

いけなします

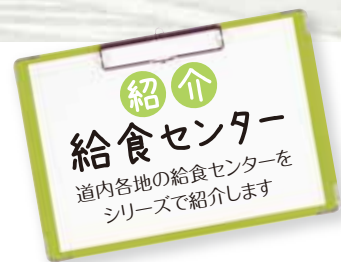


第215号
令和2年11月16日

編集発行／(公財)北海道学校給食会 北海道学校給食研究協議会

- 2～3 **給食センター紹介** 豊富町学校給食センター
- 4 **食育ひろば** 「学校・家庭・地域で進められる食に関する指導について」
東神楽町立東神楽小学校 栄養教諭 中村双葉
- 5 **私の提言** 「食に関する指導の充実」～チーム学校の視点から～
東神楽町立東神楽小学校 校長 大橋昌樹
- 6～9 地元に着愛をもつ子どもを育む ご当地メニュー&地場産物を使用したメニュー
- 10 令和2年度 北海道学校給食功績者表彰
- 11 「学校の新しい生活様式」に基づいた学校給食 ～給食の時間の対応～
令和2年度北海道学校給食コンクールのご案内
- 12 おすすめ学校給食レシピ「菜五味のごま酢和え」





「テーブルマナー給食」を、フルコース料理で実施 豊富町学校給食センター

1. はじめに

豊富町には、自慢できる三大資源があります。
まちの地域経済を支えてきた酪農家が生産した豊富（サロベツ）牛乳はまちを代表するブランドになっています。豊富温泉は世界に2つ、日本にはただ1つしかないといわれる油分を含んだ温泉で、皮膚疾患でご苦労されている湯治客の拠りどころとなっています。利尻礼文サロベツ国立公園の一部となっているサロベツ湿原は日本最大の高層湿原で、花々が美しく、雄大な自然景観をつくり出しています。

2. 給食センターの概要

名 称 豊富町学校給食センター
所 在 地 天塩郡豊富町字西豊富
開 設 昭和49年3月

改 築 平成17年4月
方 式 ドライ方式
構 造 鉄骨造（S造）・平屋建
敷地面積 37,335.66㎡
延床面積 620㎡
給食形態 主食は週あたり米飯3回、パン1回、
麺1回を基本に実施
供給学校 小学校1校、中学校1校、小中併置校1校、
高校1校、授産施設1か所

3. 給食実施内容

給食は、「学校給食摂取基準」を目安に、児童生徒の嗜好や実態に配慮し、各栄養素が確保できるようにしています。食物アレルギーの児童生徒に対しては、食物アレルギー対応レベル1で、詳細な献立情報の提供に努めています。



豊富（サロベツ）牛乳



豊富温泉



サロベツ湿原

います。また、行事食、お祝い食、郷土食等を計画的に取り入れ、通常の給食に加え、バイキング給食やテーブルマナー給食、セレクト給食の特別給食を実施しています。「テーブルマナー給食」は、ランチ（略式ディナー）のマナーを身に付け、生涯にわたって正しく楽しく、自信をもって食事ができるようにするため、毎年小学校6年生と中学校3年生を対象としてフルコース料理で実践しています。



テーブルマナー給食

【給食が出来上がるまでを紹介します】

手洗い・消毒

調理場に入る前には必ず手洗いと消毒をします。



手洗い・消毒

物資検収

朝に届いた食材の数量・品質をチェックします。



物資検収

当日の作業等の打ち合わせをします。

下処理作業

野菜の皮むきや洗浄をします。



野菜洗浄

エアシャワー

上処理室に入る前に必ずエアシャワーを浴び、ごみや髪の毛などを落とします。



エアシャワー

上処理作業

炊飯器セット



炊飯

ご飯は1日420食ほどを釜で炊いています。

野菜を包丁で切ります。



野菜切り

大きな釜に材料を入れ、炒め物や汁物などを調理します。



釜調理

味に問題がないか確認後、各学校に配食します。



配食



給食車

あと片付け・清掃

配送

給食車にコンテナを載せて各学校に配送します。

学校・家庭・地域で進める食に関する指導について

東神楽町立東神楽小学校 栄養教諭 中村 双葉



1. はじめに

東神楽町は、小学校4校(本校含む)と中学校1校の5校があり、全ての小・中学校において単独調理場方式で給食を提供しています。栄養教諭は本校に籍置き、全ての学校における給食管理を担っています。

2. 地場産物を活用し、食品ロスの削減を意識した給食

過去における本校児童の学校給食残量の実態は、洋食よりも和食の残食率が高く、その原因を児童アンケートの結果から考察すると、和食の味付けや食材に抵抗があることがわかりました。

そこで平成30年度、令和元年度に文部科学省の「社会的課題に対応するための学校給食の活用事業」の指定を受け、学校給食における食品ロスの削減を目指すために、学校と教育行政が一体となった取組を進めました。

まず、地元東神楽の食材のよさを知っている学識経験者、料理研究家、野菜ソムリエ、生産者などが集まり、残食による食品ロスの削減を意識した『東神楽町 学校給食レシピ本』を作成し、町内の全ての児童・生徒に配付をしました。このレシピ本では、児童にとって食べ慣れない和食や苦手な食材を使用したレシピを紹介することで、苦手を克服し、食品ロスの削減につなげられるように工夫しました。レシピ本から、実際に給食で再現した献立もあります。レシピ本を活用した栄養教諭による給食時間の食に関する指導を行うことも効果的でした。これらの取組により、和食を好む子どもが少しずつ増え、残食率が減ってきています。アンケートでも、苦手な食べ物が出た時に「食べない」「ほとんど食べない」と答えた子どもが徐々に減ってきており、手応えを感じています。



レシピ本と、レシピ本から実際に提供した給食「小松菜のあんかけうどん」(他の献立は、いなりずし、オレンジ)

3. 生産者とつながる食に関する指導

教科等における食に関する指導でも、食品ロスの削減に



生産者を招いた食育の授業

ついて考えることも大切です。そこで、生産者の思いや願い等、生の声を子どもたちに聞かせる機会を設け、感謝して食べることができ、食品ロスの削減について考えられるようにしたいと考えました。そこで、町内の生産者をゲストティーチャーとして招き、児童の発達段階に応じた指導を行いました。主に取り上げた食材は、アスパラ、ピーマン、ほうれん草、米、小麦、牛肉です。それらの食材を使用した給食を提供しました。

授業での生産者とのかわり、そして実際にその食材が使用された給食を食べた児童からは「残さないで食べたい」「学校でも家でも食べ物を大切にしたい」等の声が聞かれました。

学校と地域のつながりが強いからこそ、実現した取組でした。今後も生産者の顔が見える取組を通して、児童の感謝の心を育てていきたいと思います。



生産者を交えた話し合い活動

4. おわりに

これからも学校・家庭・地域のつながりを大切に、東神楽らしさが詰まったおいしい給食の提供を心掛けていきたいです。同時に、学校給食を活用した食に関する指導を充実させていきたいと思います。

私の 提言

食に関する指導の充実 ～チーム学校の視点から～

東神楽町立東神楽小学校 校長 大橋 昌樹



1. はじめに

平成17年に食育基本法が施行されて15年が経過しました。同法が施行されるまでに、平成14年には「子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申)」においては食に関する指導の充実が明記され、平成16年には「食に関する指導体制の整備について(答申)」において栄養教諭制度の創設が具体化されました。当時、私は社会教育行政の立場から、大人を対象にした食育講座、小学校と連携した稲作体験・地場産食品の調理体験、幼稚園と連携した保護者向けの食育講座等を企画・運営しており、振り返ってみると感慨深いものがあります。

現在、学校には校長のリーダーシップの下、栄養教諭を中核として、「健康・安全・食に関する資質・能力」の育成や学校、家庭、地域等が連携・協働した食育の推進が求められていることから、ここでは、チーム学校の視点で発信します。

2. 校内連携に関する栄養教諭の専門性を生かした取組

本校では、年度の重点で健康教育に「食に対する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける食育指導の充実」を位置付け、食育推進委員会が作成した全体計画に基づいたPDCAサイクルを進めています。

具体的には、給食の時間の指導では、学級担任と連携し、栄養のバランス・地場食材の活用・食事マナー等を扱い、児童だけでなく教員の食育への関心・意欲の向上にも効果が上がっています。

教科等の指導では、学級活動を中心にしながら、他教科との関連を図った学習を構成することで、学校としての



学級活動

カリキュラム・マネジメントの充実にも貢献しています。

また、個別的な相談指導では、学校保健委員会のメンバーとして、アレルギー疾患等の対応で専門的な役割を果たしています。

管理の面では、危機管理対策室のメンバーとして、コロナウィルス感染防止に積極的にに関わり、根拠に基づいた対策を立案しています。

3. 生産者や地域、関係団体と連携した取組

東神楽町では、教育行政執行方針に「地場食材の利用拡大」が位置付けられており、給食での活用はもとより、総合的な学習の時間等で地域の生産者と協働でグリーンツーリズム等の学習に取り組んでいます。

特に本年度は、地域の生産者の食材を直接学校へ納める生産者の顔が見える取組を進めています。

栄養教諭が、様々な関係者との連絡調整を行うことにより、学校に対する地域の理解促進につながっています。



学級活動

4. おわりに

チーム学校として「つながる食育」が一層推進できるように、栄養教諭の役割を効果的にマネジメントしていきたいと考えています。



グリーンツーリズム

ご当地メニュー& 地場産物を使用したメニュー

地元へ愛着をもつ
子どもを育む

給食で出された北海道
で人気のご当地メニュー
と、新鮮でおいしい地場
産物を活用した給食のレ
シピを紹介します。

ご当地メニュー

とまこまいカレーラーメン ～ 苫小牧市 ～

1965年、苫小牧市内のラーメン店で誕生した「とまこまいカレーラーメン」。50年以上にわたり苫小牧市民に愛されてきました。2013年には「苫小牧カレーラーメン振興局(T・C・R・S)」が誕生し、「とまこまいカレーラーメンMAP」を作成するなど、「とまこまいカレーラーメン」のおいしさを多くの人へ伝える活動を行っています。今では、近隣の安平町、厚真町、むかわ町、白老町の4町が加わり、「とまこまいカレーラーメン」の魅力を伝える取組の輪が広がっています。

◎材料 ※スープのみ(小学校1人分)

チャーシュー	15g
もやし	15g
キャベツ	10g
長ねぎ	8g
たまねぎ	5g
水	180g

【調味料】

カレーラーメンスープ	8g
カレールウ	6g
中華だし(ペースト)	1.5g



★メニュー★

- ・とまこまいカレーラーメン
- ・コーン入りいもち
- ・ハスカップゼリー
- ・牛乳



◎作り方

- ①キャベツは1cm幅、たまねぎはスライス、長ねぎは小口切りにする。
- ②釜に水を入れ沸騰させ、たまねぎ、チャーシュー、もやし、キャベツ、長ねぎの順に入れる。
- ③カレールウは水で溶いておく。
- ④②に調味料を入れ、味をととのえる。

「とまこまいカレーラーメン」を学校給食週間で提供しました。「とまこまいカレーラーメン」の生みの親である味の大王社長が監修したカレーラーメンスープに、カレールウ、中華だし(ペースト)を加え、小学生でも食べやすいように辛さを控えた味付けにしました。

ご当地メニュー

スープカレー ～ 札幌市 ～

スープカレーは、札幌で生まれたご当地メニューです。サラサラのスープのカレーとごはんが別々に盛り付けられていて、カレーに入っている具が大きいのが特徴です。

給食では、鶏ガラ、煮干し、昆布を使ってスープをとり、玉ねぎやりんごを入れ、カレー粉などのスパイスと合わせます。

◎材料(小学校1人分)

精白米	80g
鶏もも肉	30g
にんにく(おろす)	0.2g
食塩	0.1g
こしょう	0.02g
オリーブ油	1g
じゃがいも	45g
かぼちゃ	25g
揚げ油	適量
さやいんげん	7g
ぶなしめじ	5g

【スープ】

鶏ガラ、煮干し、昆布	適量
水	110ml

【ベースソース】

たまねぎ	35g
ホールトマト缶	4g
セロリ	4g
りんご	4g
しょうが	0.4g
にんにく	0.3g
油	0.3g

【調味料】

しょうゆ	2g
食塩	0.8g
カレー粉	0.5g
チリパウダー	0.01g
こしょう	0.01g
赤ワイン(仕上げ用)	0.8g



★メニュー★

- ・スープカレー
- ・小松菜とコーンのサラダ
- ・ハスカップゼリー
- ・牛乳

◎作り方

- ①鶏ガラ、煮干し、昆布でスープをとる。
- ②ベースソースのたまねぎ、セロリはせん切り、りんごはいちょう切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③②を油で飴色になるまで炒め、つぶしたホールトマト缶と①のスープを少し入れてミキサーにかける。
- ④鶏もも肉は、Aで下味をつけ、オリーブ油で炒める。
- ⑤じゃがいも・かぼちゃは角切り、さやいんげんは2cm幅に切る。しめじはほぐしておく。
- ⑥じゃがいも・かぼちゃは素揚げする。
- ⑦鍋に③、残りのスープ、④の鶏肉、調味料を入れて煮る。さらに、しめじ、さやいんげんを入れて煮込む。
- ⑧⑦に⑥のじゃがいも・かぼちゃと赤ワインを入れる。
- ⑨白飯と⑧のスープカレーを別々の皿に盛り付ける。



地場産物を使用したメニュー

Greenケーキ ～ 足寄町 ～

独特の青臭さのあるフキを、子どもたちが食べやすいデザートとして提供しました。

これまでの給食では、フキをパスタやおひたしで提供していましたが、Greenケーキは、子どもたちには、いつもより抵抗なく食べてもらうことができました。

●材料(小学校1人分)

ラワンブキ	6g
上白糖	2g
水	フキがつかる位
ホットケーキミックス粉	18g
鶏卵	9g
牛乳	15g
上白糖	4g
抹茶	1g



●作り方

- ①ラワンブキは粗みじん切りにする。
- ②上白糖を水に溶かし沸騰させ、①のラワンブキを入れる。弱火から中火で1時間程度煮て、ザルにあげ水を切る。
- ③ホットケーキミックス粉、上白糖、抹茶を合わせてふるい、溶きほぐした鶏卵、牛乳を入れ、ホイッパーで混ぜる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、③の生地を型に流し入れる。流した生地の上に②のラワンブキを散らしてのせる。
- ⑤スチームコンベクションオーブンでスチーム加熱10分、コンビ加熱(160℃60%)10分、オーブン加熱(160℃)5分の順で加熱する。

Greenケーキを提供した日は、本物のラワンブキを生徒玄関前に掲示し、子どもたちに観察してもらいました。



地場産物を使用したメニュー

鹿ジンギスカン ～ 西興部村 ～

西興部村には鹿肉の加工場があり、日常的に給食で鹿肉を提供しています。

鹿ジンギスカンは、「お肉に味が染みていておいしい!」「お肉がやわらかい」「ごはんによく合う」などの声があり、子どもたちに人気のあるメニューの一つです。

●材料(小学校1人分)

	鹿もも肉	48g
A	牛乳	8g
	清酒	4g
B	たまねぎ	32g
	りんご	4g
	しょうゆ	7.2g
	ウスターソース	4.8g
	ケチャップ	0.96g
	三温糖	0.64g
	しょうが	0.20g
	にんにく	0.18g
	赤ワイン	0.16g
	ごま油	0.03g
	たまねぎ	34g
	もやし	32g
	キャベツ	26g
	にら	12g
	にんじん	3g
	油	0.24g
	食塩	0.03g
	こしょう	0.01g



●作り方

- ①鹿もも肉の臭みをとるため、Aに30分程度漬け込む。
- ②たまねぎ、りんご、にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③①の鹿もも肉を、Bの材料を混ぜ合わせたものに1時間程度漬け込む。
- ④たまねぎはスライス、キャベツはざく切り、にらは長さ2cm、にんじんは千切りにする。
- ⑤もやしは、下茹でする。
- ⑥釜に油を入れ、③の鹿もも肉を炒める。
- ⑦鹿もも肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にらの順に入れて炒める。
- ⑧⑦で入れた野菜に火が通ったら、⑤のもやしを入れる。
- ⑨食塩・こしょうで味をととのえる。



令和2年度 北海道学校給食功績者表彰

令和2年度北海道学校給食功績者として
学校給食の充実及び学校における食育の推進に特に功績のあった学校給食関係者10名が選ばれました。
心からお祝い申し上げます。(50音順)

受賞おめでとうございます



魚谷まゆみ 栄養教諭
根室市立成央小学校

39年の永きにわたり、学校栄養職員、栄養教諭として従事している。食を取り巻く社会環境の変化の中、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けさせるため学級担任と連携するなど、学校全体での指導の充実に尽力している。また、北海道学校給食研究協議会根室地区委員として学校における食育の充実・発展に向け中核的な役割を果たすなど、その功績は顕著である。



中村ひろみ 調理員
札幌市立北白石小学校

26年の永きにわたり、調理員として従事している。教育委員会が任命する調理主任を務め、衛生的な作業方法や札幌市学校給食共通献立(共通レシピ)の改善に取り組み、給食の安全性の向上、効率的な調理作業の確立に尽力している。また、生きた教材となる学校給食を通じて、児童生徒の食育にも貢献しており、その功績は顕著である。



大鷹 敦子 給食調理員(非常勤)
北海道釧路湖陵高等学校

29年の永きにわたり、給食調理員として従事している。夜間定時制高校・特別支援学校調理講習会に毎年参加し、調理技術の向上や衛生管理の向上に取り組んでいる。また、給食の時間に生徒とのコミュニケーションを取るなど、給食を通じて食育の推進に貢献しており、その功績は顕著である。



平塚 則子 給食調理員(非常勤)
北海道平取養護学校 静内ベテカリの園分校

23年の永きにわたり、学校給食ヘルパー、調理員として従事している。えぞしか、つぶなどの地場産物を活用した料理を研究するとともに、教材作成にも協力するなど、学校全体で取り組む食育に貢献している。また、常に子どもたちの食や健康のことを考え、安全・安心はもとより食への興味・関心が高まるような給食の提供に取り組んでおり、その功績は顕著である。



小野寺由希恵 栄養教諭
札幌市立中央小学校

32年の永きにわたり、学校栄養職員、栄養教諭として従事している。学級担任と連携し、食の大切さと健康な身体づくりについて、興味・関心を引くよう献立を工夫し、発達の段階に応じた食育に取り組んでいる。また、北海道学校栄養士協議会の会長として、研修会等の企画・運営を行うとともに、講師を務めるなど、栄養教諭の資質向上に尽力しており、その功績は顕著である。



藤田 早苗 栄養教諭
洞爺湖町立虹田小学校

28年の永きにわたり、学校栄養職員、栄養教諭として従事している。食に関する指導及び様々な活動を通じて、多くの児童生徒の健康維持、体力づくりに寄与している。また、地元及び近隣市において地場産物を活用したメニューの開発や市町の食育の推進に重要な役割を担っており、その功績は顕著である。



佐藤 真美 業務主査(給食調理員)
網走市南地区共同調理場

24年の永きにわたり、業務主事(給食調理員)として従事している。地場産物の活用に向けた献立の充実や調理の工夫はもとより、衛生管理の徹底、調理環境の充実に尽力している。また、北海道学校給食コンクールで優秀賞を受賞するなど、北海道における給食振興にも貢献するなど、その功績は顕著である。



松本 文子 栄養教諭
北海道紋別養護学校

35年の永きにわたり、学校栄養職員、栄養教諭として従事している。児童生徒の個々に応じ、調理方法に様々な工夫を凝らすなど、きめ細かい対応を行うことで、食育の根幹を支えている。また、栄養教諭に関わる研究団体等の要職を歴任し、地域給食の振興に力を注ぐとともに、後進の育成にも貢献しており、その功績は顕著である。



高田いづみ 調理員
枝幸町学校給食センター

22年の永きにわたり、調理員として従事している。調理師免許を取得し、管内の学校給食調理従事者研修会に毎年参加するなど、知識・技術の向上に努めている。また、培ってきた知識・技術を基に後輩調理員の指導や安全・安心な給食の提供に力を注いでおり、その功績は顕著である。



森 敏江 栄養教諭
せたな町立北檜山中学校

33年の永きにわたり、学校栄養職員、栄養教諭として従事している。学校給食の衛生管理の徹底はもとより、嗜好調査を行うなど献立の充実に取り組んでいる。また、学校給食関係団体の役員を歴任し、研究大会の講師・発表者として食育の推進に貢献するほか、学校給食調理コンクールでの優秀賞受賞など、その功績は顕著である。

—北海道学校給食会 衛生管理室から—

「学校の新しい生活様式」に基づいた学校給食 ～給食の時間の対応～

いまだに収束の目処が立たない新型コロナウイルス感染症。学校では長い期間にわたって様々な感染防止対策を余儀なくされています。特に学校給食に関しては感染リスクが高い活動です。感染レベルや、各自自治体の学校等の感染対策マニュアルによって違いはありますが、改めて給食の時間の感染防止の取組例をまとめました。

準備

- 窓や扉を開けて換気をする
- 個人で用意する清潔なエプロン、帽子(三角巾)、マスクを着用し、身支度を整える
- 正しい手洗い(手洗い後、顔やマスク等に触らない)
- 児童生徒(給食を配食する給食当番)、教職員の健康状況、服装・手洗いの確認・記録



配食

- 配膳台や机の清拭・消毒
- 密にならないように状況に応じた工夫をする
- 盛り付けでは、トング等の使い回しをしない
- 一度配膳したら量の調整などはしない



食事中

- 全員が同じ方向を向き、感染レベルに応じた間隔を確保する
- 大声での会話は控える
- 机上にハンカチを用意する(咳エチケットのため)
- 必要以外立って歩かない



後片付け

- マスクの着用
- 児童生徒が後片付けをする場合、一人一人十分な間隔を空けて順番に行う
- 後片付け後、手洗いをする



参考文献 文部科学省:学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2020.9.3Ver.4)/北海道教育委員会:新型コロナウイルス感染対策としての学校給食等の対応について(通知)令和2年5月26日付け教健体第151-1号・2号/札幌市教育委員会:新型コロナウイルス感染症に対応した「札幌市における教育活動のガイドライン」令和2年3月30日作成 8月26日改訂

令和2年度 北海道学校給食コンクール

募集テーマ

「コロナに負けるな! 食べて応援道産食品」

応募締切: 令和2年11月27日(金)

応募資格: 道内の国立・公立の小・中学校、特別支援学校及び共同調理場の栄養教諭又は学校栄養職員及び学校給食調理従事者

審査方法: 一次審査…書類審査 二次審査…書類等による審査

表彰: 最優秀賞1チーム、優秀賞1チーム、優良賞2チーム

お問い合わせ先: 北海道教育庁学校教育局健康・体育課 ☎011-204-5754

主催 北海道教育委員会、公益財団法人北海道学校給食会



令和元年度 最優秀賞受賞
函館市立湯川小学校

おすすめ学校給食レシピ

～北海道学校給食会の取扱商品を使った料理レシピ～

物資開発委員会で選定され、当会が取扱っている商品を使った、美味しく、栄養豊かな学校給食献立をご紹介します。献立のレパートリーに加えてみませんか。

なごみ 菜五味のごま酢和え 食物繊維・鉄分たっぷり野菜料理

菜五味(ゆで干し大根、人参、ひじき、昆布、木耳の5種の乾燥野菜)を茹で、もやし、きゅうり、チキンささみ水煮をしょうゆ、食酢、砂糖、ごま油、白いりごまと和えた、鉄分、食物繊維たっぷりのさっぱりとした美味しい野菜料理です。

●材料(小学校1人分正味重量)

菜五味	3g(水戻し15g)
もやし	15g
きゅうり(千切り)	15g
チキンささみ水煮(北海道産原料使用)	15g
白いりごま	0.8g
★ごま酢	
砂糖(上白糖)	1.5g
しょうゆ	3.8g
食酢	1.8g
ごま油	0.4g



●当会取扱商品

なごみ 「菜五味」

全て国産の5種の乾燥食材をミックスし、自然の恵みをぎゅっと詰め込んだ食品です。ゆで干し大根は、大根を一度茹で冬の寒風下で天日乾燥しており甘味があります。原材料の食材が栄養補給に欠かせない食材ばかり、また食物繊維も豊富です。重量比で約5倍に戻ります。

他、チキンささみ水煮(北海道産原料使用)もご利用ください。



●作り方

- ①菜五味は乾燥のまま熱湯で3分間茹で水さらし、水切りする。
もやしは洗浄して、水から茹で水さらし、水切りする。きゅうりは茹で、水さらし、水切りする。
- ②チキンささみ水煮はザルにあげ、汁を切りほぐす。
- ③ボウルに砂糖、しょうゆ、食酢、ごま油を混ぜ、★ごま酢を作る。
- ④ボウルに①の野菜、②のチキンささみ水煮と③ごま酢と白いりごまを和え仕上げる。

●栄養価(小学校1人分)

エネルギー(Kcal)	48	カルシウム(mg)	28
たんぱく質(g)	5.2	鉄分(mg)	0.5
脂質(g)	1.1	食物繊維(g)	1.3



公益財団法人 北海道学校給食会

〒063-0849 札幌市西区八軒9条西11丁目1-55

TEL 011-641-2261(代表) FAX 011-641-2265

E-mail hgk@gamma.ocn.ne.jp

URL <https://hgk.or.jp>