



令和8年6月30日
杉並区立浜田山小学校

令和8年度 給食試食会
事前アンケートより

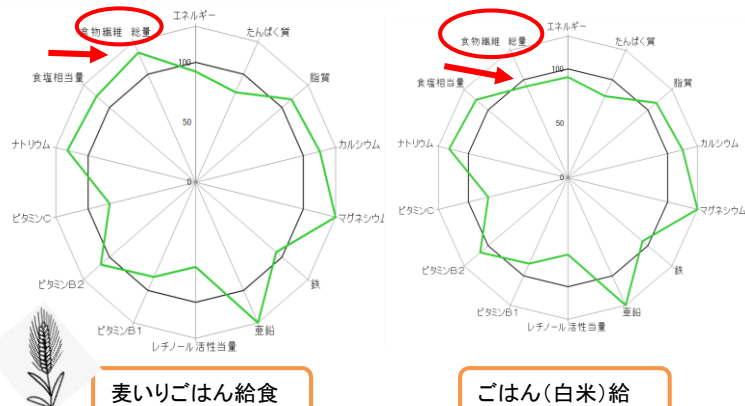
～当日の献立～
むぎごはん
ジャンボあげぎょうざ
冷やし
切り干し大根のサラダ
牛乳

給食展示会のお知らせ
日時 7月29日～31日
場所 杉並区役所1・2階
☆杉並区の学校給食の取り
組みを紹介しています。

7月9日（木）学級委員の方々のご協力のもと、給食試食会が行われます。
事前にご質問等いただいた内容を給食だよりにてご紹介いたします。

☆白米と麦ごはんの栄養価はどちらが高いのでしょうか？

杉並区の学校給食では、米飯献立実施日は、「押し麦または、米粒麦」を **一割程度** 混ぜています。7/9の給食献立で 麦ごはん と 白ごはん の栄養価を比較してみます。



A. 麦を一割程度混ぜた麦ごはんの方が、「食物繊維」を多く摂取することができます。
円は、1食あたりの栄養価の充足量を示しています。麦ごはんの給食は、食物繊維の充足量を満たしていますが、白ごはんの給食だとやや不足しています。

☆世界の料理や辛い料理を子供向けに作るコツがあれば教えてください。

A. 辛みは味ではなく刺激なので、辛いスパイスを使用するときには、刺激が強くなりすぎないように調節し、反対に甘みをプラスすることがあります。
また、はじめて使用する調味料は、ややひかえめにしています。

☆ガパオライス(4人分)

炒め油 小さじ1
にんにく 1かけ
とり挽き肉 120g
たまねぎ 120g
青ピーマン 1個
赤ピーマン 1個
ごま油 小さじ1
ナンプラー 小さじ1
オイスターソース 小さじ2
さとう 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
トウバンジャン小さじ1/4
バジル(リーフみじん)少々
☆ごはん 4杯
☆目玉焼き 4つ

作り方 時短レシピ②

①炒め油で豆板醤・にんにく、玉ねぎ・赤ピーマン・とりひき肉をよく炒める。青ピーマンは下茹でしておく。
②調味量を入れる。
③仕上げに青ピーマン・バジルリーフ・ごま油を加える。
④皿にごはん。目玉焼きをのせバジルミートをかけて完成！

☆フードロス削減のために工夫していることがあれば教えてください。

A. 調理員の立場からは、食材を無駄なく使用することです。例えば、野菜の皮を剥きすぎないことや、大根の葉やかぶの葉なども季節によっては、入荷されるので使用すること。栄養士の立場からは、給食のねらいを鑑み、給食の残りをゼロにすることを一番の目標とせず、適正な栄養が摂取できる食事の提供・食経験の場や食育の場として考えています。衛生管理を重視しているため、残りものの再利用は、家庭と違い一切行うことができません。できるだけ残菜を増やさないように味付けの工夫や献立の組み合わせ・季節に応じた献立を取り入れるようにしています。また、各学級では、フードロスの学習や給食の時間の「ランチタイムズ」等を通して、一人ひとりが心がけることなどを考え、実行できるような場を設けています。

☆家のカレーは絶対に食べない息子が、給食のカレーは美味しいから食べて欲しいというので、ぜひレシピを教えてください。

☆【給食のカレーライス】(1人分)

炒め油 0.80g
にんにく 0.40gみじん
しょうが 0.40gみじん
セロリー 2.00g
豚肉(コマ) 15.00g
赤ワイン 1.00g
たまねぎ 55.00g 角(半量は薄切り)
にんじん 20.00g いちょう
じゃがいも 45.00g いちょう
豚骨(スープ) 15.00g
野菜の切り落とし 適量
水 50.00g
サラダ油 3.20g
ごま油 0.80g
小麦粉 4.80g
カレー粉 0.40g
ホールトマト9.00g
ケチャップ 4.50g
中濃ソース 3.00g
さとう/しょうゆ 0.10/1g
塩/こしょう 1/0.02g
カレー粉 0.02g
りんご 5.00g すりおろし
ココア/八丁みそ0.4/0.2g

♡スパイス
クミン粒
 garam masala
ターメリック
各0.03gずつ

ポイントとなる作り方

①豚骨だしをとる
②たまねぎの半量は薄切りにし、クミン粒と油の入ったフライパンに入れて火にかけ、あめ色になるまでよく炒め、仕上げに garam masala とターメリックをなじませておく。
③肉や材料を順に炒めスープを注ぎ、具材が煮えたら②と調味料を加える。
④ルーと②も加え15分ほど煮て完成！

手作りカレールーの作り方 時間のある時に！

①小麦粉・サラダ油・ごま油を鍋に入れ火にかけ、木べらでゆっくりと混ぜ続ける。
②30分程度弱火で炒め、きつね色になったらカレー粉を加えなじませ火を止める。

☆仕事帰りにササっと作れる 時短レシピ①

☆大豆いりドライカレーライス (4人分)

・炒め油 小さじ1
・にんにく 1かけ / しょうが 1かけ
・セロリー 5cm なくても可
・たまねぎ 350g(中1個)
・ラムマサラ 100g にんじん 1/3本
・きのこ類 50g 1パック位
・レーズン 大さじ1 / ゆで大豆20g
・カレー粉 小さじ1
・塩 小さじ1 / こしょう少々
・中濃ソース 大さじ1 ケチャップ 大さじ2
・赤ワイン 小さじ2

作り方

①材料をすべてみじん切りにして、油をひいたフライパンで炒める。
②よく炒めたら、調味料を加え味をととのえる。
③ごはんにかけて完成

♡時短の味方 オススメ料理道具♡

「フードプロセッサー」
残り野菜を みじん切りにして あっという間に野菜たっぷりメイン料理ができるので、重宝します。
子どもが大好きなハンバーグや餃子も手早くできるのでおすすめです。

「圧力鍋」

大きめに切った野菜やお肉もすぐに柔らかくなるので 肉じゃが・ポトフ・シチューも時短で作れます。
「スライサー」・「キッチンばさみ」
包丁が苦手でもスピーディーにカットできます。
※魚や肉は、お店で作りたい料理のサイズに切ってもらったものを購入するのもおすすめです。