

令和元年度 学校給食献立調理発表会

(課題・自由部門)

地区名 唐津

学校又は共同調理場
出場者・職名・氏名唐津市立佐志中学校
学校栄養職員 藤瀬 晶子

調理法 大量調理に あたっての コツなど	献立1 (切干大根のカレーピラフ) ①精白米は洗米・浸漬し、もち麦を入れて炊く。 ②ロースハムは1cm色紙切り、たまねぎ・にんじんは粗みじん切りにする。 ③切干大根は洗って水で戻し、2cm長さに切り、下茹でをして水気を切っておく。 ④枝豆は下茹でして。 ⑤油を熱し、おろしにんにくを入れて香りが出たら、材料を入れて炒める。さらに調味料を加えて味をととのえる。 ⑥炊きあがったご飯に⑤を混ぜて仕上げる。	衛生上の 留意点	献立1 ・出来上がりの中心温度の確認と記録。
	献立2 (牛乳)		献立2 (牛乳) ・納入時の品温を確認、記録。
	献立3 (豚肉のみかんジュース煮) ①油を熱し、おろしにんにくを入れて香りが出るまで炒める。 ②でんぷん以外の調味料を入れて加熱する。調味料が煮立ったら、豚肉を入れて煮込む。 ③最後に様子を見ながらでんぷんを入れてとろみをつける。		献立3 ・中心温度の確認と記録。 中心温度確認
	献立4 (おからサラダ) ①たまねぎはスライス、きゅうりは輪切り、ハムは1cm色紙に切り、茹でて冷却する。 ②おからはフライパンで煎って冷ます。 ③卵は炒り卵にし、冷ます。 ④Aの調味料を混ぜ合わせておく。 ⑤野菜の水気を切り、材料全てを混ぜ合わせ④の調味料とマヨネーズであえる。		献立4 ・食材の加熱、冷却温度、時間の確認と記録。
	献立5 (豆乳のクリームスープ) ①玉ねぎはスライス、パセリはみじん切り。 ②玉ねぎはから煎りして、水を加え加熱する。 ③玉ねぎに火が通ったら、ガラスープチキン、クリームコーン、豆乳を加え、塩こしょうで味を整え、最後にパセリを入れる。		献立5 ・出来上がりの中心温度の確認と記録。
献立作成にあたっての 考察	不足しがちな、鉄・カルシウム・食物繊維を多く含んだ献立にした。 切干大根やおからなど食べにくい食材を、子どもの好きな味付けにした。	食に関する指導の視点 栄養のバランスを考えて、不足しがちな栄養素と何の食材に多く含まれているかを理解することにより食への興味を高める。	
人気の理由	食べにくい食材を、子どもの好きな味付けにすることで、おいしく食べることができる。		