

「第8回 米粉でスーパー給食」実施報告書

開催場所 草加市立小山小学校（埼玉県草加市小山2-8-1）
開催日時 2011年7月14日（木）
参加料理人 「アルポルト」オーナーシェフ・片岡 護 シェフ



給食内容 「天然酵母のプチパン」
「ペンネ アマトリチャーナ」
「米粉衣の鶏モモ肉ソテー キャベツの軽い煮込み添え」
「マCHEDONIAのヨーグルト和え」
「牛乳」

1食あたりのカロリー（目安） 650kcal

給食形態 自校式 約650食

主催 一般社団法人 超人シェフ倶楽部

後援 社団法人 米穀安定供給確保支援機構

協力 カルビー株式会社



概要 「超人シェフ」が給食規定の範囲内で、地産地消の理念をもとに地元食材をできるだけ活用し、生徒が残しがちな食材を巧みに取り入れたメニューを作成。給食調理員とともに調理、児童と一緒に給食を食べるなどしながら、学校給食を通じてシェフとの交流活動を行った。交流会では、シェフと児童、学校関係者の間で食育、米粉のPR、食糧自給率等の話題を織り交ぜた対話が行われた。

目的

- ・ 食べ物の美味しさ、食事の楽しさを伝える事で、子供たちや父母の“食事への関心を高め、好き嫌いをなくすきっかけを作る。
- ・ 地産地消の提唱。
- ・ 料理人という職業への理解、関心を深め“食”の大切さを学ばせる。
- ・ 家庭向けにレシピを配布することで、家庭で料理することのきっかけにする。
- ・ 給食調理員や学校栄養士へ向けて、今後の“給食の質向上”意識を高める。



学校評価

- ・ 普段、“米粉”を8割使用したパンを2ヶ月に1回ぐらいのペースで出しているのに、“米粉”は身近な食材だが、鶏肉ソテーの衣に“米粉”を使用し、新たな活用法を目の当たりにし、非常に参考になった。
- ・ “超人シェフ”が考案したレシピなので、食材費が高くなると思ったが、普段の給食として逸脱していないので、また作ってみたい。
- ・ 普段より和食中心の給食が多い中、今回はイタリアンの給食でも残食率はいつもより低く、子供たちもたくさんお替りして、喜んで楽しく食べてくれた事がよかった。
- ・ 総評として、食べることの大切さ、どんな仕事にも共通している「つくる」ということへの関心を高めることを、子供たちをはじめ、父母、学校関係者にとっても良い機会になった。今回の「スーパー給食」という取り組みは、今後も草加市内の小中学校でも実施したい。

ペンネ アマトリチャーナ

材料	可食量g	作り方
ペンネ	30	1.鍋にオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れ火にかけて、 にんにくがきつね色になるまで弱火で炒める。 2.ベーコン(1.5cm角)を加えてゆっくり炒め、 脂が出てカリツとなるまで炒める。 3.玉葱を加え透き通るまでよく炒め、 トマトソースを加え 5~6 分煮て、塩・胡椒で味を調える。 4.ペンネをアルデンテに茹で上げ、 (3)に加えてソースを絡め、 チーズを加えてよく混ぜ合わせる。
ベーコン(ブロック)	15	
玉葱(粗みじん切り)	25	
にんにく(潰す)	1	
赤唐辛子(種をとる)	0.05	
オリーブ油	3	
※トマトソース	45	
パルミジャーノチーズ (粉末)	3	
塩	0.1	
胡椒	0.01	



※ トマトソース

材料	可食量g	作り方
ホールトマト	63	1.鍋にオリーブオイルを熱し、 潰したにんにくとざく切りした野菜を加え、 焦がさないように弱火で1時間程じっくり炒める。 2.(1)にホールトマトとバジリコの葉を加え、 塩、胡椒で味を調える。強火にして煮立て、 更に弱火におとし 40~60 分じっくり煮込む。 3.(2)を裏ごしする。
玉葱(ざく切り)	10	
人参(ざく切り)	10	
セロリ(ざく切り)	2.5	
にんにく(潰す)	0.3	
オリーブ油	1	
バジリコの葉	0.05	
塩	0.1	
胡椒	0.01	



米粉衣の鶏もも肉ソテー キャベツの軽い煮込み添え

材料	可食量g	作り方
鶏もも肉(一口大)	60	1.鶏もも肉に醤油、生姜汁、塩、胡椒をしてから、米粉をたっぷり付けてサラダ油をひいた鍋でソテーする。
キャベツ	40	
小松菜	10	
米粉	3	
塩	0.2	2.別の鍋でにんにくとオリーブオイルを火にかけて、にんにくがきつね色になったらにんにくを取り出し、アンチョビを加えサッと炒める。
胡椒	0.01	
醤油	2.5	3.(2)の中に、一口大に切って湯通ししたキャベツを入れ炒めチキンブイヨンと水を加え煮込む。
生姜汁	1.5	
オリーブ油	1.5	4.器に(3)のキャベツと(1)の鶏肉を盛り付ける。
にんにく	1	
チキンブイヨン(固形)	0.8	
水	40	
アンチョビ	2.5	
サラダ油	1	



マチェドニアのヨーグルト和え

材料	可食量g	作り方
ヨーグルト(プレーン)	40	1.フルーツカクテル缶の水気を切り、パイナップル缶は水気を切り一口大にカットする。
フルーツカクテル(缶)	15	
パイナップル(缶)	15	2.(1)をボウルに入れはちみつ、レモン汁、砂糖で味付けをする。
はちみつ	15	
レモン汁	3	3.(2)の水気をさらに切って、別のボウルに入れたヨーグルトの中に加え混ぜ合わせる。
砂糖	1.5	

