

手作り給食の内容

※ 下記は、現センターでの献立・調理の要領等を示しているもので、新センターの調理環境・調理設備・備品等で変更する場合があることに留意ください。

1 基本的な調理の要領

(1) 食材の使用について

- ・ 野菜・いも類・きのこ類・果物は、生鮮野菜・果物を中心に使用し、カット野菜はできるだけ使用しない。
- ・ 肉・ハム・ベーコンはカット済のものを使い、冷凍食品は使用しない。
- ・ 卵は、生のものを割卵し、ミキサーで攪拌する。
- ・ 魚は、チルドまたは冷凍の生のものを使用し、下味を付けて使用する。さんま等は水洗いする場合もある。
- ・ 冷凍殻付き小エビ・冷凍あさり・冷凍えびは、解凍して使用する。
- ・ 豆腐・厚揚げは、生のものを使用し、カットする。献立により冷凍豆腐を使う場合がある。
- ・ ハム・ベーコンなどの加工品・調味料は、食品添加物のできるだけ少ないものを使う。
- ・ 化学調味料の使用は減らす。

(2) 調理・味付け等について

- ・ 素材のうまみを活かすため、和風だしは、煮干し・昆布・けずりぶしから取る。
- ・ 味付けは、素材本来の味を損なわないよう、塩分・糖分は控え、塩分は仕上げ時に測定器で計測し、基準以内に仕上げる。測定値は記録する。
- ・ グラタン・シチュー・カレールウは、小麦粉をバターで炒めた手作りとする。
- ・ 「カップ焼き」の一例として「じゃがいものミートソース焼き」は、具材のじゃがいもをゆでたものに、手作りのミートソースをかけて、チーズを乗せて焼く。
- ・ フライやてんぷら・唐揚げなどは、下味を付けた後、衣やパン粉を付けて揚げる。
- ・ かきあげは、野菜等の具材をカットし、てんぷら粉と混ぜ合わせて、1人1個に成形し揚げる。
- ・ コロッケは、ゆでたじゃがいもに、加熱した具を混ぜ合わせて、1人1個に成形し、小麦粉、卵、パン粉を付けて揚げる。
- ・ ○○のソースかけ等は、唐揚げした魚・肉類に他で作ったたれをかけたり、釜でからめ合わせる。
- ・ ぜんざいや半夏のだんごのあんこは、小豆を使い砂糖の使用を抑え、手作りする。
- ・ 乾物の豆は、ゆでて使用する。
- ・ 和え物に使用するハム・ちりめんじゃこ・かつおぶし・ごま・アーモンド・もみのりは、釜で炒めて加熱し、冷却する。さきいかはスチコン使用して加熱し、冷却する。
- ・ 和え物に使用する野菜・ちくわは、ゆで調理とする。

- ・ サラダや和え物に使用する調味料は、手作りする。市販のドレッシング、マヨネーズは、野菜等と混ぜ合わせて提供する。
- ・ ミニトマトは、ヘタを取り、洗浄・消毒をして提供する。
- ・ 生の果物は、洗浄・消毒のうえカットして提供する。
- ・ フルーツポンチには、生の果物（いちご・桃・なし・柿）をカットして使用する。
- ・ りんごとなしは芯を取り、1／4（幼稚園1／8）にカットする。幼稚園分は皮をむく。
- ・ 幼稚園用のオレンジ・甘夏かん等の柑橘類は、スマイルカットする。

2 手作り献立の例

（１）ごはん

- ・ 麦入りごはんを基本とする。月に数回「白ご飯」「発芽玄米入りごはん」を実施。
- ・ 具入りの炊き込みごはンは、具材を釜で炒めて中心温度を測り、釜数に分けてごはんと一緒に炊き込む。その際、調味料も釜ごとに分けて入れ込む。
- ・ 炊き込みごはんを使用する米は、麦入りの場合にはもち米入りを中心とする。具材を釜で炒めずに、下処理後の野菜を生のまま釜数に分けて、調味料とごはんと一緒に炊き込む場合もある。
- ・ 赤飯は、小豆を混ぜて炊く。黒豆おこわは、黒豆を混ぜて炊く。
- ・ すしは、調味料を手作りする。水分量を加減して炊く。具は炒めて中心温度を測り、釜数に分ける。仕上げは、攪拌機でごはん・調味液・具材を混ぜ合わせて配缶する。すし以外にも具を後混ぜするメニューもある。
- ・ ゆかりごはん・わかめごはらは、攪拌機でごはんと一緒に混ぜ合わせる。

（２）揚げパン

- ・ 揚げパンは、業者から納入されたパンを専用容器に入れ替えて、揚げる。
きなこは加熱し、冷ましてから砂糖と混ぜ合わせたものをパンにまぶし、クラスごとに配缶する。

（３）うどん・ラーメン

- ・ うどん・ラーメンは1食分の袋をゆでてクラスごとに配缶する。
- ・ 冷やしうどん・冷やし中華は、冷凍うどん・冷凍中華麺をゆでた後、水で冷し、クラスごとに配食する。

（４）ぞうすい

- ・ ぞうすいの米は、といだお米の水気を切って使用する。

（５）特別給食（６年生卒業祝いメニュー）

- ・ 通常メニューに加えて、「ごはん」「冷凍パン」「揚げ物1品」「果物」を追加で料理する。