

平成28年度 学校給食献立調理発表会

(課題 **自由** 部門)

地区名 佐賀市 学校又は共同調理場
出場者・職名・氏名

諸富学校給食センター
栄養教諭 宮島紀美子
調理員 宮田光子
樋口直美

<p>調理法 大量調理に あたっての コツなど</p>	<p>献立1 (ほうれん草のチャーハン) ごはんは委託業者から納入 ①ほうれん草は茹でて細かく刻む。人参は千切り、 ごぼうは笹がき、白滝は短めにカットする。 ②釜に油を熱し、野菜をよく炒める。油揚げ・白滝を 加えて炒め、調味する。 ③ほうれん草を加えて仕上げ、ごはんに混ぜる。</p>	<p>衛生上の 留意点</p>	<p>献立1 ・ごはん納品時に、品温・味の確認の行い、 保存食をとる。 ・野菜類は流水で3回洗浄する。 ・加熱後の中心温度を確認し、記録する。 ・混ぜ込み作業時は、専用エプロン・使い捨て 手袋を使用する。素手で扱わない。</p>
	<p>献立2 (牛乳) 業者から納入 給食時間まで冷蔵庫で保管する。</p>		<p>献立2 (牛乳) 納入時に、品温・味・賞味期限・ロット番号の 確認を行い、保存食をとる。</p>
	<p>献立3 (チキン南蛮 佐賀タルソース) ①肉に下味をつける。粉をつけて油で揚げる。 ②みかんジュース・醤油・砂糖を加熱して甘酢を 作り、揚げた鶏肉を絡める。 ③れんこん・たまねぎ・パプリカはみじん切りにし、 茹でて冷却する。卵は茹でて水冷し、殻をむいて みじん切りにする。材料を合わせ、ソースを作る。</p>		<p>献立3 ・鶏肉は専用容器で漬け込み、冷蔵庫で保管 する。取扱い時は、使い捨て手袋使用。 ・加熱・冷却後の中心温度を確認し、記録する。 ・加熱前の卵は二次汚染のないように取扱い、 ゆで卵の殻を剥く際には殻の混入に注意する。</p>
	<p>献立4 (切干大根のトマト煮) ①切干大根は、水を変えて洗浄し、もどす。 ②トマトは角切り、アスパラは斜めにカットする。 ③釜に油を熱し、ベーコンを炒める。切干大根を 加えて炒め、トマト・コンソメスープを加えて煮る。 ④煮含めたら、アスパラガスを加えて仕上げる。</p>		<p>献立4 ・ベーコンは専用容器で保管し、取扱い時は 使い捨て手袋を使用する。 ・切干大根は洗浄しながら、異物の混入が ないか目視確認する。 ・加熱後の中心温度を確認し、記録する。</p>
	<p>献立5 (磯の香コンソメスープ) ①人参はいちょう切り、たまねぎはスライス、キャベツ はせん切りにする。 ②スープを沸かし、野菜・大豆を加えて煮る。 ③調味し、海苔を散らして仕上げる。</p>		<p>献立5 ・野菜類は流水で3回洗浄する。 ・加熱後の中心温度を確認し、記録する。 ・加熱調理後は素手で扱わない。 ・配缶時は専用エプロンを使用する。</p>
	<p>献立6 (佐賀県産キウイフルーツ) ①流水で3回洗浄後、SSV20倍希釈液に15分 浸漬して消毒する。 ②1/2にカットする。</p>		<p>献立6 ・消毒後は素手で扱わない。 ・カット時は専用エプロン・使い捨て手袋を 着用し、専用まな板・包丁を使用する。</p>
<p>献立作成にあたっての 考察</p>	<p>・佐賀県でとれる旬の野菜や果物を活用した。 ・家庭では野菜の摂取量が少ない傾向にあり、 野菜を取り入れやすい献立の提案をしている。 ・切干大根は和の食材だが、工夫次第で洋風 にアレンジできる。献立に取り入れやすくする事 で、栄養価の高い乾物の活用を心掛けている。</p>	<p>食に関する指導の視点 ・地元の佐賀市や佐賀県でとれる食材をたくさん取り入れる ことで、地域の農業や水産業についての理解を深めさせる。 また、地域の生産者やどのように作られているのかを紹介す ることで、生産者に対する感謝の心を持ち、食べ物を大切に 食べようとする態度を育む。</p>	
<p>人気の理由</p>	<p>・変わりごはんにすることで、主食が食べやすくな り、残食が減る。・みかんを隠し味に使うことで、 さっぱりし食欲が増す。・ベーコンの旨味が切干 大根が食べやすくなり、煮汁まで完食している。</p>	<p>・切干大根やきのこなど子どもが苦手とする食材も、調理法 や味付けを変えることで食べる事ができたという体験を通し て、好き嫌いをなく食べることの喜びと食材への興味を持たせ たい。</p>	