

区立小・中学校の給食 “ココ” がこだわり!

こだわり 1 多彩な献立を計画

週の半分以上は麦入りご飯でビタミンB₁や食物繊維をしっかり取りつつ、パンや麺も取り入れて、多彩な献立と栄養バランスのどちらも大切にしています。

給食の時間が
楽しみになるように
献立を考えています

西戸山小学校
栄養士の菅田さん



こだわり 2 使用する食材を厳選

野菜や果物、肉はできるだけ国産を使用し、季節の食材を積極的に取り入れています。区の友好提携都市・長野県伊那市のリンゴ(下写真)等の食材や、東京産の野菜、新宿に伝わる江戸東京野菜「内藤とうがらし」が登場することも。



こだわり 3 全て校内で調理が基本

だしやカレーのルーのほか、コロッケなども手作りです。自校で調理することで、出来たての給食を提供しています。

いつも
心を込めて
作っています!

西戸山小学校
調理員の皆さん



史上初の3冠達成 西戸山小学校の給食に迫る

ココが
最前線!

12月に行われた全国学校給食甲子園で、同校の献立が優勝・食育授業最優秀賞・調理員特別賞の全タイトルを獲得しました。

同大会は、60分以内に2人1組で6人分の給食を作り、後片付けまで済ませるルール。全国から1,019チームがエントリーし、最終選考では12チームが給食へのこだわり、工夫、技術等を競いました。

内藤とうがらしのかおりピリから豚汁

再現レシピ

みそと唐辛子の辛味・うま味・香りでご飯が進みます。

※家庭で作りやすいように一部調整したレシピです。

材料(4人分)

- 水……………400cc
- だし用昆布……………2g
- かつお節……………12g
- 油……………小さじ1/2
- 豚肉(こま切れ)……………40g
- コンニャク……………20g
- ニンジン……………1/4本
- ジャガイモ……………小1個
- 生シタケ……………1個
- 生揚げ……………60g
- みりん……………小さじ1
- みそ……………大さじ1.5
- 長ネギ……………1/4本
- 唐辛子オイル……………少々
(作り方は下記)

作り方

- ★食材の下処理…▶コンニャクはたんざく切りにして下茹でする、▶ニンジンはイチヨウ切りにする、▶ジャガイモは一口大に切る、▶生シタケは2mm幅に切る、▶生揚げは一口大に切る、▶長ネギは斜め小口切りにする
- ①昆布とかつお節でだしをとる。
- ②別の鍋に油を熱し、豚肉(こま切れ)、コンニャク、ニンジンを炒める。
- ③①のだし汁、ジャガイモ、生シタケ、生揚げを順に加えて、ジャガイモが柔らかくなるまで煮る。
- ④みりんを入れ、みそを溶き入れ、長ネギを加える。
- ⑤辛さを見ながら、唐辛子オイルを加えて仕上げる。

唐辛子オイルの作り方

- ①唐辛子(ホール、5本程度)の種を取り除き、ミル等で細かく粉砕し、少量の水(唐辛子粉末の半量)を加えて練り混ぜる。
 - ②油(100g)を170℃に熱し、①に加える。
- ※唐辛子は、内藤とうがらしを使用するとメニューの再現度が高まります。
- ※唐辛子オイルは豚汁以外にも、さまざまな料理にコクとうま味を加えられます。



(レシピは右記参照)

同校の食育



毎年5年生が内藤とうがらしを育てて収穫



給食に実際に使った食材を展示(写真は冬瓜)



友好提携都市・長野県伊那市の米作りを学習



クラスみんなで
いただきます!