

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 県立

学校又は共同調理場
出場者・職名・氏名

佐賀県立伊万里商業高等学校
副主任学校栄養職員 鳥谷 美穂

調理法 大量調理に あたっての コツなど	献立1 (ごはん) ①洗米する。 ②浸水し、炊飯する。	衛生上の 留意点	献立1 (ごはん) ・洗米時、異物等ないか確認する。 ・中心温度を測定し、記録する。 ・二次汚染に注意する。
	献立2 (牛乳) ①業者より納入。 ②冷蔵庫で保管する。		献立2 (牛乳) ・検収時、「品温」「賞味期限」「ロット」を記録する。 ・品温管理注意する。
	献立3 (ひじき入りおからハンバーグ) ①干しひじきは水で戻す。 ②たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。 ③おからに豆乳を入れる。 ④豚ミンチにA以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。 ⑤Aは加熱しておく。 ⑥④を1つずつ形成し、オーブンで焼く。 ⑦焼きあがったハンバーグにAをかける。		献立3 (ひじき入りおからハンバーグ) ・肉は納品時、鮮度・温度を確認し記録する。 専用容器に入れ、専用冷蔵庫で保管する。 ・卵は1個ずつ割卵し、殻の処理、器具の洗浄 消毒をきちんと行う。 ・出来上がりの中心温度の確認と記録をする。 ・配食時は専用エプロンと使い捨て手袋を使用する。
	献立4 (切干大根のオイスターソース炒め) ①切干大根は、水を変えて洗浄し、もどす。 ②赤パプリカはせん切りする。 ③ブロッコリーは小房に分け、下茹でする。 ④ごま油を熱し、切干大根を炒める。 ⑤ブロッコリー・赤パプリカを入れ、調味し、仕上げる。		献立4 (切干大根のオイスターソース炒め) ・野菜は流水で3回洗浄する。 ・出来上がりの中心温度の確認と記録をする。 ・配食時は二次汚染に注意し、専用エプロンと 使い捨て手袋を使用する。
	献立5 (れんこんサラダ) ①れんこんはいちょう切り、ほうれん草は2cm長さ、 にんじんはせん切りにする。 ②ごまは乾煎りし、擦しておく。 ③ツナは油をよくきる。 ④れんこんはみりん・しょうゆで煮て、冷却する。 ⑤ほうれん草・にんじんは茹でて、冷却する。 ⑥材料をごまとマヨネーズで和える。		献立5 (れんこんサラダ) ・野菜は流水で3回洗浄する。 ・加熱・冷却・出来上がりの温度を確認し記録する。 ・加熱後の食材の取り扱いに注意する。 ・和えるときは、手洗いをしっかり行い、使い捨て 手袋、専用エプロンを使用する。 ・消毒した器具を使い、直前に和える。
	献立6 (かぼちゃ入り団子汁) ①煮干しでだしをとる。 ②かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切って蒸す。 ③大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、油揚げは 短冊切りにする。 ④こまつなは2cm長さに切り、下茹でする。 ⑤②をつぶし、薄力粉・白玉粉・水と合わせ団子 を作る。(水は加減しながら入れる) ⑥だし汁に鶏肉と③を煮えにくい順に加えて煮て、 ⑤を一口大に丸めて加えて煮る。 ⑦みそで調味し、④を加えて仕上げる。		献立6 (かぼちゃ入り団子汁) ・野菜は流水で3回洗浄する。 ・肉は納品時、鮮度・温度を確認し記録する。 専用容器に入れ、専用冷蔵庫で保管する。 ・出来上がりの中心温度の確認と記録をする。 ・配食時は二次汚染に注意し、専用エプロンと 使い捨て手袋を使用する。
献立作成にあたっての 考察	・ハンバーグにおからやひじきを入れる ことで、苦手な生徒でも食べることがで きる。 ・佐賀県の特産物であるれんこんはシャ キシャキした食感を生かし、ツナやマヨ ネーズを使い食べやすい味付けにする。	食に関する指導の視点 ・地場産物の紹介をしたり、季節を感じられる旬の食材を 使用することで、食に関する興味関心を高める。 ・食事の大切さ・野菜のおいしさや栄養について知らせ、 心身の健康のためには、好き嫌いしないで食べられるよ うにする。	
人気の理由	・苦手な食材でも、調理法や味付けの工 夫で好んで食べていた。	・日々の献立を通して、主食・主菜・副菜・汁ものがそろっ たバランスの良い食事をするのが大切であることを知る。	