

平成28年度第2回小平市献立作成委員会進行表

- 1 開催日 平成28年11月21日(月)午後3時30分～
- 2 会場 小平市立学校給食センター会議室
- 3 出欠席 出席者17名 欠席者0名 事務局3名
- 4 傍聴者 なし
- 5 次第
 - (1) 委員長挨拶
 - (2) 報告事項等
 - ①給食食材の放射性物質検査結果について
 - ②食育メールマガジンの配信について
 - (3) 協議事項
平成28年度第3学期分 献立について
 - (5) その他報告

【進行】

所長 これより、平成 28 年度第 2 回献立作成委員会を開催いたします。
はじめに、本会議の委員長につきましては、「小平市献立作成委員会設置要綱」に基づき、「中学校校長の委員をもって充てる。」ことになっております。従いまして前回と同様に、上水中学校の五十嵐校長先生にお願いしたいと存じます。
それでは、早速ですけれども議事進行を五十嵐委員長にお願いいたします。

委員長 最近の学校給食に関わるニュースでは札幌市の問題がございました。小平市では給食の量が少ないといったことは無いかと思いますが、まずは小平市の給食をより良くするために皆さんのお力をお借りしたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

それでは報告事項（１）給食食材の放射性物質検査結果について事務局より報告をお願いします。

所長 資料 1 をご覧ください。小平市では東日本大震災にともなう原子力発電所放射能漏れ事故以降、給食食材の安全性を確保するため、小学校は毎月の輪番制で、中学校は毎月 5 品目を選定し検査を実施しております。
検査結果については、市及び学校給食センターのホームページに公開しております。中学校給食では、毎回牛乳は検査することとなっております。お手元の資料は 6 月分から 10 月分をお示ししております。結果については、いずれも不検出となっております。

委員長 事務局の説明の中で何かご質問はありますか。

（質疑応答無し）

委員長 特に無いようでしたら、報告事項（２）ブルーベリーゼリーラベルデザインの決定について事務局より報告をお願いします。

所長 資料 2 をご覧ください。中学校給食では 10 月 10 日の目の愛護デーにちなみ、目に良いとされる小平産ブルーベリーを原料としたゼリーを献立に取

り入れています。

また、食育の一環として昨年度からはゼリーのラベルデザインを生徒に公募しております。平成27年度では18作品だったところ今年度は56作品の応募がありました。今年度から武蔵美術大学視覚伝達デザイン学科の齋藤教授にも審査にご参加いただき最優秀賞に花小金南中学校の1年生の生徒が選ばれました。ゼリーについては予定通り10月7日・11日に配食いたしました。

委員長 事務局の説明の中で何かご質問はありますか。

(質疑応答無し)

委員長 特に無いようでしたら、報告事項(3)食育メールマガジンの配信について事務局より報告をお願いします。

所長 資料3をご覧ください。学校給食センターでは11月1日より毎日の献立や食育に関する知識を掲載したメールマガジンを配信しております。学校給食を通じた食育には学校、家庭、学校給食センターの連携が不可欠であると考えております。そこで学校給食センターがどのような食育を行っているか、あるいは今日の献立は何だったのかを保護者の方にお知らせすることにより、ご家庭での食育活動のきっかけにさせていただこうというものです。今後は試食会等で購読者の増えるよう広報活動を行ってまいります。

委員長 事務局の説明の中で何かご質問はありますか。

(質疑応答無し)

委員長 特に無いようでしたら、協議事項、平成28年度第3学期分献立について説明をお願いします。

栄養士 献立の説明の前に、リクエスト給食について説明させていただきます。1月から3月の献立表に、合計8回リクエスト給食の枠があります。これは、1学期に行われた「学校給食共同調理場運営委員会」にて保護者の方から要望をいただき、新たな企画として取り入れました。

現在、各学校に「白いごはんに合うおかず」というテーマで料理名を挙げてもらっています。今週末がアンケートの提出期限になっており、献立作成委員会までに間に合わなかったのが空欄になっております。アンケートの回答が揃い次第、献立に組み込みたいと思います。ちなみに現在2校から回答が来ており、から揚げ・親子丼・梅干しなどの料理が挙がっていました。リクエストの内容によっては、作業動線の確保や取り扱う食材の処理等を考慮して、献立内容や提供日に変更が生じることも考えられますので、その点はご了承ください。それでは、献立の説明をさせていただきます。献立は、2種類の献立を作っておりますので、組合せの番号に沿って説明いたします。日付ではなく、一番左の番号に沿って説明いたします。

1番の献立です。かやくごはんは、ごぼうや油揚げなどの具を加えて炊き込んだごはんのことで、給食センターでは調味した具を後から混ぜ込みます。揚げじゃが芋のそぼろ煮は、いちょう切りもしくは角切りにしたじゃがいもを素揚げし、甘めに味付けした豚挽肉、玉ねぎと一緒に煮込みます。水菜のはりはりスープは昨年の冬に給食のメニューに取り入れたすまし汁です。水菜は火を入れすぎるとくたくたになってしまいますので、調理の最終段階で釜に投入し、できる限り水菜の特徴である、はりはりとした食感が残るように仕上げたいです。

2番の献立です。日本では1月7日に七草粥を食べる風習があります。現在のお正月は冬ですが、旧暦の正月が春にあたり、長い冬を耐えて雪の下から芽吹いた春の若草を食べることで、生命力や栄養が取り入れられ、無病息災に通じるという考えから根付いた風習です。

春の七草は「セリ、ナズナ、ゴギョウ(母子草)、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(蕪)、スズシロ(大根)」です。給食ではうどんのつけ汁に七草を入れる予定ですが、七草全てを入れるのには、食材の確保や作業などの点から難しいかと思われますので、「セリ、スズナ(蕪)、スズシロ(大根)」を使用し、その他の食材は給食時の放送原稿などでお知らせしようと考えています。

また、予算に余裕があれば、乾燥した七草を扱っている納入業者がありますので、そちらを合わせて使いたいと思います。

5番の献立です。ガーリックトーストは生徒から人気の高い料理です。フ

ランパンの表面に、すりおろしたにんにくとみじん切りにしたパセリを混ぜたバター液をつけて、焼き物機で焼きます。

ポークビーンズは、1センチ程度の大きさに角切りにした野菜と大豆が入ります。トマトピューレやケチャップを主に味付けした煮込み料理です。

6番の献立です。おでんは、寒い時期に体が温まる冬の定番メニューです。おでんには大根やこんにゃく、ちくわ、結び昆布、煮卵などが入ります。煮卵は、すでに茹でられた鶏卵を給食センターに納めていただき、それを釜で煮て味付けします。ですので、卵以外の具は普段汁物が入っている丸い食缶に入れて届けますが、一人一個の個数づけの煮卵は別の入れ物でお届けする形になります。

8番の献立です。この日は、少し早いですが全校の3年生が喫食できる日ということで、受験応援のゲン担ぎのカツカレーです。カツは、30グラムの豚ヒレ肉を揚げます。カレーライスにカツをつけると、エネルギー量が基準よりはるかに高くなってしまいますので、飲み物を麦茶にしました。そして、牛乳のカルシウムが摂取できない分、固形のチーズをつけてカルシウムを補います。

続いて、9から12番の献立に関わるのですが、1月24日は学校給食記念日です。1946年の12月24日が、戦後の学校給食開始の日となりましたが、冬休み期間になってしまうということで、1か月後の1月24日が学校給食記念日となり、1月24日から1週間は「全国学校給食週間」とされています。この期間には、多くの学校給食で昔懐かしの給食献立を取り入れています。学校給食が始まった経緯や給食センターで行っている工夫、給食への感謝の心を抱けるような食育などを行っていきたいと考えています。

献立では、9番の献立で給食の始まりとなった食事を再現しています。給食は、家が貧しくてお弁当を持ってこられなかった子ども達のために、お寺で「おにぎり、漬物、焼き魚」といった食事を提供したのが始まりです。漬物の代わりに煮浸しを組み合わせ、汁物には精進料理の一つでお肉が入らないけんちん汁を組み合わせました。

10番の献立は、スパゲティの代わりに、昔懐かしいソフト麺を組み合わせました。ソフト麺は、個包装のものを使用する予定ですので、ミートソースと絡めて食べてもらいます。ソフト麺は見た目はどうどんとあまり変わりませんが、うどんは中力粉や薄力粉を使って作るのに対し、ソフト麺は強力粉を使います。また、生地を一度蒸して表面を糊化させて型茹でするという製法の違いもあり、うどんよりも伸びにくく、消化が良いそうです。

また、この日の和え物は伊豆諸島で栽培されている東京産の明日葉を使用

します。明日葉は、“今日摘み取っても明日には葉を出す”ほど成長が早いことに由来してこの名前がついています。献立名が「明日葉とツナのマヨネーズ和え」となっていますが、昨年マヨネーズ和えで提供した時に、マヨネーズよりドレッシングの方が合いそうだと思いますので、マヨネーズ和えから教室でドレッシングをかけるサラダに名称を変更したいと思います。

11番の献立も東京の特色を盛り込みました。主食は、東京都の郷土料理である深川飯です。深川は、現在の江東区近辺のことで江戸時代は漁師の町として栄えていました。当時たくさんとれたあさは深川名物となり、みそ汁に入れてご飯にかけたり、炊き込みご飯にして食べたそうです。給食では、炊き上がったご飯に具を混ぜ、炊き込みご飯風にします。また、この日の汁物は、今年のこの時期に初めて献立に取り入れた、とびうおのミンチから手作りしたつみれを入れたすまし汁です。

12番の献立です。学校給食は、戦後にアメリカから小麦粉などの寄贈を受けて全国に広まっていったのですが、その頃の代表的な献立を意識して料理を組み合わせました。コッペパンに、ジャム、主菜は角切りの鯨肉を竜田揚げにします。鯨はとともかみ応えがあるので、よく噛んで食べることができます。これだけだと、現在の給食ではエネルギー量が足りないので、ルウを使ったシチューを組み合わせました。

以上で1月分の説明を終わります。

委員長 1月分の献立の説明が終わりました。何かご質問等はございますか。

委員 2番ですが五目豆とぜんざいで豆が多かったり、うどんと白玉で粉物の炭水化物が多かったりと偏っているのでは。

栄養士 うどんはご飯と比較してエネルギー量が低いので揚げ物や大学芋、白玉ぜんざいなどと組み合わせてエネルギーを確保しています。
生徒やお子さんの食べ具合はいかがでしょう。

委員長 調理工程で制限はあろうかと思いますが、代替の献立案はありますか。

栄養士 白玉ぜんざいだけで150キロカロリーとなっており、代替案としては焼き物機を使った献立が考えられます。翌日が鶏肉なのでそれ以外の焼き物の献立になろうかと思えます。

委員長 前回の会議で辛い献立が多いという意見をいただいたがその後の対応はいかがでしょうか。

栄養士 一味唐辛子の量を減らしたりキムチの汁を入れないようにしたりと辛みを抑える対応は行ってきましたがいかがでしょうか。

委員 子どもから特に変わっていないと聞いている。うどんの浸け汁が辛すぎて麺だけを食べてきたとも言っていた。ただ、全く辛いメニューが提供されなくなるのも申し訳ないので、辛い献立の頻度を工夫してもらえると有り難いです。連続して辛い献立を出さないとか、週3回程度にさせていただくとかの工夫をいただければと思います。

委員長 特にご質問が無いようでしたら、2月分の献立の説明をお願いします。

栄養士 2月の献立について説明させていただきます。

1番の献立です。2月は節分がありますので、様々な大豆や大豆製品を献立に取り入れました。おからのキッシュには、たまご、ベーコン、ほうれん草といったキッシュの材料におからと豆腐を加えました。放送資料では、普段見逃しがちな食材の一つであるおからについて取り上げ、エコ・クッキングのことについても触れたいと思います。

2番の献立です。2月3日の節分に合わせた献立です。節分には福豆をまきますので、給食では大豆を使ったごはんにしたいと思います。普段大豆は前日から水でもどして、使用する当日にやわらかくゆでて使用するのですが、今回は水でもどさずに、油で炒ってから水を加えて煮ます。大豆特有の青臭さがやわらぎ、歯ごたえも残ります。たきこみわかめとともにごはんに混ぜ込みます。また、節分には戸口に柊の葉にいわしの頭をさしたものを置く風習があります。鬼がいわしの臭いと柊の葉のとげを嫌がって家の中に入って来ることができないと言われていています。日本の伝統的な行事を伝えていきたいと思い、献立に取り入れました。

4番の献立です。2月4日の立春を過ぎますと、暦の上では春となりますが、2月のこの頃はまだまだ寒い日が多く、東京では雪が降り積もることもあります。みぞれ汁は、雪混じりの雨に見立てた汁物です。大根おろしがみぞれのように見えることから名前がついています。なめこも加えて、冷めにくく、体が温まる汁物にしたいと思います。主菜の鱈の香味揚げは、たまねぎやりんご、しょうがをすりおろしたものと調味料をあわせたところに鱈をつけこみ、片栗粉と小麦粉をまぶして油で揚げます。

5番の献立です。給食訪問の際や保護者の方対象の給食の試食会際に、リクエストされるメニューのひとつに、みそラーメンがあります。小学校の給食では、釜でみそラーメンの具材を煮て、配缶する直前に中華麺を加えた煮込みみそラーメンが大変人気があります。給食センターでは、煮込みラーメンは難しいので、生徒のみなさんが自分でみそラーメンのスープに蒸し中華麺をほぐし入れて食べるスタイルで提供したいと思います。

6番の献立です。初午に合わせた献立にしました。初午とは、2月最初の午の日のことで、平成29年の初午は2月12日です。初午は、711年に京都の伏見稻荷大社に祀られている、五穀をつかさどる農業神の宇迦之御魂（うかのみたま）が、初午の日に伊奈利山（いなりやま・京都市東山連峰）へ降臨された日といわれています。伏見稻荷の神様が降臨された日とされ、使いである狐の好物が油揚げであることにあやかり、この日にいなり寿司をいただくようになったとされています。その後、農村では五穀豊穰を願うお祭りになり、街中では商家が商売繁盛を願うお祭りを行う日になりました。

給食では、油揚げを甘辛くにたものをごはんに混ぜこんだ「こぎつねごはん」にしたいと思います。

8番の献立です。2月14日のバレンタインデーに合わせた献立です。アラビアータは、イタリア語で唐辛子をきかせたトマトソースという意味です。給食では辛さは控えめにし、トマトの旨みを生かして作りたいと思います。デザートは米粉のブラウニーは、市内の小平第七小学校で超人シェフ倶楽部によるスーパー給食を実施した際に、中田耕一郎シェフが提供したデザートを中学校給食向けにアレンジして作ります。ココアと相性の良いママレードが入っているのが特徴です。

次の13日から17日（9番の献立から13番の献立）までの1週間は、牛乳の代わりにお茶やジュースなどの飲み物がつきます。寒くなってくると牛乳の飲み残しが増えます。また、今回は牛乳を提供しなかった場合にどの程度の残菜があるのか比較するために、この期間で残食調査も行う予定です。牛乳が付かないため、この1週間のエネルギー量は平均値の820キロカロリーを下回る日が多いです。

11番の献立です。主菜の鰯のねぎソースは、下味をつけた角切りのぶりに米粉をまぶして油で揚げ、万能ねぎを加えた甘辛いソースをかけています。鰯には、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンD、DHAなどが豊富に含まれています。特にDHAは、記憶や学習を助けたり、中性脂肪やコレステロールを低下させたりする効果があると言われています。DHAは他にも、ぶりやさば、かつお、いわし、あじなどの青背の魚に多く含まれています。給食では、魚の臭みを抑えて、食べやすい調理法で、生徒のみなさんに魚を残さず

食べてもらえるように工夫していきたいと思っています。

13番の献立です。副菜の白菜のせん切り炒めは、チンジャオロースのように白菜を細切りにして作ります。味付けもオイスターソースなどチンジャオロース風の味付けにします。この日の飲み物は、Aコースは麦茶ですが、Bコースは20日月曜日なので、牛乳になります。逆に20日はAコースが牛乳ですが、Bコースは麦茶になります。

15番の献立です。ほっけの干物は、以前給食訪問をした際に生徒さんから出たリクエストです。給食訪問でいただいたリクエストのうち、可能なものは献立に取り入れるように工夫しています。

16番の献立です。湯葉の衣揚げは、天ぷらの衣に乾燥のゆばをくいだいたものを加えて、油で揚げます。以前、生のゆばを煮びたしに入れたところ意外とゆばが苦手という生徒さんが多かったです。日本の伝統的な食材の一つなので、年に数回取り入れていけたらと思います。今回は、乾燥のゆばを使用し、揚げ衣にします。生徒のみなさんの反応等見ていきたいと思っています。

18番の献立です。鉄カルコロッケは、ツナ、ひじき、さやいんげんなどの食材を混ぜ込んだコロッケです。かなり前から小学校の給食で実施されている定番の給食の献立の一つです。ひじきが苦手という人でも食べやすい料理です。名前の通り、普通のコロッケよりも鉄分、カルシウムが多く含まれています。

19番の献立です。前回、プルコギ丼を出したときは味がぼやけているとのご指摘がありましたので、今回は加える調味料や材料を変えて実施します。プルコギは、大韓民国の料理です。「プル」は「火」「明かり」、「コギ」は「肉」の意味ですが、焼き肉というよりは日本のすき焼きに近い料理です。ルトックスープは、韓国のおもちであるトックを加えます。たまごの入った優しい味わいのスープです。日本の白玉団子より少しかためで、歯ごたえがしっかりとっていて、とけにくのが特徴です。

以上で2月の献立の説明を終わります。

委員長 2月分の献立の説明が終わりました。何かご質問等はございますか。

委員 辛し和えはどの程度の辛さでしょうか。

栄養士 小学校で使用する配分量と同様の予定です。気になるようなら海苔和えとドレッシングに変更も可能なので変更します。

委員 タンドリーチキンやチリソースやカレーなどが続いているのが辛さをいかがでしょうか。胡椒は控えめにしてもらいたいのですが。

栄養士 胡椒は控えめにしていきます。

委員長 大豆など豆が多いが教室ではいかがでしょうか。

委員 豆が多いと食べ具合はあまり良くないです。

栄養士 豆を感じさせ過ぎないように献立にするよう工夫しています。豊富な栄養価等、素晴らしい食材であることを伝えていきたい意図で入れてあります。

委員長 豆を食べてもらいたいという努力が見えます。9、13番で生揚げが続くのは大丈夫か。もう少し、期間を空けてはいかが。

栄養士 生揚げの代替品については調理工程が変わる可能性があるので調理担当とも相談させていただくため改めて検討させていただきます。

委員長 特にご質問が無いようでしたら、3月分の献立の説明をお願いします。

栄養士 それでは3月の献立について説明をさせていただきます。

1番の献立です。この日は、少し日程がずれてしまうのですが、「ひなまつり献立」です。主食はちらしずしです。具は、にんじん・たけのこ・しいたけ・かんぴょう・さやえんどうをが入ります。教室できざみのりをかけて食べてもらいます。主菜はえびの天ぷらで、一人2本つける予定です。お好みでしょうゆをかけて食べます。デザートはひなまつり仕様のゼリーや餅などをつける予定です。実際に使用するものは、2月に納入業者からサンプルを取り寄せて決めたいと思います。

2番の献立です。この日はの主食はメロンパンです。甘い菓子パンが主食なのはいかなものか、という意見もありますが、生徒からリクエストされることが多いのでここ数年は、年度末の献立に取り入れています。セサミチキンは、小平市の小学校給食で登場するメニューを取り入れてみました。小学校では骨付きチキンで提供しているところもあるようですが、給食時間の短い中学校では骨なしの切身の方が食べやすいのではないかと思います。切身を使って調理します。塩・しょうゆ・みりん・しょうが・白ごまの入った調味液に浸して焼きます。

3番の献立です。菜の花というと黄色い花が咲いたものをイメージされるかもしれませんが、花が咲く前のつぼみの状態は緑黄色野菜として食べられます。独特のほろ苦さと香りがあり、一足早く春の音連れを告げる野菜です。キャベツなどの他の野菜と合わせ、ドレッシングをかけて食べます。

5番の献立です。こまつなクリームパスタのこまつなの表記がひらがなとカタカナが入り混じっていますが、東京でたくさん取れる小松菜と、まぐろのツナの両方の意味を持たせてこのような表記にしています。もやしのカラフルソテーには、チンゲンサイの緑、赤ピーマンの赤、にんじんの黄が入ります。

今年は台風や日照不足により食材の高騰や品薄などの影響が出ています。中でも、国内産のコーンはほぼ北海道産なのですが、今年は全く収穫・加工ができていないということで来年の収穫時期まで品薄状態が続くと見込まれています。このソテーにもコーンを使用したいのですが、納入の見込みがありませんので、ピーマンやにんじんなどを組み合わせて彩にも配慮しているところです。

8番の献立です。この日は、3年生の卒業祝い献立です。卒業式には少し早いのですが、10日で3年生の給食が最後という学校もあるようなので、このタイミングになってしまいました。お赤飯は、ささげを茹でるところから調理します。ゆで汁をもち米と一緒に炊き込みますので、優しい赤色に色づきます。ごぼうの甘辛炒めは、ごぼうとにんじん、大豆、ちりめんじゃこを砂糖やしょうゆで味付けします。きんぴらごぼうよりは甘めの仕上がりになります。デザートにはケーキやクレープなどの、普段よりは特別感のあるデザートを取り入れたいと思います。

9番の献立です。ビビンバは、ご飯の上に甜麺醤などで味付けした肉みそをのせ、その上に野菜ナムルをのせて食べる韓国料理です。肉みそが茶色いので、スープは明るい色になるように卵を使ったものにしました。卵とにらのスープは、具が卵・にら・玉ねぎで、鶏ブイヨンと塩・こしょうでシンプルに味付けしたものです。給食センターでは、卵の使用量が多いので、スープなどにはすでに割卵して溶きほぐされた液卵を使用しています。よく溶きほぐされているので卵白のドロツとした感じがなく、汁に投入してもまとまりにくくなってしまいます。ですので、片栗粉で汁にとろみをつけて、全体に卵を散らせるよう工夫しています。

10番の献立です。揚げじゃが芋のサラダは、小学校給食の人気メニューということで10月から中学校給食のメニューにも加わったものです。前は、思ったよりもじゃがいもの量が少なくなってしまったので、今回はもう少しじゃがいもの量を増やして提供したいと思います。小学校同様、中

学校給食でも人気メニューの一つになってくれるとうれしいです。

12番の献立です。この日の献立のツナ揚げぎょうざは新メニューで、こちらも小学校での人気メニューです。ぎょうざは、生徒からリクエストされることがとても多いのですが、食数が多く、調理時間に制約がある中での調理は難しいという点から現在はぎょうざを作ることができていません。また、こちらの給食センターでは、手作り給食にこだわりを持っているため加工品の餃子も使用していません。そこで、3年生には申し訳ないのですが、全校の3年生が給食を食べなくなり、全体の喫食数が少なくなったこの時期ならば、手作りの餃子を作ることができるかもしれないということで、餃子づくりにチャレンジしてみようと思い取り入れました。喫食数が少なくなるといっても、型コースだけで1500～1600個のぎょうざを作ることになり、調理員としても初めての試みということで、12月に一度試作をする予定です。ぎょうざを包むのに人手が必要になりますので、セットとなる11番と12番の献立では、ぎょうざ以外の料理には、できるだけ野菜の処理に時間がかからないもの、調理の手間がかからないものを組み合わせました。

以上で3月分の説明を終わります。

委員長 3月分の説明が終わりました。何かご質問等はございますか。

(質疑応答無し)

委員長 特にご質問が無いようですので、第3学期の献立は決定いたします。
これをもちまして、本年度の第2回献立作成委員会を終了いたします。