

## 定期読者を募集しています

定期読者の募集や送付先変更、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。



## 10月13日は豆の日！ 10種ミックスを使った世界の料理



ほしえぬ  
10種ミックス  
(五種豆と五穀)

●53382  
○1kg/6袋  
◆常温 18ヵ月



### 五種豆



### 五穀



●商品番号 ○内容量/荷姿 ◆保存方法

## パエリア



### 材 料 (中学年 1人分)

|                        |       |
|------------------------|-------|
| ・米                     | 38g   |
| ・無塩バター                 | 5g    |
| ・にんにく                  | 1g    |
| ・たまねぎ                  | 20g   |
| ・鶏むね肉                  | 10g   |
| ・シーフードミックス 冷凍          | 20g   |
| ・ほしえぬ 10種ミックス (五種豆と五穀) | 13g   |
| ・ぶなしめじ                 | 10g   |
| ・トマト水煮                 | 25g   |
| ・ピーマン                  | 4g    |
| ・赤パプリカ                 | 6g    |
| ・湯                     | 50g   |
| ・サフラン                  | 0.01g |
| ・塩                     | 0.1g  |
| ・こしょう                  | 0.03g |

### 作り方

- ① 米は洗米しておく。湯にサフランを入れ、色が出たら無塩バターを半分入れ、炊飯器で炊く。
- ② にんにく、たまねぎはみじん切り、鶏むね肉・ぶなしめじ・ピーマン・赤パプリカは一口大にカットする。
- ③ 鍋に残り半分の無塩バターを入れ、にんにくとたまねぎを炒める。火が通ったら、残りの具材を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。炊き上がったご飯と混ぜ合わせる。

## マーボー豆腐



### 材 料 (中学年 1人分)

|                        |      |
|------------------------|------|
| ・木綿豆腐                  | 60g  |
| ・豚ひき肉                  | 25g  |
| ・ほしえぬ 10種ミックス (五種豆と五穀) | 25g  |
| ・長ねぎ                   | 25g  |
| ・片栗粉 (水で溶く)            | 2.5g |
| ・にんにく                  | 0.5g |
| ・しょうが                  | 0.6g |
| ・ごま油                   | 0.5g |
| 合わせみそ                  | 5g   |
| しょうゆ                   | 3g   |
| A オイスターソース             | 1g   |
| 砂糖                     | 0.5g |
| 豆板醤                    | 0.5g |

### 作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにする、木綿豆腐はさいの目切りにし、茹でしておく。
- ② 釜にごま油を回し入れ、長ねぎ、にんにく、しょうがを入れ、豚ひき肉を炒める。火が通ったら、ほしえぬ 10種ミックス (五種豆と五穀) とAの調味料を入れなじませる。
- ③ ②を混ぜ合わせたら、木綿豆腐を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## ミートソース



### 材 料 (中学年 1人分)

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ・スパゲッティ 1.6mm          | 35g |
| ・豚ひき肉                  | 10g |
| ・ほしえぬ 10種ミックス (五種豆と五穀) | 30g |
| ・たまねぎ                  | 20g |
| ・トマト水煮                 | 50g |
| ・オリーブ油                 | 1g  |
| ・塩                     | 1g  |
| ・こしょう                  | 適量  |

### 作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 釜にオリーブ油を入れ、①と豚ひき肉を入れて炒める。火が通ったら、ほしえぬ 10種ミックス (五種豆と五穀) とトマト水煮を入れ煮込む。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ スパゲッティを茹で、器に盛り付け、上から③のソースをかける。

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

2024 vol.23



特集：キューピーのサステナビリティ  
給食時間：新潟県妙高市立新井中央小学校

KEWPIE食だより vol.23 2024年6月発行

キューピー株式会社 フードサービス本部

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-4-13 TEL.03-3486-3062 FAX.03-3486-6177

企画制作・編集/株式会社シェフ デザイン/原田麻衣子



学校給食向け  
おすすめ商品はこちら！

プロユース

kewpie



# キューピーのサステナビリティ ～食品ロスの削減・有効活用への取り組み～

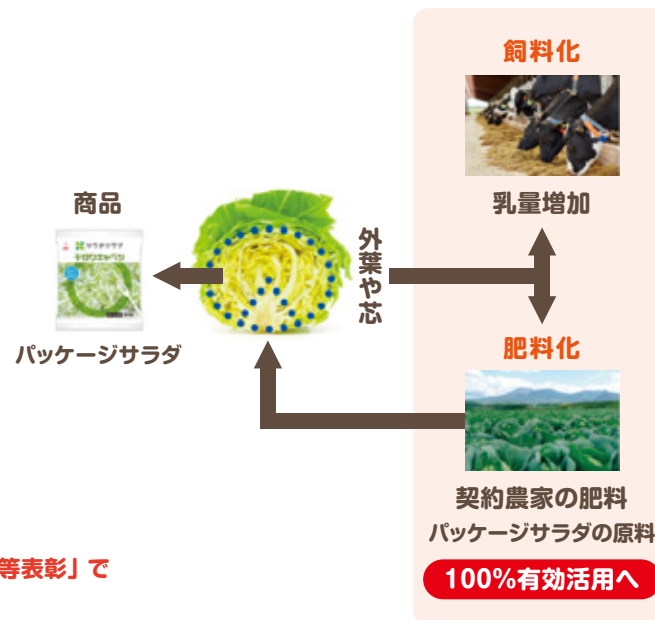
キューピーグループは、サステナビリティに向けた重点課題「資源の有効活用・循環」の取り組みテーマのひとつに食品ロスの削減・有効活用を掲げ、食品残さ削減、野菜未利用部の有効活用、商品廃棄の削減に注力して取り組んでいます。

## 葉物野菜の未利用部

2017年度、カット野菜工場のグリーンメッセージでは、これまで事業規模では難しいとされたキャベツ・レタスの葉物野菜の飼料化に成功しました。東京農工大学とキューピーの共同研究\*で、この飼料を与えた乳牛は乳量が増加することが報告されています。また、サラダクラブでは、パッケージサラダを製造する際に直営7工場で発生する野菜の外葉や芯などの未利用部を堆肥や飼料として契約農家などで活用いただいています。

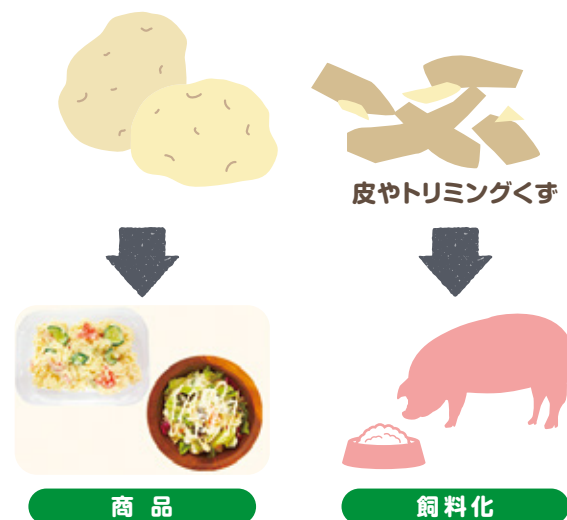
\*日本畜産学会第124回大会(2018年3月)発表

「平成30年度リデュース・リユース・リサイクル推進功労者等表彰」で  
キューピーグループが内閣総理大臣賞を受賞



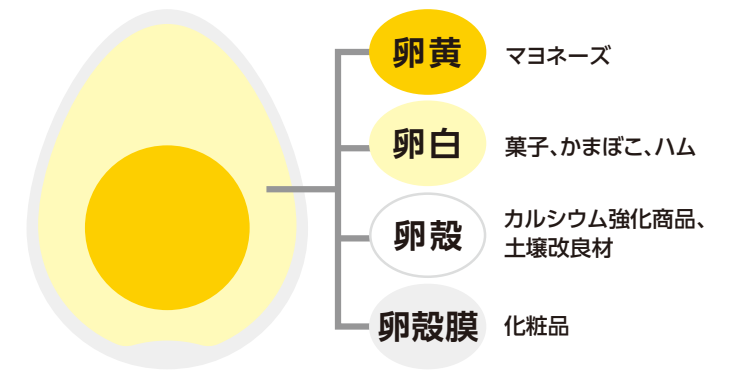
## じゃがいもの未利用部

デリア食品グループの旬菜デリ 昭島事業所では、ポテトサラダの製造工程で発生するじゃがいもの皮(ポテトピール)やトリミングくすの部分、特殊な技術を活用して液状にして、養豚向けの飼料にしています。この技術は、養豚業界の課題である国産の安全な飼料の生産や安定流通につながり、食品残さを使った循環型社会の構築にも貢献しています。



## 卵の100%有効活用

キューピーグループでは、マヨネーズ以外にもさまざまなタマゴ加工品を生産しており、日本で生産される卵の約10%を使用しています。「キューピー マヨネーズ」は、卵黄を使用し、卵白はかまぼこなどの水産練り製品や、ケーキなどの菓子の食品原料として使われます。また、年間約2万8千トン発生する卵殻は土壌改良材やカルシウム強化食品の添加材などに有効活用しています。卵殻膜は、化粧品などへの高度利用に取り組んでいます。



## 商品における食品ロス対応

キューピーグループでは、製法や容器包装の改良による賞味期間延長と賞味期限の「年月表示」切り替えを通して、食品ロス削減に取り組んでいます。

## 食品ロス削減のためのメニュー提案

食品ロス削減に向けた取り組みを、お客様が毎日の食生活の中で実践する支援をしたいと考えています。野菜の外葉や芯などは捨ててしまいがちな部位ですが、少しの工夫でおいしい食材として活用することをおすすめしています。傷や外敵などから野菜を守るために成長が盛んな部位にあたることで、他の部位とは違う栄養や機能に優れている場合もあります。

料理メニューを紹介する「とっておきレシピ」サイトで、2019年から東京家政大学の皆さんが考案してくれたキャベツの芯、レタスの外葉、ブロッコリー茎の活用レシピをご紹介します。



## ヤサイの有効活用レシピ

### ECO POINT レタスの意外な使い方

フレッシュサラダで食べることが多いレタス。かさが多いため、丸ごと買っても使い切れず余ってしまう…、なんてことはありませんか？また、きれいな外葉も使い方がわからず、捨ててしまっていないですか？そんな時はレタスをたくさん消費できる、外葉も使った加熱調理で、余すことなく使いこなしましょう。



### レタスとベーコンのマヨソテー

材 料 (2人分)  
・レタス 4枚(外葉) ・キューピー マヨネーズ 大さじ1  
・ぶなしめじ 1パック 100g ・キューピー ティースティドレッシング  
・ベーコン 2枚 40g 黒酢たまねぎ 大さじ1

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに切る。
- ② ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ フライパンにマヨネーズを入れて熱し、②を入れて炒める。  
ぶなしめじがしんなりしたらドレッシングを入れ、①を加えてさっと炒める。





# 給食の時間 におじゃましました

## 新潟県妙高市立新井中央小学校

※第18回大会 全国学校給食甲子園 優勝  
(野口医学研究所賞)

### 5月7日の献立



- ご飯 ●牛乳 ●お米のあんかけ和しゅうまい
- 切干大根の炒め物 ●ニラ玉みそ汁



新潟県妙高市立新井中央小学校は、平成3年4月に開校し、創立34周年目になりました。「自分も みんなも 明るく うれしく よかったね」を合言葉に、人権教育、同和教育を中核とした教育活動を展開しています。

### 当日の食指導



今日の給食にはご飯にお米?と思うかもしれませんが、お米のしゅうまいには中米を使っています。主食のご飯としゅうまいの皮に代用した中米の粒や味を比べて、米について食べて学ぶ機会にしましょう。

### 給食時間の風景



### 子どもたちの感想

- ・中米を初めて食べたけど、おいしかった。
- ・しゅうまいのまわりのお米がもちもちして、おもしろかった。

### SDGs POINT

玄米を選別する際、ふるいの下に落ちる規格外の米の中でも食用米となるものは「中米(ちゅうまい)」と呼ばれています。小粒というだけで味は変わりません。規格外なので、こちらの農家さんでは保管して利用先を考えていました。お米のあんかけ和しゅうまいにこの中米を活用し、食べて体験することで米作りへの理解を深めました。

## お米のあんかけ和しゅうまい

最初に豚ひき肉に塩を加えて、粘り気が出るまでしっかりとこねることで、みじん切りにしたたっぷりの野菜を加えた団子を作っても崩れにくくなります。蒸したしゅうまいに、だしを効かせたあんかけをたっぷりとかけることで、お米の乾燥を防ぐことができます。

|           |          |      |                   |      |           |     |
|-----------|----------|------|-------------------|------|-----------|-----|
| 材料<br>1人分 | 豚ひき肉     | 30   | しょうが              | 0.5  | 水稲穀粒(精白米) | 5   |
|           | 塩        | 0.10 | おから               | 5    | 砂糖        | 1   |
|           | 玉ねぎ      | 15   | キューピー エッグケア(卵不使用) | 2    | しょうゆ      | 2   |
|           | にんじん     | 7    | みそ                | 1    | みりん       | 0.5 |
|           | しいたけ(干し) | 0.4  | しょうゆ              | 1    | だし汁       | 8   |
| 調味料       | たけのこ(水煮) | 6    | こしょう              | 0.02 | かたくり粉     | 0.2 |
|           |          |      |                   |      |           |     |

- 米を研いで30分以上浸水し、ザルにあげます。玉ねぎは粗みじん切り、にんじん、戻したしいたけ、たけのこはみじん切り、しょうがはすりおろします。
- ボウルに豚ひき肉と塩を入れ、粘りがでるまでしっかりとこねます。ほかの食材とAの調味料を加え、さらにこねます。1人2個になるよう団子を作り、米をしっかりとまぶします。
- スチームコンベクションオープンのスチームモードで25分蒸して、そのまま10分蒸らします。
- Bのあんの調味料を加熱し、とろみ付けをします。
- 蒸したお米のしゅうまいにあんをかけて完成です。

| エネルギー   | たんぱく質              | 脂質                 | カルシウム | マグネシウム | 鉄     | 亜鉛    |
|---------|--------------------|--------------------|-------|--------|-------|-------|
| 116kcal | 6.3g               | 6.8g               | 14mg  | 14mg   | 0.4mg | 0.9mg |
| レチノール当量 | ビタミンB <sub>1</sub> | ビタミンB <sub>2</sub> | ビタミンC | 食物繊維   | 食塩相当量 |       |
| 53μg    | 0.23mg             | 0.08mg             | 1mg   | 1.3g   | 0.6g  |       |

### 調理の様子



まるめた団子に米をまぶします。



配缶時にあんをかけます。

## 岡田 小野江先生 インタビュー

「おいしい給食を提供すること」。給食を通して子どもや家庭、地域に「食」の大切さを広めるとともに、地元の良さを伝え郷土愛を育みたい。



妙高市立新井中央小学校  
栄養教諭  
岡田 小野江 先生

### ●妙高市の給食について

妙高市には、小学校7校、中学校3校、特別支援学校1校があります。特別支援学校だけ近隣の小学校との親子方式ですが、他は本校給食です。新井中央小学校では、栄養教諭1名、調理員7名で330食を作っています。妙高市では昨年からは給食費が無償化されたこともあり、学校間で給食の差がないように基本献立を作っています。4名の栄養教諭が兼務校を持ちながら、11校それぞれの献立をたてています。毎月19日は『ミヨーコーさん給食』として毎月テーマが決まっているので、テーマに沿って妙高市の郷土料理や地場産物を使用した給食を提供しています。主食は米どころ新潟なので、ほぼご飯です。パンは米粉パンで月に1回、麺類は月に2回です。

### ●献立作成時の考え方、こだわり

「毎日の給食にねらいをもって自分がたてた献立を、子どもたちに直接提供できる」というのは、栄養教諭ならではの特権です。栄養教諭として「おいしい給食を提供すること」を大事にしています。また、子どもたちが郷土愛を育むためにも、「食」を通して地域の良さを知ってもらいたいと思っています。惣菜系の揚げ物を食べる家庭が増えてきて、子どもたちの肥満が懸念されていることもあり、給食ではなるべく揚げ物が少なくなるよう調理方法を工夫し、バラエティーに富んだ料理を心がけています。魚や肉などの食材にキューピー エッグケアを絡めてパン粉や米粉などを付けて焼くと、揚げたようにカリッと仕上がるので重宝しています。

### ●生産者へのアプローチはどのようにしていますか？

まずは、納入業者さんのところで自分で足を運びます。心がけていることは、「教えてもらう」という姿勢です。地域の方たちはここで育っている方々なので、私の知らない妙高市の歴史とか食文化とかも教えてもらうことができます。また、私は「見た目のきれいなものだけを食べるのが給食ではない」と思っているので、市場には出せない規格外の食材を給食で使用するなど、SDGsにもつながっています。

### ●地域の食文化の継承

3年生の総合的な学習の時間では、校区内にある地元妙高市の特産品「かんずり」の製造会社で、1年間を通して作業体験をして

います。「かんずり」とは唐辛子の発酵香辛料で、昔から地元に根付いた食文化です。給食でも豚汁の隠し味に入れたり、豆板醤の代わりに使用しています。



かんずり

### ●調理員さんとの付き合い方

調理員さんに調理のプロとしての意見を言ってもらおうようにしています。大量調理のコツに関しては教えてもらうことが多いです。経験豊富で、給食施設をよく知っている調理員さんのアドバイスは的確です。事前の打ち合わせでは、給食の意図(ねらい)をきちんと伝えて、わかってもらおうように心がけています。新しい料理を取り入れる時は、調理員さんと一緒に試作します。お互いの思いや理想に近づけられるように意見交換し、お互いの仕事を尊重するようにしています。



調理員の皆さん

### ●栄養教諭をめざしたきっかけは？

1つは小学校の時に給食で出た「ビビンバ」のおいしさに衝撃を受けたこと。そういう献立を出してくれる当時の学校栄養職員の方に憧れて栄養士を目指しました。すぐには学校の栄養士にならなかったのですが、自分の子どもが給食を食べるようになったことが2つめのきっかけになりました。栄養バランスが良く、安価で郷土料理や行事食など家ではなかなか作れないおいしい料理を提供してくれる「学校給食ってやっぱりすごいなあ」と改めて感じて、自分も携わってみたいと一念発起しました。

### ●栄養教諭になって良かったことは？

子どもの頃に憧れていた学校栄養士になれたので、自分の夢を叶えることができたという充実感で、毎日幸せを感じています。私が夢を与えてもらったように、私も夢を与えることができていたら幸せだなあと感じています。

### ●今後の目標は？

今、課題にしているのは、家庭や地域の啓発として、「読んでもらえ



食指導中の子どもたち

るお便り」作りです。体を作っているのは食べたものですので、日々の食事が大切です。毎日の食事を作る家庭に、いかに「食」が大切なのかを理解して欲しいと思っています。二次元コードを付けて、給食の人気レシピの紹介やアンケートに回答してもらっています。これからも給食を通して、地元の良さを伝え郷土愛を育みながら、子どもや家庭、地域に「食」の大切さを広めていきたいです。



## 学校給食における食品ロス削減の取組と役割



長島 美保子 ながしま みほこ 公益社団法人全国学校栄養士協議会 会長

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)

学校給食における食品ロスでは、児童生徒の食べ残しと食材の切りくず等の調理残渣等が継続的に発生している現状があります。学校給食は全国のほとんどの小中学校で実施されているわけですから、我が国全体でみれば大きな割合を占めることになり、SDGsへの貢献の視点からも、学校給食における食品ロスの削減は急務であるといえます。食品ロスの原因と対策についてまとめてみましょう。

### (1) 食べ残しによる食品ロスを減らす取組

まず、食事摂取基準を踏まえ個人差に配慮した適量の配食になっているか、調理場でのクラスごとの配缶に配慮されているか、そして、残食量が多い献立を把握して、栄養バランスを維持したうえで児童生徒が好む献立になっているか等を見直して見る必要があります。また、授業の延長や給食準備に手間取ることで喫食時間が短くなっていないか検討し、校内での共通理解のもと、給食時間の確保に努める必要があります。

### (2) 調理残渣を減らす工夫

食材の計画的な調達は言うまでもありませんが、在庫が賞味期限切れとなり使うことなく廃棄されるような事態が起こらないよう、適切な

食材管理が必要です。野菜等の洗浄やカット方法の検討、葉・皮などの有効活用も考えられます。切りくずの残渣は、水切りをしっかりとし、軽量化することが大切です。

### (3) 食に関する指導の充実で、児童生徒の意識の向上を図る

食品ロス削減は資源の有効利用や地球温暖化の抑制、持続可能な社会の実現につながることを、給食や教科学習の時間に身近な給食を教材にして横断的に学習することで、児童生徒に意識と行動変容を促すことができ、食べ残しを減らすことにつながります。

### (4) 給食からの食品ロスを堆肥化・飼料化する

努力しても減らしきれずに発生してしまう食品ロスは、コンポストやバイオ菌による処理機などで堆肥や飼料にリサイクルする取組事例もあります。しかし、給食は、成長期を支える栄養に配慮した大切な食事です。まずは、必要量をしっかりと食べるよう取り組みましょう。

未来を担う児童生徒が、将来の持続可能な社会の形成に向けてしっかり考え、意識して行動することができるよう、学校給食を通して「食事の大切さ」と「食品ロスの削減」を体得させることは、学校給食に携わる私達の大切な使命です。

キユーピー商品を使った

## 人気献立のご紹介

### 新潟県新潟市立中野山小学校



提供日 2024年5月2日(木)

栄養教諭

阿部 綾 先生

＜献立組み合わせ＞

ガバオライス、目玉焼き風オムレツ、  
タイ風春雨サラダ、杏仁&パインゼリー、  
牛乳



SM  
目玉焼風  
まるオムレツ  
35g/100個 冷凍  
ガバオライスに  
1食1個使用  
(小学校 中学年)



SM  
バジルスソースベース  
300g/10袋 冷凍  
ガバオライスに  
1食2g使用  
(小学校 中学年)

### 先生からひとこと

卵が登場する絵本やお話はたくさんありますが、給食では卵料理をあのとろっと流れ出る半熟の状態では提供することができません。スノーマン 目玉焼風まるオムレツは目玉焼きそっくりなのに、どんなに加熱しても卵黄風のソース部が固まらないので、やってみたかった絵本の給食が再現出来ました。最初に使うときに、加熱してあるたまごであることを説明し、今では何度か提供していますが、特別感があって子どもたちも楽しみにしてくれています。調理方法は凍ったまま、180℃で5分ほど素揚げしています。

＜1人分当たり栄養価(小学校 中学年)＞

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | マグネシウム | 鉄     | 亜鉛    | レチノール当量 | ビタミンB <sub>1</sub> | ビタミンB <sub>2</sub> | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---------|--------------------|--------------------|-------|------|-------|
| 679kcal | 30.4g | 25.4g | 353mg | 98mg   | 3.6mg | 3.7mg | 274μg   | 0.93mg             | 0.69mg             | 20mg  | 4.4g | 2.2g  |

### 滋賀県大津市東部学校給食共同調理場



提供日 2024年4月23日(木)

学校栄養職員

近藤 智美 先生

＜献立組み合わせ＞

大津産麦ごはん、牛乳、  
鶏肉のタルタルソースかけ、  
春キャベツのあえもの、高野豆腐の煮物



プラントベースタルタルソース  
500g/10袋 常温

鶏肉のタルタルソースかけに  
1食7g使用  
(小学校 中学年)

### 先生からひとこと

から揚げは子どもたちに人気があり、飽きがこないように色々なソースをかけて提供しています。ソースの中でもタルタルソースはアレルギーの観点から学校給食での提供を諦めていたのですが、このプラントベースタルタルソースに出会い、卵を使用していないのにコクがあり、子どもたちが苦手なビクルスを使用しているのに食べやすいことから献立に取り入れてみました。すると提供してすぐに人気の献立になりました。

＜1人分当たり栄養価(小学校 中学年)＞

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | マグネシウム | 鉄     | 亜鉛    | レチノール当量 | ビタミンB <sub>1</sub> | ビタミンB <sub>2</sub> | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---------|--------------------|--------------------|-------|------|-------|
| 640kcal | 29.5g | 24.7g | 358mg | 89mg   | 2.3mg | 3.0mg | 230μg   | 0.26mg             | 0.45mg             | 32mg  | 3.3g | 1.8g  |

キユーピーからトレンド情報をお届けします。

トレンド  
ニュース

野菜をもっとおいしく、  
もっと楽しく食べよう

キユーピーでは、子どもたちが自分でサラダを作り、おいしく食べる。二つの体験で野菜嫌い克服をドレッシングで応援します。

セルフサラダで子どもたちの野菜嫌いを克服  
「自分で作る”体験”」「おいしく食べる”体験”」を給食時間で

### ピーマンと人参のごま和えサラダ



キユーピースクール  
焙煎ごま  
ドレッシング

●42202  
○8ml/40個×10袋  
◆常温 6カ月

### 小松菜とれんこんのサラダ



キユーピースクール  
和風たまねぎ  
ドレッシング

●42222  
○8ml/40個×10袋  
◆常温 6カ月

子どもと  
一緒に作れる  
サラダレシピ  
(ご家庭向け)

