

鶏肉のフレーク焼き



1人分材料	純使用量(g)
鶏肉(もも皮なし)	40
△ノンエッグマヨネーズ	6
A △食塩	0.07
△こしょう	0.01
コーンフレーク	10

作り方

- 鶏肉にAで下味をつける。
 - 砕いたコーンフレークを①にまぶし、焼く。
- ※オープン温度と目安時間/220℃ 10分
※焦げやすいので注意してください。

豚肉とズッキーニのみそ炒め



1人分材料	純使用量(g)
ズッキーニ	30
豚肉	15
しょうが	1.5
葉ねぎ	1.5
△米酢	1.4
A △うすくちしょうゆ	1.3
本みりん	1.3
△上白糖	0.7
△淡色辛みそ	0.7
八丁みそ	0.6
△植物油	0.3

作り方

- ねぎは小口切り、しょうがはみじん切り、ズッキーニは半月切りにする。
- 油を熱し、しょうがを炒め、豚肉を入れる。
- ズッキーニを加えて、火がとおれば、Aを加える。
- 最後にねぎを加え仕上げる。

鶏手羽元の照り煮



1人分材料	純使用量(g)
鶏手羽元	2本
しょうが	1.5
にんにく	0.5
△上白糖	4
A △こいくちしょうゆ	4
本みりん	3
△黒砂糖	2
△チキンスープ素(粉末)	0.4
水	15~20

作り方

- にんにく・しょうがはうす切りにする。
- 水に鶏手羽元・①を入れ、水から20分程ゆで、ざるにあげる。
- Aを煮立て、②を入れ強火で煮る。
- 水気がなくなったら、火を弱め、照りができるように仕上げる。

豚肉のソースマリネ



1人分材料	純使用量(g)
豚肉(もも肉切り)	35
△たまねぎ	26
ピーマン	3
△にんじん	3
A △ケチャップ	5
△ウスターソース	2
△植物油	0.5

作り方

- たまねぎは3mmに切る。ピーマンは5mmに切る。にんじんはせん切りにする。
- Aでソースをつくる。
- 豚肉をゆでさまし、油でほぐす。たまねぎ・ピーマン・にんじんをそれぞれゆでます。
- ②で③④を混ぜ合わせる。

甘酢ポテトサラダ



1人分材料	純使用量(g)
△じゃがいも	35
きゅうり	18
チキンハム(冷凍・短冊)	8
A △穀物酢	3
△上白糖	1.2
△食塩	0.15
△植物油	1.8

作り方

- じゃがいもは1cmの角切り、きゅうりは輪切りにする。チキンハムは袋ごと解凍する。
- じゃがいもときゅうりはゆでます。チキンハムは蒸しします。
- じゃがいもをAであえ、きゅうり・チキンハムを入れ仕上げる。

かつめしインディアンキャベツ



1人分材料	純使用量(g)
△精白米	75
とんかつ(冷凍・60g)	1個
△植物油	6
△デミグラスソース	15
A △ビーフシチューの素	2
△とんかつソース	2
△トマトピューレ	1
△上白糖	1.5
△こいくちしょうゆ	0.5
水	15
キャベツ	40
△食塩	ゆで水の0.5%
△カレー粉	0.2

作り方

- キャベツは2cmの色紙切りにする。
- ゆでた水に塩・カレー粉を入れ、①をゆでます。
- とんかつは揚げる。
- Aをとろみが出るまで加熱する。
- 皿にご飯を盛り付け、③をのせ④をかけて、②を添える。

兵庫の学校給食だより

2020.7
特別号



(公財)兵庫県体育協会 兵庫県学校給食・食育支援センター

〒673-1421 兵庫県加東市山国2007

<http://hyogo-kyushoku.jp/>

検索



長期にわたる休校を余儀なくされていた県下の学校園が再開され、学校給食も順次始まりました。開始時の献立は、お弁当給食や簡易給食など地域の実態に合わせ様々ですが、少しずつ学校生活が戻りつつあります。と同時に、これからは以前とは異なる様々な対応も必要とされます。

多くの学校で今年の夏休みは短くなり、その分給食の実施が例年より長くなることが予想されます。食に関する生きた教材として大切な役目をもつ給食は、おいしいことはもちろんのこと、夏の暑い時期でも安全安心であることが重要です。

今回は、これまで掲載してきた「ごはんにあう副食」から、暑い時期の給食におすすめ献立紹介や、学校給食法に位置付けられている学校給食衛生管理基準を基に、さらに衛生に気をつけた学校給食の提供のため、高温多湿の中での食中毒予防や給食従事者の熱中症予防への取組を織り込み、注意したいポイントをあげてみました。

盛夏の給食

ごはんにあう副食より

シーフードカレー



1人分材料	純使用量(g)
まぐろ油漬	20
するめいか(1.5cm輪切り・冷凍)	20
△むぎえび(冷凍)	10
清酒	少々
△たまねぎ	40
△にんじん	15
△じゃがいも	20
△グリーンピース(冷凍)	5
A △カレールー	8
△ポークパイオン	10
△カレー粉	0.15
△ウスターソース	1
△植物油	1
しょうが	0.1
にんにく	0.2
水	70

作り方

- しょうが・にんにくはみじん切りにする。たまねぎは半分にして1cm幅のうす切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大のいちょう切りにする。
- グリーンピースは解凍する。
- いか・えびは解凍し、清酒をふる。
- まぐろ油漬をほぐす。
- 油を熱し、しょうが・にんにく・③を炒める。
- ⑤に①④を加え、炒める。
- ⑥に水・Aを加え、煮る。
- 最後に②を加え、仕上げる。

△…兵庫県学校給食・食育支援センターで取扱っている物資



兵庫県学校給食・食育支援センター HP に、「梅ごはん」「じゃこピーマン」「切り干しだいこんのはりはり漬け」「とうがんの煮物」「鶏肉の梅肉焼き」「鯖のムニエル」「いわしの梅に」「きゅうりのピリ辛いため」「ツナと海藻のごま和え」「もずくサラダ」(ごはんにあう副食より)など、夏向けの副食献立をたくさん掲載していますので、是非ご覧ください。

調理において、一番の基本は
“手洗い”です！

夏場の給食管理気をつけたいポイント

朝の健康チェックは重要です。
体調不良の時は無理をしない
ようにしましょう！

学校給食衛生管理基準に基づいた 調理作業や配食の徹底を！

ワンチームで乗り切ろう！

1. 作業区域の区分を明確に

- ・学校給食調理場の作業区分は「汚染区域」「非汚染区域」及び「その他の区域」としっかり区分しましょう。
- ・学校給食従事者が汚染作業区域から非汚染作業区域への移動や、二次汚染を招くかけ持ち作業はできるだけ避け、食品のみの移動になっていますか。作業動線の交差による相互汚染を防止するために、作業工程表及び作業動線図を事前に作成し、調理開始前に打ち合わせを行って共通理解を図りましょう。



2. ドライ運用の徹底を

- ・ドライシステムを導入していない調理場はドライ運用を徹底しましょう。
- ・湿度が上がるのを防ぐため、床は水がこぼれたらすぐに取り除くなど、常に乾燥している状態になるようにしましょう。細菌の繁殖も抑えることができます。



3. 確実な検収を

- ・検収は必ず検収責任者が立ち会い受け取り、確実に行いましょう。
- ・納入時の容器は調理室に持ち込まないよう専用容器に入れ替えましょう。下処理室及び保管室には、段ボールは持ち込まないようにします。
- ・夏場は冷蔵庫や冷凍庫の冷えが悪くなるので、食品を詰め込みすぎないように、また、ドアの開閉は必要最低限度にし出し入れは素早く行いましょう。フィルターは定期的に清掃し、日差しが強く当たる部屋は、窓に日よけ対策をとりましょう。



4. 換気をしっかりと

- ・十分な換気を行い、高温多湿を避けましょう。調理場は、『湿度は 80%、温度は 25 度以下』に保つことが望ましいとされています。



5. 適温管理について

- ・調理後 2 時間以内喫食を逆算して調理作業を行い、適切な温度管理の下、調理室やコンテナ室に長時間放置しないようにしましょう。
- ・配送及び配食に当たっては、必要に応じて保冷食缶若しくは蓄冷材等を利用して、温度管理を行いましょう。



6. 加熱調理と献立

- ・原則として前日調理は行わず当日調理とします。
- ・食品が中心部までむらなく加熱できるように注意しましょう。
- ・野菜類の使用は、二次汚染防止の観点から加熱調理しましょう。もし生野菜を使用する場合は安全性を確認しつつ判断します。
- ・高温多湿の時期は、食品中で細菌の増殖が活発になるため「加熱、冷却、和える」の調理工程が多くなる「和えもの」は注意が必要です。また、その際は常温放置せずに調理用冷蔵庫で保管しましょう。
- ・食中毒予防の3原則、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「殺す」を意識しながら作業を行いましょう。
- ・調理環境に配慮した献立にするため、調理場の条件により、無理をせずに通常より献立の品数を減らす等の工夫をしましょう。



7. 密になっていませんか

- ・食事やミーティングでの休憩室の使用は、時間差をつけたり他の場所の使用等、密にならないように注意しましょう。
- ・夏場は、休憩室をエアコンで冷やすことが多いですが、部屋の換気も定期的に行いましょう。



8. みんなで熱中症対策！

- ・日頃から十分な睡眠、バランスの取れた食事を心がけ、無理はしないよう、各自体調管理はしっかり行いましょう。
- ・マスクをしているとマスク内の湿度が上がりどのの湯きを感じにくくなったり、体内に熱がこもりやすくなったりします。熱中症は、命に関わりますので、こまめに水分補給ができるようみんなで声をかけあいましょう。
- ・水分摂取や味見等でマスクをはずした後は、必ず手洗いを忘れず行いましょう。
- ・涼感タオルや冷却ベスト等、暑さ対策グッズの導入も検討していきましょう。



検査をしてみませんか！



洗浄・消毒後の調理場や手指は、本当にきれいになっているでしょうか？
現場で衛生管理の気になるところがありましたら、当センターでは検査機器の貸出をしていますので、ご活用ください。

- ① ふらん器セット：ふらん器（約 35~37℃設定で 24~48 時間培養）、スタンプ培地3種類（一般細菌、大腸菌群および大腸菌、黄色ブドウ球菌について各 10 枚）
- ② ATP検査キット：ATP 検査機器（ルミテスター）1 台、拭取り検査棒 10 本



※貸出の詳細なことは、当センターのHPをご覧ください。