

平成30年2月 特別号  
さいたま市立宮前小学校  
校長 玉井 康仁  
栄養教諭 秋山 昌代

# 給食だよ！

## じもと がっこうきゅうしょく おこな 地元シェフによる学校給食を行いました！

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんちゅう がつ にち がつ にち がつ  
全国学校給食週間中(1月24日～1月30日)の1月25  
にち もく おおみやさきにしぐち おおみや ふくりょうりちよう  
日(木)に、大宮駅西口にある「パレスホテル大宮」の副料理長  
けづか ともゆきし わか じもと がっこうきゅうしょく おこな  
毛塚 智之氏をお迎えし、地元シェフによる学校給食を行いました。

とうじつ あさ きゅうしょくいんかい じどう きゅうしょくしゅうがい じっし  
当日の朝、給食委員会の児童による給食集会を実施し、  
きゅうしょく れきし きゅうしょくしゅうかん とりくみ はっぴよう あと けづか  
給食の歴史や、給食週間の取組について発表した後、毛塚シ  
ェフからお話をいただきました。

じどう はな 五味五感をつか 食べること、うま味のこと等の話を聞  
くことで、料理に込められた思いや、関わった人々の思いを感じる  
よい機会となりました。

きゅうしょくじ しみず はやと さいたましちよう らいこう おんせい  
給食時には、清水 勇人 さいたま市長が来校し、6年生の  
じどう たの かいしょく 児童と楽しく会食をされました。

メニューは、右のとおりです。特別な材料を使わず、家庭で簡単  
に手に入るものを使うこと、素材のもつうま味を生かすこと、食物  
アレルギーを有する児童もできるだけ同じものを食べることがで  
きることをコンセプトに、シェフと考えたメニューです。材料と作り方を掲載いたしますので、是非、ご家庭  
でシェフ給食の再現をお子様と一緒にしてみてください。

きゅうしょくじ きゅうしょくいんかい じどう ちゅうしん しみずしちよう さんか かんしゃ かい じっし  
給食後、給食委員会の児童を中心に、清水市長にも参加いただき、感謝の会を実施し、シェフ給食は  
しゅうりよう 終了となりました。

とうじつ ようす さいたまし インターネット じよう ポータルサイト「さいたま市食育ナビ」  
(<http://www.saitamacity-shokuiku.jp>) に2月下旬ころ掲載される予定ですので、ご覧ください。



- 《メニュー》
- ・ソフトフランスパン
  - ・牛乳
  - ・ポークと三種きのこのクリーム煮
  - ・人参のグラッセ オレンジの香りとともに
  - ・たっぷり旬野菜と豆のスープ
  - ・フレッシュいちごのジュレ仕立て

## シェフ給食のメニューをおうちで作ってみませんか！

### 《フレッシュいちごのジュレ仕立て》

(材料 4人分)

- ・いちご 12粒 ・上白糖 40g ・水 300cc
- ・粉ゼラチン 4.8g ・プリンカップ (90cc) 4個

(作り方)

- ① いちごをよく洗って、ヘタをとり、粉ゼラチンを水でふやかす。
- ② 鍋に上白糖と水を入れて煮立て、①のいちごを加えて10分くらい煮る。
- ③ ②のいちごを取りだし、3粒ずつプリンカップに入れる。
- ④ いちごを取り出した液体に、①の粉ゼラチンを加え、ダメにならないようにし、粗熱をとる。
- ⑤ ③に④を注ぎ、冷やし固める。



## 《ポークと三種きのこのクリーム煮》

(材料 4人分)

・豚もも肉 (ブロック)	250g	・なめこ	40g	(ホワイトルウ)	
・食塩	1g	・サラダ油	10g	・米粉	10g
・こしょう	少々	・豚肉の茹で汁	150cc	・無塩バター	15g
・しめじ (ほぐす)	30g	・食塩	1.5g	・牛乳	200cc
・えのきたけ (3 cm切り)	30g	・こしょう	少々		



(作り方)

- ① 豚肉を 20g くらいにカットし、食塩、こしょうで下味をつける。
  - ② ①を水から強火で茹でて、アクを取ってから肉を取り出す。取り出した肉を、再度、水から強火で 1 時間くらい軟らかくなるまで茹でる。(2 回目の茹で汁をとっておく)
  - ③ なめこを茹でて、流水でよく洗う。
  - ④ 鍋にバターを入れ、溶けたら火からおろし、米粉を振り入れてよく混ぜ、ひと肌温めた牛乳を少しずつ加えてのばす。
  - ⑤ 100 cc くらい牛乳が入ったら火にかけ、ダマにならないように残りの牛乳を加えながらのばして、ベシヤメルソースを作る。
  - ⑥ 油を熱し、しめじ、えのきたけを炒め、茹で汁、⑤を加え、②、③を入れて煮込む。
  - ⑦ 塩、こしょうで味をととのえる。
- ※ソースが固い場合は、豚肉の茹で汁を加えて調節してください。

## 《にんじんのグラッセ オレンジの香りとともに》

(材料 4人分)

・にんじん (せん切り)	160g	・無塩バター	25g	・食塩	0.75g
・みかんジュース	50 cc	・上白糖	20g	・こしょう	少々
・水	30 cc				



※上白糖は、みかんジュースの甘みにより、入れる量を加減してください。

(作り方)

- ① バターを熱し、にんじんを炒める。
  - ② 水、みかんジュース、上白糖を加え、水分を飛ばすように煮て、塩、こしょうで味をととのえる。
- ※水分をできるかぎり飛ばし、にんじんにツヤを出します。

## 《たっぷり旬野菜と豆のスープ》

(材料 4人分)

・玉ねぎ	50g	・ひよこ豆	20g	・ローリエパウダー	少々
・白菜	50g	・白いんげん豆	20g	・食塩	4g
・大根	50g	・赤いんげん豆	20g	・こしょう	少々
・人参	50g	・にんにく	1g	・水	700 cc
・じゃがいも	50g	・オリーブ油	10g		
・小松菜	50g	・トマトペースト	28g		



(作り方)

- ① にんにくはみじん切り、野菜は全て 1 cm の色紙切りにする。小松菜は 1 cm に切り、茹でておく。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて火をつけ、弱火できつね色になるまで、じっくり炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参、大根、白菜を順に加えて、野菜に汗をかかせるようにじっくり炒める。
- ④ トマトペーストを加え、野菜と合わせながらよく炒め、酸味を飛ばす。
- ⑤ 水、ローリエパウダーを加え、50 分程度ゆっくり煮込む。
- ⑥ 豆、じゃがいも、小松菜を加えて 10 分程度煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。