の受講者には、所属先においてリモートで研修に参加いただきました。

研修では、基本操作から応用的な操作まで幅広く受講いただきました。質疑応答等、不明な点を確認しながら進め、皆さん真剣に受講され、日頃の業務に役立つ有意義な研修となったようです。

なお、本システムに関するお問い合わせは、当会業務課(安藤・川上)までご連絡ください。

また、例年ですと昼食は当会取扱食品の紹介を兼ねてのバイキング形式でしたが、今年度は初めて手作りお弁当(ランチボックス)に取り組み提供いたしました。コロナ禍の影響で、商品紹介がなかなか出来ない状況が続いておりますが、県産品(いか人参やなめこ、ほうれん草等)を多く使用したお弁当で、参加していただいた皆様からも大好評でした。

今後も機会を見つけて取扱食品をご案内してまいりたいと思います。

(業務課)



リモートによる研修会風景

給食会ランチボックス

6月10日 使用食材

価格は、税抜きの表示額です

メニュー	商 品 名	規格
県産発芽玄米入り十穀米	県産発芽玄米入り十穀米	1 kg
ちらし寿司	JFDAちらし寿司の素(三島)	600g
	冷凍錦糸玉子	1 kg
	冷凍むきえび	1 kg
	国産無漂白カット干瓢	500g
	きざみのり	20g
さんまレモン煮	冷凍骨まで柔らかくサンマレモン煮	450g
県産青じそ入り鶏つくね	県産青じそ入り鶏つくね	50g
	冷凍大根おろし	1 kg
乳不使用チーズ風ポテト焼き	冷凍ハッシュドポテト	50g
	ヴィーガンシュレッドチーズ	200g
	冷凍ちりめんじゃこ	500g
コーンシューマイ	冷凍 NKR コーンシューマイ	16g×25

メニュー	商 品 名	規格
県産大豆ペーストの白和え	冷凍県産大豆ペースト	1 kg
	冷凍県産ほうれん草	1 kg
県産ブロッコリーおかか和え	冷凍県産ブロッコリー	1 kg
	骨丸ごと味付けおかか	300g
県産いか人参	冷凍県産いか人参	1 kg
県産ビーフカレー	やさいかカレー FeCa 強化	1 kg
	コータスカレードウ(中辛)	1 kg
	冷凍県産ボイルドビーフ	1 kg
	冷凍ソーテオニオン85	1 kg
	冷凍ダイスポテト	1 kg
ヨーグルト和え	冷凍星型人参カット(タイ産)	70g
	冷蔵べこの乳無糖ヨーグルト	1 kg
	県産りんごダイスカット	1 kg
	甘夏みかんブロックン	1号缶
	ナタデココ	1 kg

6月10日 使用食材

メニュー	商 品 名	規格
紫黒米	紫黒米	1 kg
焼きおにぎり	冷凍焼きおにぎり(サンホーム)	70g×10
いなり寿司	冷凍いなり寿司	40g×12
さんまみぞれ煮	冷凍骨まで柔らかくサンマみぞれ煮	450g
チキンステーキ(フルーツソース)	県産チキンステーキ(フルーツソース)	50g×10
春巻	冷凍7種の具材春巻き(サンホーム)	50g×20
NKR野菜シューマイ	冷凍NKR野菜シューマイ	20g×25
錦糸シューマイ	冷凍錦糸焼売(テーブルマーク)	24g×10

メニュー	商 品 名	規格
ブロッコリーのシーフードマリネ	冷凍県産ブロッコリー	1 kg
	冷凍シーフードミックス	1 kg
	冷凍パブリカダイスミックス	500g
	JFDA 簡単クックあわせ酢	900ml
なめことほうれん草の炒め	冷凍県産なめこ	1 kg
	冷凍県産ほうれん草	1 kg
一口ゼリーシリーズ	冷凍県産一口とちおとめゼリー	18g×3
	冷凍県産一口クワイゼリー	18g×3
一口りんごコンポート	冷凍県産一口りんごコンポートカップ	4個入り

6月10日

給食会ランチボックス

県産ブロッコリーおかか和え
カルシウムたっぷり!! 骨丸ごと味付け
おかかと和えただけの一品料理です。

県産ビーフカレー

やさしいカレー FeCa強化とコー
タスカレルウ・冷凍県産ボー
ルドビーフを使用したビーフカ
レーです。

県産いか人参

大人気!!
毎年数量限定で販売しております。

ヨーグルト和え

会津べこの乳無糖ヨーグル
トと県産リンゴダイス、甘
夏みかん、ナタデココを和
えました。甘味は果物で!

県産発芽玄米入り十穀米

ビタミン、ミネラル、食物繊維
が豊富な県産発芽玄米入り十
穀米です。白米1合に対し十
穀米15g程度で炊飯します。

コーンシュマイ

NKRの安価で彩りのよいコー
ンたっぷりシュマイです。

さんまレモン煮

骨までまるごと食べられます!
レモンダレがサッパリ!!

乳不使用チーズ風ポテト焼き
半分にしたハッシュドポテトの上に乳
不使用ヴィーガンシュレッドとちりめ
んじゃこをのせ焼きしました。

県産大豆ペーストの白和え

県産大豆ペーストに砂糖、しょうゆ、
白だしを加え合わせておき、県産ほ
うれん草と和えました。
豆腐の白和えのような仕上がりです。

ちらし寿司

錦糸玉子、むきえび(2L)、無
漂白カット干瓢、JFDA ちらし寿
司の素を使用し彩りよく、お祝
い行事食等にぴったりです。

県産青じそ入り鶏つくね

つくねに味が付いているためタ
レなしで大根おろしを添え青じ
その香りが絶品です。

6月17日

給食会ランチボックス

さんまみぞれ煮

さっぱりした味付けで
骨までまるごと食べられます。

春巻

さく、さくの7種の具たくさん!
中華風でとても食べやすい春巻です!!

なめことほうれん草の炒め

県産なめこを空炒りし、しょうゆ、み
りんで味付けします。なめこからぬめりが
多くです。県産ほうれん草の量に
合わせぬめりを調整し、湯がいたほうれ
ん草を加えて仕上げます。

いなり寿司

めんの付け合わせ等に! 冷凍ボ
イルパック品のため調理時間
を短縮できます。

一口りんごコンポート

県産りんごを一口サイズにした
りんごのコンポートです。

紫黒米

白米1合に対し紫黒米15g程度で赤飯のような
紫色のご飯になります。仕上がりの色はお好みで
調整ください。
ビタミンB、ビタミンE、リン、カルシウム等のミネ
ラルを多く含んでいます。

チキンステーキ(フルーツソース)

県産の鶏もも肉、味付けのソースに
も県産のもも、りんごを使用していま
す。

野菜シュマイ

NKRの安価で人参、枝豆等がたっ
ぱり入ったシュマイです。

錦糸シュマイ

シュマイ表面に錦糸玉子をまぶし、
彩りも良くおいしいシュマイです。

焼きおにぎり

1ヶ70gでしょうゆの香りがおいしさを
そそります。麺の付け合わせやに重
宝します。

ブロッコリーのシーフードマリネ

県産ブロッコリーとシーフードミックス、パ
プリカダイスミックスを、あわせ酢を使った
彩り良くさっぱりしたマリネです。

一口ゼリーシリーズ

県産とちおとめ、キウイを使用
した定番の一口サイズのゼリー
です。

お月見・秋向け商品のご案内!

今年のお月見は9月10日(土)

価格は、税抜きの表示額です

冷凍月見だんご2品・冷凍給食用スコッチエッグの締切日は**8月2日(火)**です。

冷凍月見だんご(さつまいも餡)



30g

さつまいもから作った餡を国産小麦粉の生地で包みました。着色料を使用せず、素材そのものの自然な色がお月様を連想させます。

食品コード：315210
含有アレルギー：小麦
コンタミネーション：大豆
乳・卵不使用!

国産米の上新粉を使用した甘さ控えめの月見だんごです。お月見柄のかわいらしいフィルムに包装されています。

食品コード：315211
含有アレルギー：なし
コンタミネーション：小麦、大豆
アレルギーフリー!

冷凍月見だんご(すあま)



10g×3個入

冷凍給食用スコッチエッグ FeCa



50g×10個入

スコッチエッグはイギリスの伝統的な料理です。ソース等は別にアレンジできるように本製品はタレなしとなっており、1個あたりの食塩相当量を約0.3gに抑えております。また、不足しがちな鉄分とカルシウムを強化しております。お月様に見立ててご使用ください。

通年取扱品
食品コード：312173
含有アレルギー：小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉
コンタミネーション：えび、乳成分、さば、ゼラチン

冷凍一口いももち(プレーン)



500g

北海道のおやつ定番のいももちを一口サイズの丸いもちにしました。焼いて、揚げて、煮込んでお好みに調理してください! 約7~8g/個です。

食品コード：301086 通年取扱品
含有アレルギー：小麦
コンタミネーション：卵、乳成分、えび、かに、いか、牛肉、くるみ、ごま、さば、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド

冷凍Ca強化ミニミートボール

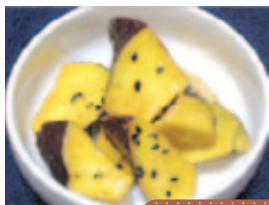


1kg

鶏肉主体の1個あたり約5gのミニミートボールです。スープやシチュー、カレー等の具材としてご使用いただけます。100g中、カルシウムを204mg強化しております。

食品コード：318304 通年取扱品
含有アレルギー：小麦、大豆、鶏肉、豚肉
コンタミネーション：乳成分、卵、牛肉、ごま、さば、やまいも、りんご、ゼラチン

冷凍県産さつまいも乱切り



1kg

2021年産は残りわずか! ご注文はお早めに!

福島県産の紅はるかをカットし、加熱し凍結しています。油で揚げてタレをからめれば、しっとり甘い美味しい大学いもが出来上がります。

価格調整事業対象商品
食品コード：302042 含有アレルギー：なし
コンタミネーション：小麦、大豆

本会取扱商品規格変更のお知らせ

下記商品につきまして、メーカー都合により令和4年7月7日納品分から順次規格変更させていただくこととなりましたのでご案内いたします。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

①でん六 アーモンドフィッシュ

【食品コード：124039】
【令和4年度一般食品価格表 28頁、65番】
【規格】
(変更後)72g(約5g/個・標準14個入り)
(変更前)80g(約5g/個・標準16個入り)

②でん六 ごま入りでん六豆

【食品コード：124038】
【令和4年度一般食品価格表 28頁、72番】
【規格】
(変更後)175g(約9g/個・標準18個入り)
(変更前)185g(約9g/個・標準20個入り)

お値段そのまま!!

8月の行事予定

日	行事名	主催	場所
7/25(月)~8/23(火)	学校給食調理員衛生講習会【e-ラーニング講習】	県学校給食会	各所属先
7/27(水)~8/16(火)	県養護教諭研究大会(Web開催)(後援事業)	県学校保健会	各所属先
8/2(火)	県学校給食研究会栄養士部会県北方部研修会(会場貸出事業)	県学校給食研究会 栄養士部会	県学校給食会
8/4(木)・5(金)	第63回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会(オンライン開催)	文部科学省	開催県：大分県
8/18(木)	委託加工事業者衛生研修会(資料配布により開催)	県学校給食会	各事業者

※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催期日等が変更となる場合がございます。

※当会では、8月12日(金)、15日及び16日(火)の3日間は、夏季休業となります。

編集後記



あつという間に一学期も終わりを迎え、暑い夏がやってきます。

新型コロナウイルス感染症対策でマスク着用が当たり前の生活ですが、暑さが続く中熱中症になりやすく、食生活では冷たい物ばかり取りすぎで体調を崩しがちになりますので、食生活を見直し体調管理には十分気をつけて、これからの暑い夏を乗りきりましょう。

今後とも引き続き季節にあった食品やお薦め商品などご案内してまいりますので、よろしくお願いいたします。

お忙しい中、ご寄稿、ご協力いただきました皆様に厚く御礼申し上げます。(総務課主任 斉藤徹)

※給食会で取扱う精米は、全袋について放射性物質検査を実施しています。(2016年4月精米加工分より)
※精米工場の施設見学をご希望の方は、当会業務課までご連絡ください。