

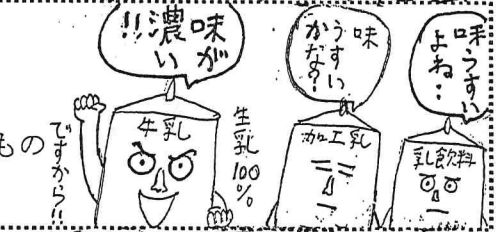
## 牛乳の代替品『乳飲料』の給食での提供について

9月は牛乳の代替品として『乳飲料』なるものが5回も提供されました。あまり好評とは言えず、残量もいつも以上に多くなりました。「乳飲料」が出されるのは、県内の生乳生産量が減少していることが理由です。これまでも県外産の生乳を使用したり、代替品として加工乳(赤箱)が提供されたりしてきましたが、それだけではまかなえないくらい、県内生乳の生産量は減っているのです。

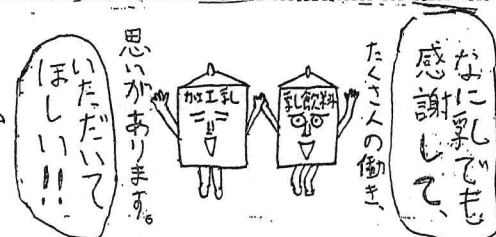


### ●「牛乳」「加工乳」「乳飲料」の違い

- ・「牛乳」…生乳(牛から絞ったままの乳)のみを使用したもの
- ・「加工乳」…牛乳に他の乳製品(生クリームやバター)を加えたもの
- ・「乳飲料」…牛乳に乳製品以外の原料を加えたもの



みんなの健やかな成長を支えるための学校給食ですから、残量が多くなることは、とても悩ましく、心痛いことです。でも、残量を減らすために無理を強いて、食の楽しさや豊かさが損なわれてしまったら、それこそ給食センターの思いとはかけ離れてしまいます。



決して無理はしないでほしい。でも、簡単に残してしまうのではなく、「自分のため」という意識をもって、毎日の食事と真剣に向き合い、しっかり食べてほしい…それが給食センターの思いです。

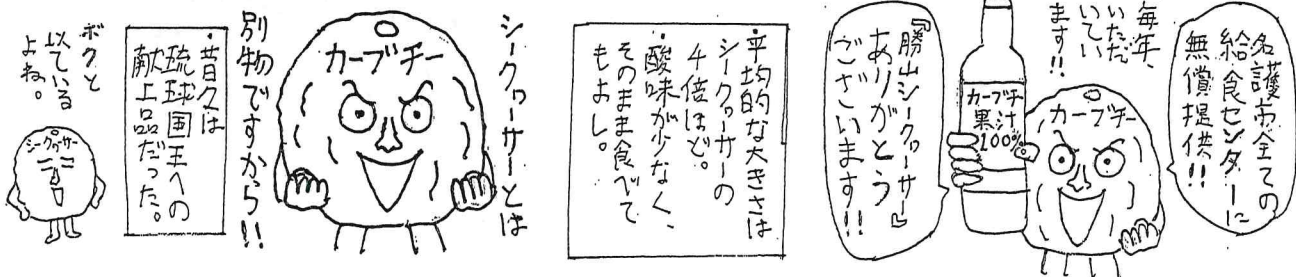
今後も、いろいろと気に食わないこともあるかとは思いますが、給食へのご理解とご協力を、何卒、お願いいたします。



## 「カーブチー果汁」無償提供していただきました!

「カーブチー」は、沖縄で生まれた『沖縄原産』のみかんの仲間の果物です。名前の由来は「皮(カー)が厚い(ブチー)」ということから。一昔前には、運動会の時に食べる『運動会みかん』などと呼ばれ、広く親しまれてきましたが、今ではその生産量も大きく減少し、沖縄県内でも食べられる地域もごくわずかとなっています。

そんな貴重なみかん「カーブチー」を知ってほしい、味わってほしい、との思いのもと、名護市でシークワサーの加工品などを扱っている会社『勝山シークワサー』さんから「カーブチー果汁 100%」を無償提供していただきました。10月は、その「カーブチー果汁 100%」使用のメニューが登場します。感謝の気持ちを持って、美味しく食べてほしいです!



# 給食メニューをお家で作ってみよう! ~9月「絵本給食」のレシピから~

各小学校の図書館の先生、児童の皆様の協力のおかげで  
実現した、9月の「絵本給食」の取り組み。

おかげ様で多くの好評の声をいただくことができました。  
「レシピも知りたい!」という声はありませんでしたが、  
せっかくなので、いくつかのレシピを紹介したいと思います。

**本も読んで、料理にも挑戦してほしい!**



※「材料の量」「調味料の量」は大量調理での分量です。好みに応じて調整してください。

## 「ぐりとぐら」の『かすてら』のレシピ

【材料 10人分】

- ① 小麦粉 120g(大15)
- ② グラニュー糖 120g(大10)
- ③ ベーキングパウダー 5g(小1)
- ④ 鶏卵 300g(6個分くらい)
- ⑤ 牛乳 60g
- ⑥ サラダ油 40g(大3)  
(あればバター)

- (1) ①②③をふるいにかけて混ぜ合わせる
- (2) (1)に④⑤⑥を合わせて、ダマがないように混ぜ合わせる。
- (3) (2)を型に流し入れて、オーブン180度で15~20分。しっかり焼けたら完成!

1人分栄養価【151kcal たんぱく質 3.0g 脂質 5.9g】



## 「ルパン三世カリオストロの城」の『ミートボールスパゲッティ』のレシピ

【材料 5人分】

- ① スパゲッティ(乾麺) 250g
- ② ミートボール 200g  
(小さいのがおすすめ)
- ③ 玉ねぎ(あらみじん) 150g
- ④ 大豆(あらみじん) 50g
- ⑤ おろしにんにく 5g
- ⑥ トマトピューレー 30g(大2)
- ⑦ ケチャップ 75g(大4)
- ⑧ ウスターソース 8g(大1/2)
- ⑨ デミグラスソース 45g(大3)  
(固形ウタイプなら9g)
- ⑩ 油 適量
- ⑪ 塩 少々

- (1) フライパンに⑩油を引いて③を炒める。④⑤を加えて、焦げないように水を加えながら煮込む。
- (2) ③に火を通ったら⑥~⑨を加える。焦げないように水を加えながら煮込む。
- (3) (2)に②を加えて、⑩で味を決めたらソースの出来上がり。別の鍋で①をゆであげて、ソースと合わせたら完成!

1人分栄養価【303kcal たんぱく質 12.3g 脂質 6.3g】



## 「ぎょうれつのできるレストラン」の『スイートポテト』のレシピ

【材料 5人分】

- ① さつまいも 250g
- ② グラニュー糖 20g(大1)
- ③ かたくり粉 15g(大2)
- ④ 生クリーム 15g
- ⑤ サラダ油 10g  
(あればバター)
- ⑥ バニラオイル 5~6滴
- ⑦ 塩 少し
- ⑧ 黒いりゴマ 少し

- (1) ①は蒸して潰して②~⑦と合わせる。
- (2) 形成してシートに並べて、⑧をふる。
- (3) オーブン220度で15~20分焼いたら完成!

1人分栄養価【116kcal たんぱく質 0.6g 脂質 3.4g】

