

# 「第10回 米粉でスーパー給食」実施報告書

開催場所 相模原市立淵野辺小学校（神奈川県相模原市中央区淵野辺 4-6-22）

開催日時 2011年10月11日（火）

参加料理人 「szechwan restaurant 陳」料理長・四川飯店グループ総料理長 菰田 欣也  
「Osteria Lucca」オーナーシェフ 梶谷 周一郎

給食内容 「大豆と干し海老の混ぜご飯」  
「カジキと野菜のトマトあんかけ」  
「人参のポタージュ」  
「レモン風味のアップルゼリー」  
「牛乳」

1食あたりのカロリー（目安） 650kcal

給食形態 自校式 約850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

- ・食べ物的美味しさ、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。






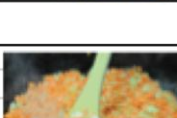

## 学校評価

- ・米粉を給食に使って行くことに大変興味が深まり、参考になった。
- ・ぜひ今後の食材として米粉を積極的に使い続けていきたい
- ・ミントやゆずの使い方とても参考になった。
- ・残食率については、今回の給食の味の傾向として、若干大人向けな印象もあり混ぜご飯とカジキについては、若干残食が出ているが（低学年）、概ね子供たちに好評で、野菜の残食を減らそうとしている現状に効果的なきっかけとなった。
- ・「スーパー給食」の取り組み自体があまりPRされていないのが残念で、周辺学校にも周辺学校にも是非声かけしていきたい。




### 大豆と干し海老の混ぜご飯

材料	可食量g(1人分)	作り方	
精白米	70	1.ご飯を炊く。	
水		2.干し海老は軽くミキサーでひき、Aの材料を全て合わる。	
A		汁気が少なくなるまで炊き上げる。	
ガラスープ	32	3.炊き上がったご飯と(2)を混ぜ合わせる。	
オイスターソース	2		
干し海老	4	※ガラスープはガラパックを使用	
大豆(水煮)	15		



### カジキと野菜のトマトあんかけ

材料	可食量g	作り方	
カジキ	30	1.トマトはくし切りにし、他の野菜は全て3cm角程度に切る。	
塩	0.01	2.カジキに軽く塩をして米粉をまぶして揚げる。	
米粉	3	3.トマト以外の野菜を素揚げする。	
茄子	10	(じゃが芋はしっかり火を通し、他の野菜はさっと)	
黄パプリカ	10	4.だしに調味料を加え一煮立ちしたら、水溶き米粉を加えて	
じゃが芋	10	軽くとろみを付ける。	
ズッキーニ	10	5.(4)にトマト、(2)(3)を加え軽く煮込み、塩で味を調える。	
トマト	45		
揚げ油	適量		
だし	80		
鰹節	2		
昆布	0.5		
薄口醤油	7		
みりん	7		
水溶き米粉			

### 人参のポターージュ

材料	可食量g	作り方	
人参	35	1.野菜類は適当な大きさに切り、バターで炒め	
玉葱	12	ミキサーで攪拌する。	
じゃが芋	10	2.牛乳、生クリーム、ガラスープを合わせ火にかけ(1)を加える。	
バター	5	3.塩、胡椒で味を調える。	
牛乳	38		
生クリーム	10		
ガラスープ	38		
塩	0.6		
胡椒	0.01		

### 檸檬蘋果凍 ～レモン風味のアップルゼリー～

材料	可食量g	作り方	
100%林檎ジュース	55	1.パールアガーとグラニュー糖はよく混ぜておく。	
パールアガー	1.8	2.林檎ジュースを沸かして(90℃)、ミント、レモン汁を加え	
グラニュー糖	2.7	蓋をして5分程蒸らす。	
ミント	0.4	3.林檎ジュースを濾して、①を加えよく混ぜて溶かす。	
レモン汁	0.9	4.カップにフルーツカクテルを入れ、③の液体を流し込む。	
フルーツカクテル	10		