

おいしくて安全な給食を届けるために...

えいばうして
どんなことを
しているの??



栄養士は、みなさんが毎日食べている給食の
こんだてを考えています。
栄養士がいるのは、学校や給食センターだけでは
ありません。病院や保健所、会社などにもいて、
いろいろな人の栄養について考えています。



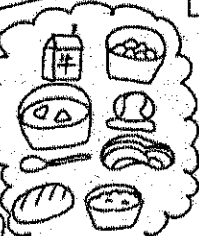
給食センターでの

☆栄養士の仕事を紹介します!☆



こんだて作成

来月のこんだては
なににしようー



栄養価計算

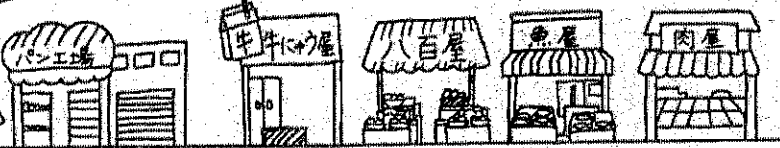


- 栄養のバランスを考えます。
- 価格や分量を考え、
材料を選びます。
- 季節の野菜や果物を使います。

旬(しゅん)とも言うよ!

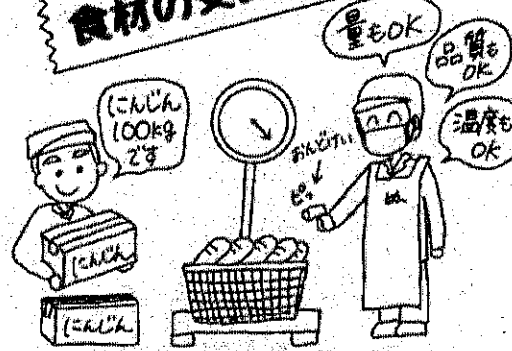
注文

わたしたちにおいしくて新鮮なものを
届けてくれます。



- それぞれの業者に分けて注文します。

食材の受け取り



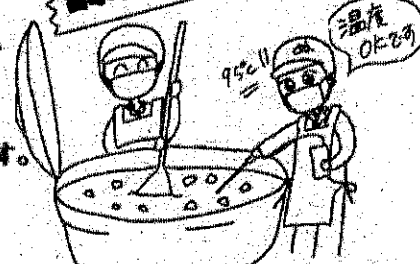
- 業者が持ってきた材料を受け取って
品質や量を確かめます。

調理の打ち合わせ



- 給食センターの施設や機器で安全に
おいしく作るよう打ち合わせます。

調理のチェック



- 材料の切り方や味付けを確認し、
温度を測って安全な給食が作れている
か確認します。

食物アレルギーの対応



- アレルギーのある子の給食について、
話し合ったり、書類を作ったりします。

給食指導



- こんだて表や給食だよりを
作って配ります。



- 給食の時間に、子どもたちの給食の様子
を見に行きます。



給食レシピ! 作ってませんか?

コロコロソテー



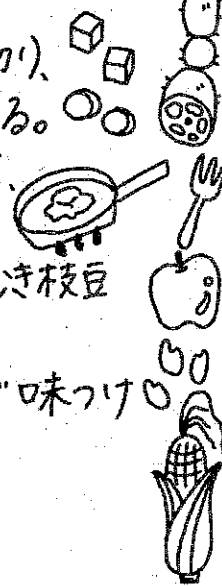
ウィンターといっしょに野菜が食べやすい料理です!

★材料(4人分)

- むき枝豆 50g
- とうもろこし 50g
- にんじん 40g
- ウィンター 3本くらい
- 塩 少々(0.6g)
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1/2(3g)
- バター 4g

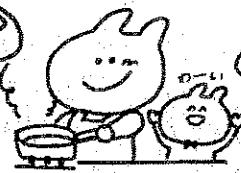
★作り方

- ① にんじんをさいの目切り、ウィンターを輪切りにする。
- ② フライパンをあたためて、バターを溶かす。
- ③ にんじん、とうもろこし、むき枝豆、ウィンターをよく炒める。
- ④ 塩、こしょう、しょうゆで味つけをしてできあがり。



給食レシピ! 作ってませんか?

高野豆腐のうま煮



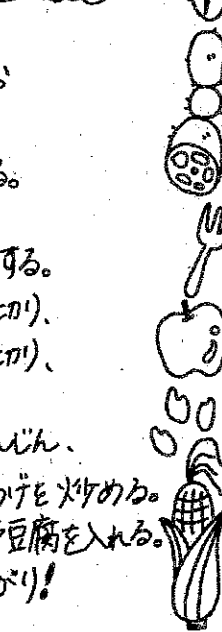
昔から日本でよく食べられている乾物を使って、栄養価も高くおいしいので積極的に食べてほしいです!

★材料(4人分)

- ぶた肉こま 48g
- 高野豆腐 48g
- 油あげ 8g
- こんにゃく 80g
- 玉ねぎ 140g
- にんじん 60g
- たけのこ水煮 40g
- 干しいたけ 2g
- しょうが 0.8g
- かつお節 8g
- 三温糖 小さじ1/3
- しょうゆ 大さじ1/3
- 塩 少々
- みりん 小さじ1/3
- 酒 小さじ1/3
- 水 280g
- サラダ油 小さじ1/2

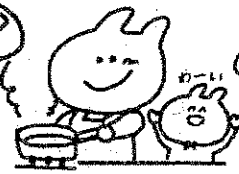
★作り方

- ① たべに水を入れ、ぶた肉こま、かつお節を入れてだしをとる。
- ② 高野豆腐は戻して、さいの目切りにする。
- ③ 干しいたけも戻して、うす切りにする。
- ④ 油あげは油抜きをして、短冊切りにする。
こんにゃくは色紙切り、玉ねぎはうす切り、
にんじんはいちょう切り、たけのこを毛切り、
しょうがはすりおろす。
- ⑤ たべに油をひき、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、
たけのこ、こんにゃく、しいたけ、油あげを炒める。
- ⑥ 全体に油がまわったら、だし汁、高野豆腐を入れる。
- ⑦ 調味料を加えてよく煮たらできあがり!
(とろろしょうが)



給食レシピ! 作ってませんか?

ABCスープ



おいしくて
見た目も
かわいくて
子どもにうかがうも
人気です♡

★材料(4人分)

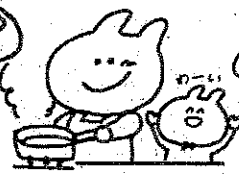
- ・シヨルダ^①ベーコン 40g
- ・玉ねぎ^② 100g
- ・にんじん^③ 20g
- ・キャベツ^④ 40g
- ・アルファベットマカロニ^⑤ 24g
- ・ブイヨン^⑥ 48g
- ・白ワイン 小さじ $\frac{3}{4}$
- ・塩 小さじ $\frac{3}{4}$
- ・こしょう 少々
- ・オリーブ油 少々
- ・三温糖 小さじ $\frac{1}{3}$
- ・コンソメ 2g
- ・水 560

★作り方

- ① ベーコンを短冊切り、玉ねぎはうす切り、にんじんは短冊切り、キャベツは一口大に切る。
- ② なべにオリーブ油をひき、火にかける。
- ③ ベーコンと玉ねぎ、にんじんをよく炒める。
- ④ ブイヨン、水を入れて煮る。
- ⑤ アルファベットマカロニ、キャベツを入れて煮る。
- ⑥ 白ワイン、塩、こしょう、三温糖、コンソメで味をつけて、できあがり!

給食レシピ! 作ってませんか?

冬瓜汁



季節の野菜
を使った料理
です。さっぱりと
おいしい汁物
です。

★材料(4人分)

- ・冬瓜 80g
- ・ふた肉こま 40g
- ・むしかまぼこ 28g
- ・油あげ^① 12g
- ・豆腐 20g
- ・にんじん 25g
- ・小松菜 15g
- ・長ねぎ^② 20g
- ・かつお節 14g
- ・酒 小さじ $\frac{1}{3}$
- ・しょうゆ 小さじ $\frac{1}{3}$
- ・うすくちしょうゆ 小さじ $\frac{1}{3}$
- ・みりん 小さじ $\frac{1}{3}$
- ・塩 小さじ $\frac{1}{3}$
- ・水 560g

★作り方

- ① なべに水を入れ火にかき、ふっとうしたらかつお節を入れ、だしをとる。
- ② むしかまぼこ、油あげは短冊切り、豆腐はさいの目切り、冬瓜、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、小松菜は2cmに切る。
- ③ ①にふた肉、にんじん、冬瓜、豆腐、油あげ、かまぼこ、を入れる。
- ④ 具がやわらかくなったら、調味料を加え、味をととのえる。
- ⑤ 最後に、ねぎと小松菜を入れて、できあがり!

冬瓜は、冬と書きますが、夏が旬の野菜です。
それは冬瓜がとて長持ちし、夏にとって冬打もつからです。

