

「栄養」「安全」「おいしい」 中学校の給食弁当

市の中学校では、牛乳を生徒全員に提供するほか、給食弁当注文方式による学校給食を取り入れています。給食弁当注文方式とは、「家庭から持参する弁当」と、市の栄養士が献立を作成し、業者に調理・配送を委託した「給食弁当」のどちらかを選択するものです。給食弁当の献立を考えている管理栄養士の三坂さんに話を聞きました。



管理栄養士 三坂信子さん
家でサンプルを作りながら、月に2~5品は新しいメニューを考案しています

市の栄養士が献立を作成

給食弁当は「食事摂取基準」と「食品構成」に配慮して1カ月単位

の献立を作成します。主食は米飯で、パンは1カ月に1回程度。おかずは主菜・副菜の4品です。2人の栄養士が献立作りに携わっているのですが献立表では食育の観点で食材の栄養素や旬、食に関する情報をお知らせしています。



調理現場を毎回確認

使用する食材は、安全面を考慮して肉・魚・野菜をはじめ、ほとんどが国産です。加工品も産地と成分を確認しています。また、衛生面でも万全の体制を敷きたいので、調理過程で不具合はないか、調

理員の身なりや手洗いはきちんとしているかなど、現場に毎回向うき自分の目で確認しています。

おいしさの工夫

食材には生の魚など新鮮な食材を使い、よりおいしくなるよう工夫しています。また中学生の嗜好に合わせ野菜のおかずにはベーコンやハムを入れたり、主食にふりかけ・シヤムを付けたりすることも。また年に1回の生徒へのアンケートを行い、不評だった献立はより具体的な意見を聞きながら改善につなげていきます。ただ栄養を考えると唐揚げばかりの献立というわけにはいきません。なかなか難しいところですね。

ぜひ、一度お試しを

現在、全校生徒数約3800人に対し、給食弁当の利用率は平均650人と2割程度です。あらかじめメニューが決まっている給食弁当は毎日違うメニューが楽しめる、栄養バランスが良く、自信をもって提供できる弁当です。1食250円で、1日単位で注文できます。試食会(9頁)も行っていますので、注文したことのない方もぜひ一度食べてみてください。

12月のある日の給食弁当

アジフライ・目玉焼き・ジャガイモのカレー焼き・キュウリと春雨の中華サラダ・ホウレン草とコーンのソテー・米飯
エネルギーは708kcal



アジや春雨をはじめ全ての食材が国産。生魚に下味をつけ、パン粉をまぶしたアジフライはソースなしでもおいしく食べられます

学校給食試食会のご案内

給食への理解を深めてもらうため、給食の試食会を行っています。海老名市の学校給食について関心がある方、ぜひご参加ください。



【小学校給食】

毎月3回実施しています。日には市ホームページでご確認ください。11時30分から12時15分まで、給食の創造館2階会議室(1食350円)平日9時~16時に、電話で食の創造館(☎231-2151)へ他1日限定5食。先着順

【中学校給食】

毎年3月頃に、新中学1年生(小学校6年生)、中学1・2年生の保護者と児童・生徒を対象に実施しています。対象者に学校から申込書が配布されます。

栄養教諭福島さんのおすすめレシピ

大人気メニュー RECIPE



子どもたちに大人気メニューの「ジャージャー麺」と、家庭でもぜひ食べてほしい海藻と豆を使った「豆サラダ」のレシピを紹介します。



大好きな献立！いつもおかわりするよ



大人気！『ジャージャー麺』

ジャージャーは「肉みそ」という意味。表紙で子どもたちが食べている給食です。

【材料 4人分】

・蒸し中華麺	3袋	・赤みそ	90g
・豚ひき肉	150g	・八丁みそ	10g
・ニンジン	1本	・さとう	30g
・たけのこの水煮	1本	・しょうゆ	25g
・長ネギ	1本	・みりん	小さじ2
・ニンニク	1かけ	・片栗粉	適量
・ショウガ	15g	・ゴマ油	適量

【作り方】

- ① ニンジンなどの野菜とニンニク・ショウガは、みじん切りにする。
 - ② ゴマ油で、豚ひき肉とニンニク・ショウガを炒める。
 - ③ 野菜を入れて炒め、やわらかくなったら調味料と具がひたるくらいの水を加える。
 - ④ 煮立ったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
 - ⑤ 蒸し麺を蒸して、ゴマ油をまぶし、皿に盛る。
 - ⑥ 麺の上に④をかけて、出来上がり。
- ※お好みで、豆板醤やラー油などを入れてもおいしいです。

お弁当にもオススメ『豆サラダ』

海藻と豆には、カルシウム・鉄などが多く含まれています。家庭でも食べてほしい食材です。



栄養たっぷり。ひじきも食べられておいしいよ！

【作り方】

- ① ひじきは、水でもどす。
 - ② ツナは、油をきる。
 - ③ ニンジンは、千切りにする。
 - ④ ひじき、ニンジン、コーン、枝豆をゆで、水を切る。
 - ⑤ 調味料を煮立たせ、②と④を加え、ひと煮立ちさせる。
- ※お好みで、冷蔵庫で冷やしてもおいしいです。