

- information -  
定期読者を募集しています

KEWPIE食だよりは年に3回発行し、栄養教諭、学校栄養職員、調理員の皆様にお届けしています。確実にお手元に届くよう、定期読者を募集しています。ご希望の方は右の二次元コードからお申込みいただけます。また、送付先変更やサンプル依頼等はこちらのフォームよりお申し込みいただけます。(二次元コード期限 2024年2月末日まで)



特集ページ掲載商品

スノーマン  
彩り野菜のたまごやき



にんじん、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、昆布が入った彩りよいたまごやきです。

- 27735 SP8
- 27750 SP10
- 500g/12本
- ◆冷凍 1年
- アレルギー
- 卵・小麦・大豆・豚肉・セラチン

スノーマン  
鶏そぼろと大豆のたまごやき



鶏そぼろ、国産大豆、ほうれん草、にんじん、玉ねぎを具材に使用したたまごやきです。

- 33100 SP10
- 33105 SP12
- 500g/12本
- ◆冷凍 1年
- アレルギー
- 卵・小麦・大豆・鶏肉・セラチン

スノーマン  
Caたっぷりオムレツ



カルシウムがたっぷり入った、ふんわり食感のオムレツです。

- 66372 プレーン
- アレルギー 卵・大豆
- 66349 ほうれん草
- アレルギー 卵・大豆
- 66125 チーズ
- アレルギー 卵・乳成分・小麦・大豆
- 66145 トマトミート
- アレルギー 卵・大豆・鶏肉
- 60g×10個/8袋
- ◆冷凍 1年

スノーマン  
とろっとスクランブル



加熱しても半熟感のあるスクランブルエッグで、卵風味が引き立つシンプルな味付けです。

- 52587
- 1kg/10袋
- 15230
- 500g/10袋
- ◆冷凍 1年
- アレルギー
- 卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉

スノーマン  
オムハットくん



円形(直径約18cm)に焼いた、しっとりした口どけのよい卵シートです。

- 33330
- 10枚/10袋
- ◆冷凍 1年
- アレルギー 卵・大豆

その他おすすめタマゴ商品

凍結全卵(調理用)HV No.3



鶏卵のみで製造し、鶏卵の持つ粘りと繋がりを残した調理適性に優れた殺菌凍結卵です。卵スープやオムレツ等の各種卵料理をお作りいただけます。

- 04550
- 1kg/10袋
- ◆冷凍 18ヵ月
- アレルギー 卵



●商品番号 ○内容量/荷姿 ◆保存方法

子どもの健康と学校給食の充実を願って歩み続ける

KEWPIE食だより

2023 vol.21



特集：春の彩り献立のご提案  
給食時間：静岡県駿東郡清水町立西小学校



学校給食向け  
おすすめ商品はこちら！



# 春の彩り献立のご提案

新学期は初めての給食や新しいクラスで子どもたちも緊張しています。  
そこで、赤や黄色の暖色系食材や新緑を思わせる緑の食材で、  
彩りのよい献立を演出しましょう。

子どもたちが好きなメニューや、彩りよい商品を使ったメニューをご提案いたします。

## たまごの黄色

手軽に取り入れられるタマゴ加工品で、献立に彩りを

### 卵焼き



- ・スノーマン 彩り野菜のたまごやき
- ・スノーマン 鶏そぼろと大豆のたまごやき



SP8 500g/12本  
SP10 500g/12本  
SP12 500g/12本

### オムライス・オムレツ



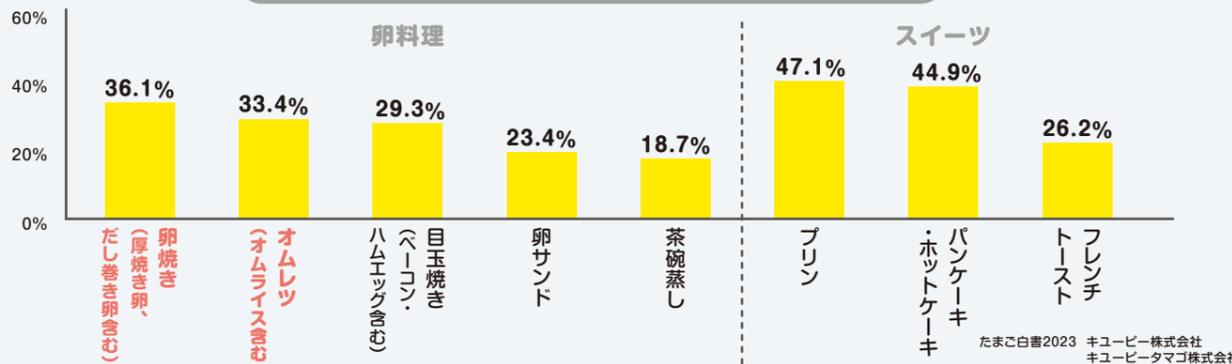
- ・スノーマン とろっとスクランブル
- ・スノーマン オムハットくん
- ・スノーマン Caたっぷりオムレツ  
(ブレン・ほろれんそう・チーズ・トマトミート)



1kg/10袋  
500g/10袋  
10枚/10袋  
60g×10個/8袋  
40g×10個/8袋  
60g/100個  
40g/100個

※詳しい商品の情報は裏表紙に掲載しています

## 小学生以下の子ども・孫が好きな卵料理・スイーツデータ



## キューピーのプラントベースフードのご紹介

植物原材料をベースに  
ほぼたまごの味わいが楽しめる  
プラントベースフード

**HOBOTAMA**



HOBOTAMA<sup>®</sup>  
(スクランブル)  
120g/20袋  
冷凍1年

- ◆ シェフが手作りしたような半熟感
- ◆ メニューに映える鮮やかな色調
- ◆ 卵不使用
- ◆ 120gで少人数にも対応

## 卵・乳成分不使用で新学期にも使いやすい

### バジルの緑

バジルソースベースに  
エッグケアを混ぜて、春らしさを演出

### バジルマヨ焼き



- 材 料 (中学年1人分)
- ・鮭(生) 40g
  - ・塩、こしょう 各適量
  - ・スノーマン バジルソースベース 2g
  - ・キューピー エッグケア(卵不使用) 5g
- 作り方
- ① 鮭に塩・こしょうで下味をつけておく。
  - ② 解凍したスノーマン バジルソースベースとキューピー エッグケア(卵不使用)を混ぜ合わせ、ソースを作る。
  - ③ ①の上に②のソースをのせ、スチームコンベクションオープンで焼く。

### スノーマン バジルソースベース



国産スイートバジルとサラダ油で、ペーストに仕上げました。バジルの風味と鮮やかな緑が活きています。

300g/10袋  
冷凍2年  
アレルギー 大豆

### ストロベリーのピンク

ストロベリースライス  
トッピングして華やかに

### 豆乳プリンのストロベリーソース



- 材 料 (中学年1人分)
- ・豆乳 100g
  - ・粉ゼラチン 0.7g
  - ・スノーマン ストロベリースライス 20g
- 作り方
- ① 粉ゼラチンはふやかしておく。
  - ② 沸騰しない程度に豆乳を温め、砂糖と①を加える。
  - ③ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
  - ④ 解凍したスノーマン ストロベリースライスをトッピングする。

### スノーマン ストロベリースライス



いちごの爽やかな香りとほどよい酸味が活きる、色鮮やかなストロベリーソースです。

1kg/10袋  
冷凍18ヵ月

## Column



春の催事としてテーマパークやスーパーなどでもおなじみとなったイースターですが、イースターは「たまご」と「うさぎ」がシンボルで、欧米ではエッグハントなど卵を使った遊びや、カラフルにペイントされた卵を飾りつけたりして楽しく過ごされています。また、北半球のヨーロッパでは春を祝うお祭りとしている国もあるようです。

※イースターは「復活祭」ともいわれ、キリスト教ではイエス・キリストの復活を祝う大切な祝日とされています。

2024年は3月31日と5月5日です。

## 海外におけるイースターの楽しみ方

イースターといえば、イースターエッグです。家族みんなが集まって、「卵」を使ったレクリエーションや家族団らんの食事を通して、子どもと一緒に楽しむ祝日です。

### エッグペイント

殻に色付けをした卵や、チョコレートでできた「イースターエッグ」を贈り合います。イースターエッグは、カラフルな装飾がポイントです。

### エッグハント

イースターエッグは庭に隠して子供に探させる風習もあります。元来は鶏卵(茹卵)を使いますが、チョコレートで作られた卵や、お菓子を詰めたプラスチックの卵で代用も。



# 給食の時間 におじゃましました

## 静岡県駿東郡 清水町立西小学校

### 10月2日の献立



- ご飯 ●牛乳 ●鶏そぼろと大豆のたまごやき
- もやしのごま酢和え ●秋味汁



静岡県駿東郡清水町は、伊豆半島の入り口、東海道新幹線の三島駅にほど近い場所に位置しており、雄大な富士山を仰ぎ見ることのできる絶好のロケーションです。学校の近くには東洋一の湧水量を誇る柿田川の湧水群があり、田畑や昔のままの自然が残されています。

### 給食時間の風景



#### 人気メニュー

- 青のりポテトビーンズ ○豚キムチ ○鶏のから揚げ
- さばのみそ煮 ○野菜チップス ○ラザニア

### 調理の様子



- ① 袋のままスチームコンベクションで温めます。
- ② カットに沿って離します。



- ③ 並べて入れます。



調理員の皆さん

### スノーマン 鶏そぼろと大豆のたまごやき



そぼろご飯をイメージした5種類の具材が入ったたまごやきは彩りもよく、ほんのり甘口で子どもたちに好評です。知らず知らずのうちに大豆も摂取できるのはありがたいです。具たくさんなのでいろいろな食品が1品でとれ、さらに温めるだけなので、手間のかかる献立の時に重宝します。

#### 1人当たりの分量

低学年 スライスパック12 41.7g/1人  
高学年 スライスパック10 50g/1人

#### 調理方法

スチームコンベクションオープンで袋のまま90℃30分温めます。

1切当たり

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	亜鉛
SP12	101kcal	3.8g	8.7g	13mg	0.5mg	0.3mg
SP10	121kcal	4.5g	10.3g	16mg	0.6mg	0.4mg
	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
SP12	41μg	0.02mg	0.11mg	0mg	0.1g	0.2g
SP10	49μg	0.02mg	0.13mg	0mg	0.1g	0.3g

## 岡田 千賀子先生 インタビュー

若い頃は、先輩からの指導や研修の機会を積極的にとらえて学んでほしい。その経験が、あとで必ず自分のためになる。



静岡県駿東郡  
清水町立西小学校  
栄養教諭  
岡田 千賀子先生

#### ● 清水町の給食について

清水町立西小学校では、栄養教諭1名、調理員8名で460食を作っています。清水町には小学校3校、中学校2校があり、各学校に栄養教諭等がいて献立をたてています。主食は、週のうち3回は米飯、2回はパンまたは麺(麺は1カ月に2~3回)です。清水町の統一献立では、毎月19日に「食育の日・ふるさと給食」という清水町や静岡県産の食材を使った給食、また、「たべものの旅」として全国の郷土料理を紹介する給食を年間5回提供しています。



たべものの旅「栃木県」  
・麦ご飯・牛乳・セルフ湯菜丼の具  
・揚げ餃子・かんぴょうとにらのたまごスープ

は米飯、2回はパンまたは麺(麺は1カ月に2~3回)です。清水町の統一献立では、毎月19日に「食育の日・ふるさと給食」という清水町や静岡県産の食材を使った給食、また、「たべものの旅」として全国の郷土料理を紹介する給食を年間5回提供しています。

#### ● 献立をたてる時に気を付けていること

清水町はあまり地場産物が多くないのですが、できるだけ町内産や県内産の食材、黒はんぺんや茶、みかんなどの特産物を使った料理を入れています。学校給食摂取基準を毎日満たすのは難しいですが、エネルギーやたんぱく質については±10%範囲内に収まるように意識しています。成分表が八訂になってから全体的にエネルギーの値が下がっていて、以前と同じ献立だと足りない日もあります。一日で見ると足りなくても1カ月平均にして満たされればよしということで、自分で折り合いをつけています。

野菜は一食あたり100gくらいを目安に、汁物と副菜でとれるようにしています。肉が多くなりすぎないように魚を意識して入れ、不足しがちな小魚や豆類も意識して入れるように心がけています。デザートは、既製品を使用するよりも果物を入れています。月の献立作成では、学校行事や年中行事も考慮します。

#### ● ふるさと給食週間について

静岡県では毎年6月に、地場産物を使った「ふるさと給食週間」があり、清水町内でも共通献立で実施しています。今年度は隣の三島市のB級グルメ「三島コロッケ」や伊豆の国市韮山の「国清汁」、しらすのサラダやカツオの甘辛だれ、県産の野菜を使った料理やデザート、清水町の特産物のひとつ緑米(古代米の一種で、炊くとほんのり緑色になる)



ふるさと給食  
・緑米入りご飯・牛乳・鯉の甘辛だれ  
・野菜のごま和え・野菜たっぷりみそ豆乳汁  
・静岡県産お米のハバロア

を使った緑米入りご飯などを提供しました。今年は、給食にもっと関心を持ってもらおうと、栄養教諭が作成する教室配布用食育だよりから給食委員会の児童たちが「ふるさと給食クイズ」を考えて、給食時間の放送で紹介しました。

#### ● 静岡県は海の幸に恵まれていますが、子どもたちは魚は好きですか？

料理によると思いますが、アンケートをとると魚が嫌いという回答する子もいます。調理法や味付けによるのだと思います。鯉はヒスタミンの関係で最近給食で敬遠されがちなのですが、地場産物なので、検査した上で使っています。独特の生臭さがあるため、揚げて甘辛くしたり味やタレで工夫したりして出しています。

#### ● 栄養教諭になって良かったことは？

子どもたちがメモをとって一生懸命話を聞いて授業に取り組んでいる姿を見たり、授業の前と後で気持ちや食に対する考えが変わったなどと聞いたりすると、栄養教諭として授業を通して子どもたちにかか



食指導の様子

わることができて良かったと思います。また、授業後に委員会等の活動として、想像以上のプレゼンを子どもたちが作成したときなど、なかなか伝わっていないかもしれないと思っていたことがしっかり伝わっていたんだと実感したとき、すごくやりがいを感じます。

#### ● 授業を行うときに気を付けていることはありますか？

基本はTT(チーム・ティーチング)なので、一緒に行く先生がどういう授業の形を目指しているかというのはすごく大事にしています。子どもたちの実態を知っているのは先生なので、その先生が子どもたちに何を伝えたいのか、どのようになってほしいのかを知るようにします。伝えたいことはたくさんありますが、そこは打ち合わせをして方向性を決め、先生の意向をしっかり把握しておくのが大事かなと思います。

#### ● 若い栄養教諭等が経験しておいたほうがよいことは？

若い頃は、研修の機会を大切に、自主的な研修にも進んで参加するのがよいと思います。私も新規採用の頃の研修時に色々な施設を回り、自主的な研修にも参加しましたが、その経験がいま役に立っています。また、若い頃は自分の仕事で手いっぱい大変でも、先輩から指導されたことや頼まれた仕事はできるだけ引き受けておいたほうがよいと思います。学校給食の仕組みや根拠、栄養教諭制度がなぜできたのかなどについても、私は先輩栄養士から話を伺いました。若い人たちはなかなか知る機会がないかもしれませんので、自主的に研修に行って、今ある自分の立場がどのようにできているのかということをしっかり知って、頑張ってもらいたいと思います。

# 給食の悩みや疑問を解決! 美保子先生 がお答えします



長島 美保子 ながしま みほこ

2007～2012年 島根県栄養教諭  
2007年 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 副会長  
2012年 同会長(現職)

島根県立大学 保育教育学科・健康栄養学科 非常勤講師(現職)  
食育推進評価専門委員(農林水産省)(現職)  
公益財団法人 学校給食研究改善協会 理事(現職)

**Q** 今年2年目の学校栄養士です。調理は、民間委託会社です。前任の方の献立を参考にしながら自分なりにアレンジして、地場産物・旬・栄養価などに気を付けて献立をたてていますが、経験不足のため、無理な献立の組み合わせにより釜が足りなくなったり、1カ月を通しての油の使い方等で現場調理員にご苦勞を掛けたりしたこともあり、自信を持っていない現状です。1カ月分の献立をたてるときの考え方やポイントを教えてください。

**A**

学校給食の献立作成は、学校栄養士の職務の原点と言えます。1カ月ごとに必ず行う献立作成が場当たり的な作業になると、こんな不安ことはありません。1年間は前任者の献立に習いながらアレンジしてきたとのことですが、今、あなたの手元に1年分の既実施した献立があります。地場産物や旬・栄養価等に配慮して献立作成を行ってきたのですから、これをもとに、まずは年間献立計画表を作成してみましょう。その上で、月ごとの具体的な献立作成にあたっては、カレンダーによる1カ月分の献立計画シートを作り、毎日に、主食の種類や副菜の組み合わせ、揚げ・焼き・蒸し等の調理形態、食材、行事食や食育の視点、使用する調理機器等の情報を書き込んで、月全体のバランスを見ます。そして、献立

内容や調理形態、調理機器の重なり等を調整します。次に、この予定表を調理現場の責任者に見てもらい、意見を求め、調整して共有します。ここで大切なことは、自分自身が調理現場をよく知っているということです。調理場の施設・設備、調理機器の性能、調理時間などの諸条件をよく知っておき、現場の流れを理解しておくことで、適切な献立をたてることができます。「これは無理です」と言われても、「食材の流れをこうして、スチコンをこう使ってやれば、できるのでは?」等と指示できるようになるとよいですね。民間委託の調理場で学校栄養士が直接指導するのは難しい点もありますが、献立による栄養管理、衛生管理の責任者としての立場から、当日、作業が効率的に流れるためにも、事前に作業工程表・作業動線図等を点検し、献立通りの作業を無理なく時間内に行うことができるか確認しておくことが大切です。「生徒の健康を支える」という自負を調理担当者と共に、連携できる雰囲気を作ることも役目の一つだと思います。年間献立計画表・月別献立作成シートは、毎年評価を加えて積み重ねていけば、すばらしい財産になります。給食管理の柱となる献立を自信をもって提示できるよう経験を積み重ねてください。日々の給食が生徒にとって多様な食体験の場となり、また、生徒や家庭に対して食事モデルの指針となるよう、おいしい給食づくりに取り組んでいただきたいと思います。

## Happy Easter 食育だより



イースターは「復活祭」といわれ、キリスト教ではイエス・キリストの復活を祝う大切な祝日です。そんなイースターの日にちなんだ食材は何でしょう?

1. チョコレート
2. かぼちゃ
3. たまご



卵は命のはじまりや復活祭を表すといわれているので、イエス・キリストの復活を祝うイースターでは、卵料理でお祝いをします。また、卵をカラフルに彩った「イースターエッグ」を飾ったり、かくした卵を探す「エッグハント」で遊んだりします。

こたえ 3

食育だよりはコピーしたりダウンロードできますので、掲示板や給食だよりなどにもご活用ください。 キューピー食だより 検索



# その土地のおいしいを楽しむ ご当地 パイザンヌサラダ



## パイザンヌサラダとは?

パイザンヌサラダとは、「田舎風サラダ」という意味で、フランスで親しまれている、野菜と卵等を盛り合わせたカジュアルなサラダです。いつもの食材で簡単に作れて、食べ応えがあるのが特徴です。

## キューピー パイザンヌサラダドレッシング



1000ml/9本

卵のkokouと味が効いたまろやかな味わいに、タラゴン等のハーブを加えた風味豊かなドレッシングです。黄色い色調がサラダに彩りを加えます。



日本各地の  
美味しい食材を使った  
「ご当地パイザンヌサラダ」を  
ご紹介します。

- 北海道: じゃがいもとホタテとアスパラのパイザンヌサラダ
- 長野: ぶなしめじの信州パイザンヌサラダ
- 山口: 山口県産はなっこりーのパイザンヌサラダ
- 福島: 地鶏のパイザンヌサラダ
- 茨城: れんこんの#いばらきパイザンヌサラダ
- 大阪: きくなのパイザンヌサラダ
- 愛媛: 2種のなすと鯛のパイザンヌサラダ
- 鹿児島: さつまいもとじゃがいものパイザンヌサラダ

全国47レシビはこちらから

