

食物アレルギー対応にも使える
特定原材料 7 品目不使用



おかわま高梁川流域
ぽっけ-うめえ

給

食

し

し

ぴ



CONTENTS

ページ

発刊によせて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

給食におけるアレルギー対応について・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

事業の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

講義の様子・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

調理実習の様子・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

レシピいろいろ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

主食・揚げ物・焼き物・煮物・あえ物・汁物・デザート

高梁川流域圏域内自治体の学校給食における取り組み・・・・・・・・ 53

協力企業のアレルギーについての取り組み・・・・・・・・・・・・ 58

ニッポンハム食の未来財団・イオントップバリュ(株)・ヤンマーアグリイノベーション(株)

最後に・今後の取り組みについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60

発刊によせて

倉敷市長 伊東 香織



「アレルギー対策基本法」制定後、学校給食におけるアレルギー対応を求める社会的要請の強まりを受けて、倉敷市では平成 29 年 12 月に「学校における食物アレルギー対応の手引」を作成しました。安心・安全確保のために厳格なアレルゲンの除去を行うと、給食が食べられない児童生徒が増加することになります。

この課題の解決を目指して、この度、アレルギー対応食の最新情報を学ぶとともに、アレルゲンを含まない献立メニュー開発に取り組み、大量調理で対応可能なレシピ集を作成いたしました。

このレシピ集の作成は高梁川流域自治体連携事業として行っています。高梁川流域自治体連携事業とは、高梁川流域自治体 7 市 3 町において倉敷市を連携中枢都市とする高梁川流域連携中枢都市圏を形成して、今後の人口減少・少子高齢化社会への対応を図り、圏域全体の経済成長を目指しておこなう事業であります。この度のレシピ開発も高梁川流域自治体の栄養士が力を合わせてレシピ作成に取り組み、高梁川流域圏全体の児童生徒の学校給食に寄与することを目的として実施いたしました。

さらに、レシピを検討するにあたっては、アレルギー対応について先進的取り組みを行われている、ニッポンハム食の未来財団 管理栄養士 川澄要重様、ヤンマーアグリイノベーション株式会社 代表取締役社長 橋本康治様、長野県軽井沢町立軽井沢中学校 栄養教諭 柳沢幸子様、イオントップバリュ(株) 有本幸泰様をはじめ、「やさしごはん」開発チームの皆様を講師にお迎えし、多くの最新の知見やノウハウをご教示いただきました。皆様方にレシピ開発のヒントを与えていただき大変感謝しているところです。

今後は、このレシピ集が高梁川流域圏全体の学校給食調理場で活用され、高梁川流域圏全体の児童生徒がアレルギーの有無にかかわらず、一人でも多く同じ給食を食べられるようになることを祈念して私の挨拶といたします。

発刊によせて

全国学校栄養士協議会

副会長 柳沢 幸子

(長野県軽井沢町立軽井沢中学校 栄養教諭)



学校給食における食物アレルギー対応につきましては、マニュアルの作成や新たに「食物アレルギー対応委員会」を設置して組織で対応するなど、体制は整いつつあります。反面、学校や共同調理場では、献立作成から教室での対応まで様々な場面で、見落としや間違い・混入などがないよう細心の注意を払いながらの対応に気を抜く暇もありません。また、食物アレルギーを持っている児童生徒にしてみれば、他の人たちと違う給食を食べることにストレスを感じているかもしれません。

今回、備中地域 10 市町の栄養教諭・学校栄養職員のみなさんの取り組みは先進的なものだと思います。多くの子どもたちが食べられるために、アレルギーの原因物質を含まず、大量調理にも適したメニューは、双方の不安やストレスを減少させてくれるでしょう。今後多くの調理場や学校でこのメニューが取り入れられ、たくさん子どもたちが安心して楽しく食事ができることを願ってやみません。

最後にこの冊子に関わったすべての方に心から敬意を払って発刊によせる言葉とさせていただきます。

近年、食物アレルギーをもつ児童生徒の増加により、学校給食における食物アレルギー対応はますます重要な課題となっています。

平成27年3月に文部科学省より「学校給食における食物アレルギー対応指針」が公表され、これを受けて高梁川流域圏の市町でも、それまでのマニュアルの見直しや改訂、新たに体制を整えるなど、組織づくりを進めているところです。

学校給食は栄養バランスのとれたおいしい食事を通して、健康な心身を育むとともに、児童生徒が皆で一緒に食べる体験を通して「食の大切さ」を理解する生きた食育の教材としての役割を担っています。

これを踏まえた学校給食における食物アレルギー対応の基本的な考え方は、食物アレルギーのある児童生徒も他の児童生徒と同様、すべての児童生徒が給食時間を安全に、かつ、楽しんで過ごせるようにすることです。

しかし、現状では、食物アレルギーのある児童生徒は様々な悩みを抱えながら毎日の食生活を送っていて、学校現場でも「見落としや間違い・混入などのおそれがある」「対応が必要な児童生徒が増加している」「誤食のおそれがある」などの不安の声があげられています。

献立作成では、複雑な対応をさけるため、特に重篤度の高い原因食物（そば・落花生）の提供を極力減らす、発症数の多い原因は（卵・乳・小麦・えび・かに）を提供する際はねらいを明確にし、使用していることがわかる料理や料理名とする、1回の給食で複数の料理に同じ原因食物を使用しないように配慮するなどの対応で、学校現場での事故が起きないように配慮をしています。

また、食育においても、さまざまな疾患やアレルギー症状があることについて全ての人が理解をし、違いを認め受け入れることを前提として、アレルギー対応食とあえてわかるような食器やトレーを使用することとなりました。不幸な事故を起こさないための「安全性最優先」の考え方に沿った措置です。

学校給食のねらいに沿った、かつ、原因食物をできるだけ使わない献立を開発し取り入れる今回の取り組みは、すべての児童生徒ならびに学校関係者が積極的に食物アレルギー対応に取り組み、理解を深めることができることをめざしています。



平成 30 年度学校給食アレルギー対応献立レシピ研究事業概要

1. 趣旨

「アレルギー対策基本法」制定後、学校給食におけるアレルギー対応を求める社会的要請の強まりを受けて、文部科学省より平成 27 年 3 月に「学校給食における食物アレルギー対応指針」が作成されました。それを受け、各自治体では「安全性を最優先」とした学校における食物アレルギー対応の手引き等を作成し、対応を行っています。安心・安全確保のために厳格なアレルゲンの除去を行うと、給食が食べられない児童生徒が増加することになります。

この課題の解決を目指して、圏域内の学校栄養教諭等により、アレルギー対応食の最新情報を学ぶとともに、アレルゲンを含まない献立メニュー開発に取り組み、大量調理で対応可能なレシピ集の作成をめざします。これを機に、できるだけ多くの児童生徒に学校給食を食べる機会を確保するとともに、アレルギーのない児童生徒・保護者に対してのアレルギーに対する理解が深まるような食育を進めていくことを目指しています。

2. 取組概要

高梁川流域の市町の学校給食にアレルギー対応食献立を導入することを推進するため、食品業界で先進的取り組みを行っている方々を講師に迎えて、最新の知識やノウハウを学び、大量調理が可能な学校給食担当者によるレシピ集を作成する。

3. 研究会の構成

高梁川流域圏域内自治体の栄養教諭・学校栄養職員等

4. 開催時期及び会議内容

	日 時	内 容	場 所
1	6 月 28 日 (木)	献立作成に役立つ食品情報と近年の食品業界のアレルギー対応加工品開発について学ぶ。 講師：ニッポンハム食の未来財団 管理栄養士 川澄要重 様	倉敷市真備支所・保健福祉会館 3 階
2	7 月 17 日 (火)	災害のため、中止	倉敷市真備支所・保健福祉会館 3 階
3	8 月 20 日 (月)	アレルギー対応について、実際に大量調理で行っている内容やコツについて学ぶ。 講師：長野県軽井沢中学校 栄養教諭 柳沢幸子様	倉敷市役所 207 会議室
4	9 月 26 日 (水)	アレルギー食品 TOPVALU「やさしごはん」シリーズの開発者から、開発にまつわる情報を得て、今後のレシピ開発に向けての具体的な進め方について考える。 講師：(株)イオントップバリュ「やさしごはん」開発チーム	玉島市民交流センター 第 1 会議室
5	10 月 26 日 (金)	食物アレルギー対応食品を利用して、各自事前に献立を検討し、実際に調理する。	玉島市民交流センター 調理室
6	11 月 26 日 (月)	食物アレルギー対応食品を利用して、各自事前に献立を検討し、実際に調理する。	笠岡市給食センター 調理室
7	12 月 14 日 (金)	米を製粉せずにゲル状にすることで二次加工しやすく、多様な食品への応用が可能な全く新しい食品素材「ライスジュレ」を開発し、多くの食品加工業者と商品開発をされている講師から情報を得る。 講師：ヤンマーアグリイノベーション株式会社 代表取締役社長 橋本康治様	ヤンマーバイオイノベーションセンター倉敷ラボ
8	1 月 16 日 (水)	レシピ集作成作業	倉敷市役所水道局 3 階会議室

<第1回>

近年の食品業界のアレルギー対応加工品開発について

平成 30 年 6 月 28 日

講師：ニッポンハム食の未来財団 管理栄養士 川澄要重 氏

講義内容

ニッポンハム食の未来財団は、食物アレルギーについての取り組みに力を入れている。毎年、食物アレルギー対応食料理コンテストやデモを行い、地域社会との連携として、アレルギーセミナーを各地で開催し、全国の小学生のために食物アレルギーについての学習マンガなども制作している。実際の声を聞き、負担なく利用できるような対応食の開発を行い、特定原材料7品目を持ち込まないよう徹底された専用工場で製造されている。



感想

地域との連携や実際のニーズに合った対応食の開発など、食物アレルギーについて誰もが正しい知識をもち、誰もが食べることは楽しいと感じるようになるような取り組みばかりで、学校現場でも出来ることはたくさんある！と改めて感じました。



<第3回>

学校における食物アレルギー対応の工夫

平成 30 年 8 月 17 日

講師：長野県軽井沢町立軽井沢中学校 栄養教諭 柳沢幸子 氏

講義内容

学校給食における食物アレルギー対応の大原則は、安全性を最優先とした「原因食物の完全除去対応」を組織的に行うことである。

本講義では、軽井沢町の食物アレルギー対応基本方針、献立・調理の工夫、個別指導等について具体例をもとにお話しいただいた。その後、食物アレルギーのヒヤリハット事例をもとに、原因や対応策をグループごとに話し合った。



感想

献立作成時の工夫点や調理法の工夫点を、実際のレシピをもとに講義していただき、とても勉強になった。講義で学んだことを、これからの学校給食に取り入れていきたい。



<第4回>

企業におけるアレルギー対応食品の開発について

平成30年9月26日

講義内容

講師：イオントップバリュ(株) 商品開発本部 舘 克頼 氏

イオントップバリュ(株)の「やさしごはん」シリーズでは、特定原材料7品目を含まない商品で、「簡単に汎用がきく」「従来のイメージ刷新」「事故を起こさない」というこだわりを持って開発されている。その開発の取り組みの経緯や重度のアレルギーをもつ子どもたちを対象とした、沖縄ツアー開催やアレルギーフリーのバイキング料理提供などの事業についての紹介があった。また、「やさしごはん」シリーズの試食も行った。



感想

アレルギーをもつ子どもがいる家庭でも、手軽にアレルギーフリーの料理が作れる商品開発は喜ばれる点だと感じた。また、試食では、アレルギー対応食とは気がつかない程のクオリティの高さで驚いた。

<第7回>

アレルギー対応食品の活用についての提案

平成30年12月14日

講義内容

講師：ヤンマーアグリイノベーション(株) 代表取締役社長 橋本康治 氏
(株)AIHO 営業本部 フードコンサルティング室 管理栄養士 児玉恵里子 氏

ヤンマーアグリイノベーションは、農業バイオ関連技術の研究開発及び普及を通じ、資源循環型の食料のサプライチェーンを実現する、新しいソリューションビジネスを行っている会社です。そこで開発された、お米由来の食品素材「ライスジュレ」を使用したレシピ紹介と実演講習を受けました。ライスジュレは高保水性・高保油性がありアレルギー対応レシピをつくる上で多様な可能性があるそうです。



感想

ライスジュレは、パン、洋菓子、クリーム、麺類やドレッシング、介護食やダイエット食など幅広い食品へ応用されている。アレルギー対応の料理にもおいに活用できると思われる。

＜第5回・第6回＞

開発レシピ調理実習の様子

平成 30 年 10 月 26 日 玉島市民交流センター
平成 30 年 11 月 26 日 笠岡市学校給食センター



主食、揚げ物・焼き物、煮物・汁物、デザート担当の5班に分かれて検討したレシピ43品を2回に分けて各班で試作しました。



各班で調理したものを、全員で分量や味を確認し、実際に献立に取り入れられるよう検討しました。



よりおいしそうに見えるように、食器やランチョンマットなども料理に合わせて用意しました。

山陽新聞 朝刊・2018年11月11日（日）

BICCHU 備中エリア

倉敷、総社、新見、笠岡市など備中地域10市町が、アレルギーの原因物質（アレルゲン）を含まず、大量調理が可能な学校給食メニューを開発し

ている。アレルギー対応食の最新情報やノウハウを学んだ栄養士が試作を進めており、本年度中にも約40品をレシピ集にまとめる。（中原由華）

倉敷、総社など10市町の栄養士

参加している栄養士は各市町の約30人。卵、乳、小麦などアレルギーの特定原材料7品目が含まれず、大量調理にも適した「安全で作りやすい」メニュー考案に向け、揚げ物・焼き物、煮物、汁物、主食、デザートなどの5班に分かれて取り組んでいる。

開発に当たり、食品業界と学校給食の専門家から、アレルギー対応食に関連した商品や調理技術などの知識を学んだ。10月下旬には一人2品ずつ考案した献立を基にメニューを試作し、牛乳の代わりに豆乳を使ったシチュウ、小麦粉を米粉で代用したお好み焼き、高野豆腐や豆乳を使ったガトーショコラ

メニュー考案 試作進める



アレルギーを含まない献立を調理する栄養士（玉島市民交流センター）

アレルギー対応 学校給食開発へ

など計4品の手順や味を7市3町による高屋川流域連携中核都市圏事業の

し、本年度中の完成を目指す。倉敷市教委保健体育課は「レシピの開発によって、多くの子どもたちが同じ給食を食べられる環境にしたい」としている。

アレルギー対応レシピ一覧

<主食>

- ・ひなずし
- ・デミカツ丼
- ・カレーライス
- ・連島バーガー
- ・ミートサンド
- ・焼そばパン
- ・クリームスパゲティ
- ・ミートスパゲティ

<焼き物>

- ・ライスグラタン
- ・チキンソテー
タルタルソース添え
- ・ライスマカロニのラザニア風
- ・鶏ミンチと野菜の和風ハンバーグ
- ・カップお好み焼き

<揚げ物>

- ・とんかつ
- ・大豆とツナ de カレーメンチカツ
- ・さつま揚げ
- ・米粉のかき揚げ
- ・豆腐の寄せ揚げ

<煮物>

- ・さけとじゃがいもの
コーンクリーム煮
- ・テンペ入りすき焼き
- ・クリームシチュー
- ・すがたをかえる大豆煮
- ・洋風いり豆腐
- ・さかなで卵の花
- ・ビーフシチュー

<あえ物>

- ・大豆あえ

<汁物>

- ・すいとん
- ・かきたま風すまし汁
- ・つみれ汁
- ・げた入り根菜みそ汁
- ・豆乳コーンチャウダー
- ・かぼちゃのポタージュ
- ・冬野菜たっぷりコーンスープ
- ・ひよこ豆のミネストローネ
- ・米粉のワンタンスープ

<デザート>

- ・プチガトーショコラ
- ・ココアマフィン
- ・サターアンダーギー
- ・じゃがいもドーナツ
- ・野菜チップス
- ・米粉のパインブラマンジェ
- ・抹茶プリン
- ・れんこんみたらし団子

特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば）を含みません。

主食

ひなずし



材料名（1人分）

	・精白米	70 g
A	・砂糖	6 g
	・塩	0.8 g
	・米酢	8 g
	・紅さけフレーク	20 g
	・さやえんどう	4 g
	・豆腐	30 g
	・砂糖	0.5 g
	・塩	0.1 g
	・かぼちゃパウダー	1.6 g
	・サラダ油	0.5 g

作り方

- ① ごはんを炊く。
- ② A の調味料を合わせて加熱し、炊いたご飯に混ぜる。
- ③ ②に紅さけフレークを混ぜる。
- ④ さやえんどうは斜め切りにして、茹でる。
- ⑤ 豆腐はしっかり水切りをし、手で細かくほぐす。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤の豆腐と、砂糖、塩、かぼちゃパウダーを加えて水分をとばしながらそぼろ状になるまで炒る。
- ⑦ ③を皿に盛り、④と⑥を上のにのせる。

アピールポイント

特定原材料 7 品目不使用です。豆腐とかぼちゃパウダーで炒り卵を再現しました。

主食

デミカツ丼



材料名（1人分）

・精白米	80 g
・豚ヒレ肉	40 g
・塩	0.1 g
・こしょう	0.02 g
・米粉	3 g
・水	1.5 g
・米パン粉	4 g
・揚げ油	適量
・たまねぎ	24 g
・にんじん	5 g
・グリーンピース	4 g
・にんにく	0.4 g
・しょうが	0.8 g
・オリーブオイル	0.8 g
・米粉ハヤシルウ	12 g
・ケチャップ	4 g
・トマト	15 g
・赤ワイン	2 g
・ノンアレルギーコンソメ	0.4 g
・砂糖	1 g
・トマトとんかつソース	2.4 g
・赤みそ	0.4 g
・塩	0.1 g
・こしょう	0.02 g
・ローリエ	0.02 g
・きゃべつ	30 g

作り方

- ① ごはんを炊く。
- ② 豚ヒレ肉に塩、こしょうをし、米粉を水で溶いたものをよくなじませ、米パン粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ たまねぎは薄切り、にんじんは細いせん切り、トマトは小さめの角切りにし、にんにく、しょうがはすりおろす。
- ④ キャベツは千切りにし、茹でて冷ましておく。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルをひき、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、たまねぎ、にんじんを塩、こしょうで炒め、最後に赤ワインをふる。
- ⑥ 炒めたら、水をひたひたまで加え、沸騰したら弱火にし、あくをとりながら煮る。
- ⑦ 煮えたら、トマトを加え、ハヤシルウ、その他の調味料で味を整え、グリーンピースを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑧ ごはんをよそい、キャベツを敷き、ヒレカツをのせ、

アピールポイント

ヒレカツの衣には、卵の代わりに水溶き米粉で作ると衣がはがれず、きれいに揚げることができます。

主食

カレーライス



材料名（1人分）

・精白米	80 g
・牛肉スライス	30 g
・にんにく	0.4 g
・しょうが	0.8 g
・たまねぎ	50 g
・にんじん	15 g
・じゃがいも	40 g
・角切りプルーン	4 g
・グリーンピース	5 g
・チキンブイヨン	5 g
・サラダ油	0.4 g
・赤ワイン	0.8 g
・ローリエ（粉）	0.01 g
・ガラムマサラ	0.01 g
・ターメリック	0.01 g
・カレー粉	0.1 g
・塩	0.2 g
・こしょう	0.02 g
・ケチャップ	3 g
・ウスターソース	1 g
・カレールウ	9 g
・水	80 g

作り方

- ① にんにくとしょうがは、すりおろす。たまねぎは、1 cm 幅に切り、にんじんとじゃがいもは、いちよう切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、にんにくとしょうが、牛肉を炒め、ローリエ、赤ワインの順に加える。
- ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加えて炒め、ガラムマサラとターメリック、カレー粉、塩、こしょうを加え炒める。
- ④ 水を加えて、あくを取り、チキンブイヨンを加えて煮込む。
- ⑤ 材料に火が通ったら、ケチャップとウスターソース、カレールウを加える。
- ⑥ プルーンとグリーンピースを加える。
- ⑦ ごはんをよそい、⑥をかける。

アピールポイント

カレールウは、小麦を使用していないものを使用しています。給食では、ミックスチーズを使用していましたが、今回はプルーンを使用してみました。

主食

連島バーガー



材料名（1人分）

・米粉パン	1 個
・鶏もも肉	60 g
・塩	0.2 g
・こしょう	0.01 g
・サラダ油	0.5 g
・しょうゆ	4.5 g
・みりん	2.5 g
・三温糖	1.5 g
・しょうが	1.2 g
・水	0.7 g
・片栗粉	0.3 g
・ノンエッグタルタルソース	8 g
・ごぼう	20 g
・にんじん	10 g
・ピーマン	5 g

作り方

- ① 鶏肉に塩こしょうをし、サラダ油をひいたフライパンでじっくり焼く。
- ② しょうがはすりおろし、A の調味料でたれを作る。
- ③ ごぼう・にんじん・ピーマンはせん切りにして、ゆでしておく。
- ④ ①に②のたれをからめ、③と一緒にパンにはさみ、ノンエッグタルタルソースをかけてできあがり。

アピールポイント

栄養満点のご当地バーガー。

連島ごぼうを使った「かみかみ献立」です。

しょうがを使った甘辛だれが鶏肉にピッタリです！！

主食

ミートサンド



材料名（1人分）

・米粉パン	1 個
・牛肉ミンチ	20g
・ひよこ豆	5g
・サラダ油	0.3g
・にんにく	0.3g
・にんじん	5g
・たまねぎ	20g
・なす	10g
・ホールコーン	10g
・中みそ	3g
・しょうゆ	3g
・角切りブルーン	2g
・炒めたまねぎペースト	2g
・じゃがいもフレーク	5g
・片栗粉	3g
・塩	0.5g
・こしょう	0.02g
・水	50g

作り方

- ① ひよこ豆は叩くか、刻んで細かくする。
（大豆アレルギーがなければ、大豆ひき肉でもよい。）
- ② にんにく、にんじん、たまねぎはみじん切り、
なすは小さめの角切りにする。
- ③ サラダ油をひき、にんにく、牛肉を火が通るまで炒める。
- ④ にんじん、たまねぎ、塩、こしょうを加えて炒める。
- ⑤ ひよこ豆、なす、コーンを加えて炒める。
- ⑥ ブルーンと炒めたまねぎペーストを入れ、加熱する。
- ⑦ じゃがいもフレーク、中みそ、しょうゆを加える。
- ⑧ 少量の水（分量外）で片栗粉を溶いて加え、とろみをつける。→具の完成
（野菜や肉からの水分でゆるい場合は、かたくり粉の量を調節する。）
- ⑨ 米粉パンに具をはさむ。

アピールポイント

ルウが無くても、調味料で作れます。

特定原材料 7 品目の他、大豆も不使用（調味料を除く）です。

主食

焼きそばパン



材料名（1人分）

・米粉パン	1 個
・豚肉ももスライス	10g
・しょうが	0.5g
・サラダ油	0.5g
・にんじん	5g
・たまねぎ	10g
・キャベツ	20g
・りよくとうもやし	10g
・お米でつくった焼きそば麺	10g
・切り干し大根	5g
・食塩	0.2g
・こしょう	0.01g
・粉かつお	0.3g
・お好みソース	10g
・青のり粉	0.2g

作り方

- ① しょうがはすりおろし、にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、キャベツはせん切りにしておく。
- ② 切り干し大根はもどしてゆでておき、しっかり水気をとる。
- ③ 焼きそば麺は蒸して加熱しておく。
- ④ サラダ油をひき、しょうがを炒め、香りが出たら、豚肉、野菜を炒める。
- ⑤ 火が通ったら、切り干し大根、焼きそば麺を加える。
- ⑥ 調味料、粉かつおで味つけし、最後に青のり粉をいれる。
- ⑦ パンにはさむ。

アピールポイント

焼きそばを、お米でつくった焼きそば麺と切り干し大根で代用しました。食物繊維とカルシウムを補える主食です。

主食

クリームスパゲッティ



材料名（1人分）

・発芽玄米でつくったスパゲッティタイプ	80 g
・若鶏ももきざみ	35 g
・ベーコン	5 g
・サラダ油	0.4 g
・にんにく	0.1 g
・にんじん	15 g
・たまねぎ	55 g
・エリンギ	5 g
・マッシュルーム（レトルト）	5 g
・ホールコーン	5 g
・豆乳	15 g
・白花豆ペースト	8 g
・チキンブイヨン	8 g
・塩	0.35 g
・こしょう	0.02 g
・ホワイトルウ	8 g
・スープストック	0.4 g
・水	80 g

作り方

- ① にんにくは、すりおろす。にんじんとたまねぎは、千切りにする。エリンギは、短冊切りにする。
- ② 豆乳と白花豆ペースト、ホワイトルウを混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に油をひき、にんにくと鶏肉、ベーコンを炒める。
- ④ たまねぎ、にんじん、エリンギの順に加え、塩、こしょうを加えて炒める。
- ⑤ 水を加えてあくを取り、チキンブイヨンを加える。
- ⑥ 材料に火が通ったら、マッシュルームとホールコーン、スープストック、②を加えて煮込む。
- ⑦ めんをゆでる。
- ⑧ ⑦に⑥をかける。

アピールポイント

ホワイトルウは、小麦と乳を使用していないものを使用しています。

牛乳の代わりに豆乳を使用しています。

主食

ミートソーススパゲティ



材料名（1人分）

・発芽玄米でつくったスパゲッティタイプ	80g
・牛肉、豚肉ミンチ	各25g
・サラダ油	0.3g
・にんにく	0.3g
・にんじん	20g
・たまねぎ	50g
・なす	20g
・グリーンピース	5g
・マッシュルームレトルト	5g

<調味料>

・みそ	5g	・しょうゆ	2g
・ケチャップ	9g	・赤ワイン	3g
・角切りプルーン	3g	・炒めたまねぎペースト	3g
・じゃがいもフレーク	3g	・砂糖	0.7g
・片栗粉	3g	・塩	0.5g
・こしょう	0.02g	・水	30g

作り方

- ① にんにく、にんじん、たまねぎはみじん切り、なすは小さめの角切りにする。
- ② サラダ油をひき、にんにく、牛肉、豚肉を火が通るまで炒める。
- ③ 野菜をにんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム順に加えて炒め、水を加えて煮る。
- ④ 中みそ、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、塩、こしょうを加えて煮る。
- ⑤ 少量の水（分量外）で片栗粉を溶いて加え、とろみをつける。→具の完成
（野菜や肉からの水分でゆるい場合は、片栗粉の量を調節する。）
- ⑥ めんをゆでる
- ⑦ ⑥に⑤の具をかける。

アピールポイント

小麦使用のルウやウスターソースの代わりに、中みそ・しょうゆ・片栗粉を使いました。

焼き物

ライスグラタン



材料名（1人分）

・若鶏肉 もも	20g
・ベーコン	10g
・ライスマカロニ	8g
・たまねぎ	30g
・にんじん	10g
・マッシュルーム	5g
・クリームコーン	25g
・ホールコーン	5g
・サラダ油	適量
・塩	0.2g
・こしょう	0.02g

【ホワイトソース】

A	・豆乳	80g
	・コンソメ（ノンアレルギー）	1g
	・塩	0.2g
	・こしょう	0.02g
	・片栗粉	4g
	・水	4g

作り方

- ① ライスマカロニは、4～5分ゆでる。
- ② 鶏肉は一口大に、ベーコン、たまねぎ、にんじん、マッシュルームは3mmの細切りにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、②を炒める。
- ④ 食材に火が通ったらクリームコーン、コーンを入れ、塩こしょうで味付けする。

【ホワイトソース】

- ⑤ 鍋にAを入れて火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑥ ホワイトソースに、ゆでたライスマカロニと④を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。

アピールポイント

小麦と乳を使っていない、クリームコーンの甘さが香るグラタンです。

大量調理でつくるグラタンと作業工程はほとんど変わりません。

焼き物

チキンソテー タルタルソース添え



材料名（1人分）

【チキンソテー】

A	・若鶏肉 もも	50g
	・酒	0.5g
	・塩	0.2g
	・こしょう	0.02g
	・米粉	0.8g
	・オリーブオイル	0.5g

【タルタルソース】

・ライスジュレ（ソフト）	7g
・水	5g
・調整豆乳	7g
・白みそ	4g
・カレー粉	0.08g
・たまねぎ	3g
・パセリ	0.3g

作り方

- ① ライスジュレは解凍しておく。
- ② 鶏肉はAで下味をつける。
- ③ ②に米粉をつけ、オリーブオイルをかけて焼く。
- ④ タルタルソースのたまねぎとパセリはみじん切りにする。
- ⑤ 白みそとカレー粉を混ぜて、豆乳で溶きのばす。
- ⑥ ①を鍋に入れて、水を少しずつ入れて溶きのばしながら、なめらかになるまで加熱する。
- ⑦ ⑥にたまねぎ、⑤を入れて加熱する。
- ⑧ ⑦にパセリを入れる。
- ⑨ ③の鶏肉に⑧をかける。

アピールポイント

ライスジュレを使い、時間の経過や温度の変化で味や食感が変わらないタルタルソースにしました。

焼き物

ライスマカロニのラザニア風



材料名（1人分）

・牛ミンチ肉	20g
・豚ミンチ肉	20g
・ライスマカロニ	10g
・たまねぎ	35g
・なす	10g
・ピーマン	5g
・サラダ油	適量
A { ・塩	0.2g
・ケチャップ	15g
・砂糖	0.7g

【ホワイトソース】

B { ・豆乳	35g
・チキンブイヨン	1g
・塩	0.2g
・こしょう	0.02g
・片栗粉	4g
・水	11g
・パセリ	少々

作り方

- ① ライスマカロニは、4～5分ゆでる。
- ② たまねぎ、なす、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、ミンチ肉と②を炒める。
- ④ 食材に火が通ったら、Aで味付けする。
【ホワイトソース】
- ⑤ 鍋にBを入れて火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑥ 器に④を入れ、上から⑤をかけパセリをちらす。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。

アピールポイント

大量調理でも実施しやすいよう、ライスマカロニを使用しました。

子どもが好きなケチャップを使って味付けしているので、とても食べやすい味付けです。

焼き物

鶏ミンチと野菜の和風ハンバーグ



材料名（1人分）

A	・鶏ミンチ肉	40 g
	・豆腐	20 g
	・ライスジュレ（ソフト）	15 g
	・にんじん	5 g
	・たまねぎ	30 g
	・ごぼう	10 g
	・ピーマン	5 g
B	・酒	1 g
	・しょうゆ	2 g
	・しょうが	2 g
	・上白糖	1 g
	・食塩	0.2 g
	・でん粉	0.5 g
	・米粉	3 g
	・サラダ油	7 g

作り方

- ① にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマンはみじん切りにする。
- ② AとBの材料をすべて入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ③ 平らに丸めて、表面に薄く米粉をまぶす。
- ④ フライパンに多めの油を入れて熱し、両面をこんがりとし、色づくまで焼く（温度確認）。

アピールポイント

つなぎにライスジュレと豆腐を使用しました。肉に味をつけることで、タレが不要のハンバーグです。

焼き物

カップお好み焼き



材料名（1人分）

・米粉	15 g
・キャベツ	20 g
・豆腐	30 g
・長芋	10 g
・豚肉	15 g
・ねぎ	5 g
・かつおぶし（粉）	0.5 g
・水	25 g
・お好み焼きソース	適量
・紙カップ（10 cm程度）	1 枚

作り方

- ① キャベツは小さめの角切り、豚肉は細切り、ねぎは小口切りにしておく。長芋はすりおろしておく。豆腐は手でくずしておく。
- ② 米粉に水を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ ②に①とかつおぶしを加えて混ぜる。
- ④ ③をカップに入れ、210℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤ お好み焼きソースをかける。

アピールポイント

大量調理の場合、水の分量と焼き時間・温度は調整して下さい。

豆腐・長芋を加えることで、もちりした食感になります。

揚げ物

とんかつ



材料名（1人分）

・豚肉ロースカツ用	50 g
・塩	0.2 g
・こしょう	0.02 g
・米粉	5 g
・えのき氷	20 g
・コーンフレーク	20 g
・揚げ油	適量
・トンカツソース （ノンアレルギー）	適量

作り方

- ① 豚肉に塩、こしょうをして下味をつける。
- ② えのき氷は解凍しておく。コーンフレークは細かく砕いておく。
- ③ ①に米粉をまぶし、えのき氷を全体につける。
- ④ コーンフレークを全体にしっかりつける。
- ⑤ 180℃の油で両面こんがり揚げる。

アピールポイント

パン粉の代わりにコーンフレークを使い、サクサクの衣を再現しています。

衣をつけたあとは、衣が水分を吸ってくっつきやすいので、手早く作業しましょう。

揚げ物

大豆とツナ de カレーメンチカツ



材料名（1人分）

A	・ツナ	20 g
	・大豆ミート（ミンチ）	5 g
	・米粉	8 g
	・ローストオニオン	8 g
	・ソテードオニオン	15 g
	・にんじん	6 g
	・クリームコーン	10 g
	・塩	0.1 g
B	・こしょう	0.02 g
	・クリームコーン	12 g
	・カレー粉	0.3 g
	・米粉	8 g
	・コーンフレーク	15 g
	・揚げ油	適量

作り方

- ① 沸騰した湯に大豆ミートを5分間浸漬して水洗いし、しっかり水気をきる。
- ② にんじんはみじん切りにする。
- ③ コーンフレークは砕く。
- ④ Aの材料をよく混ぜて、小判型に形成する。
- ⑤ Bの材料を混ぜる。
- ⑥ ④に⑤をつけて、③をまぶして180℃の油で揚げる。

アピールポイント

ツナと大豆ミートを米粉でつなぎ、クリームコーンで硬さを調節しました。次に、クリームコーン、米粉、カレー粉を混ぜて、バター液の代わりにしました。そして、パン粉の代わりにコーンフレークを使うことで、カリッとした食感を保つことができます。

揚げ物

さつま揚げ



材料名（1人分）

・学給無リン調味すり身	50g
・ライスジュレ（ソフト）	12g
・にんじん	5g
・ごぼう	5g
・ホールコーン	5g
・乾燥きくらげ	0.12 g
・しょうが	0.3g
A { ・中みそ	0.8g
・酒	0.8g
・みりん	0.8g
・揚げ油	適量

作り方

- ① 調味すり身とライスジュレは解凍し、Aは混ぜておく。
- ② にんじんはせん切り、ごぼうはさがき、乾燥きくらげは戻してせん切り、しょうがはすりおろす。
- ③ ①と②、ホールコーンをよく混ぜる。
- ④ ③を小判型に整えて、170℃の油で揚げる。

アピールポイント

つなぎにライスジュレを使いました。形を整えるときは厚さに気をつけ、低温でじっくり揚げましょう。

外側はサクサク、内側はもっちり食感で、魚の味がする“ごはん”がすすむおかずです。

揚げ物

米粉のかき揚げ



材料名（1人分）

・米粉	20g
・ベーキングパウダー	1g
・たまねぎ	15g
・じゃがいも	10g
・ロースハム	3g
・ちりめん	3g
・ひじき（乾燥）	0.5g
・水	30g
・揚げ油	適量

作り方

- ① たまねぎは薄切り、じゃがいも・ロースハムは細切りにしておく。じゃがいもは切った後、水にさらしておく。ひじき（乾燥）は、水でもどしておく。
- ② 米粉とベーキングパウダーを混ぜておく。水を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ ②に①とちりめん・ひじきを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 170℃の油で片面2～3分ずつ揚げる。

アピールポイント

大量調理の場合、水の分量は調整して下さい。
ちりめんとハムの塩分で、そのまま食べても優しい味です。

揚げ物

豆腐の寄せ揚げ



材料名（1人分）

・じゃがいも	20 g	
・塩	0.2 g	
・こしょう	0.02 g	
・しぼり豆腐	35 g	
・たまねぎ	10 g	
・にんじん	5 g	
・むき枝豆	10 g	
・ひじき（乾燥）	0.5 g	
・えのき氷	6 g	
・片栗粉	10 g	
・揚げ油	適量	
〔	・しょうゆ	2.5 g
	・みりん	1 g
	・酒	1 g
	・砂糖	1 g

作り方

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ひじきは戻し、えのき氷は解凍しておく。
- ③ じゃがいもはゆでてつぶし、塩、こしょうをして混ぜる。
- ④ ③にしぼり豆腐を加え混ぜた後、①と②、むき枝豆、片栗粉を加えさらに混ぜる。
- ⑤ 形を丸く成型し180℃の油で色よく揚げる。
- ⑥ 鍋にAを入れ、加熱してたれを作る。
- ⑦ 皿に⑤を盛り付け⑥をかけたら出来上がり。

アピールポイント

卵の代わりにえのき氷を使用しています。
中に入れる具を変えてもおいしくできます。

煮物

さけとじゃがいものコーンクリーム煮



材料名（1人分）

・さけ角切り	40 g
・じゃがいも	60 g
・ベーコン	5 g
・にんじん	10 g
・たまねぎ	30 g
・サラダ油	0.5 g
・コーンクリーム	40 g
・スープストック	0.6 g
・塩	0.2 g
・こしょう	0.02 g
・水	50 g
・グリーンピース	5 g
・ライスジュレ（ソフト）	10 g

作り方

- ① じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② さけは焼き物機で210℃20分間焼く。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、ベーコン、たまねぎ、にんじんの順に炒める。水を加え、煮えてきたらじゃがいもを加える。
- ④ コーンクリーム、塩、こしょう、スープストックで味を調える。
- ⑤ 耐熱容器にライスジュレと大さじ1（分量外）の水を加え、軽くラップをし、なめらかになるように温める。
- ⑥ 鍋に⑤を入れ、とろみをつける。
- ⑦ ②とグリーンピースを加え、仕上げる。

アピールポイント

コーンクリームとライスジュレを使ったとろ〜りおいしい料理です。

焼いたさけを入れることで、ほっこりとした中にも、しっかりとした味と食感も味わえます。

煮物

テンペ入りすき焼き



材料名（1人分）

・牛肉スライス	30 g
・サラダ油	0.5 g
・にんじん	10 g
・たまねぎ	30 g
・ごぼう	20 g
・じゃがいも	30 g
・糸こんにゃく	20 g
・テンペ	30 g
・白ねぎ	10 g
・砂糖	4 g
・しょうゆ	7 g
・酒	1 g
・水	10 g

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし型切り。ごぼうはさがき。じゃがいもは角切り。白ねぎは斜めに切る、テンペは2cm 角に切る。
- ② 糸こんにゃくは下ゆでする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して牛肉を炒める。たまねぎ、にんじん、ごぼうの順に入れてよく炒める。
- ④ 砂糖、酒を入れて糸こんにゃく、じゃがいもも加えて煮る。
- ⑤ テンペ、白ねぎを入れて煮る。
- ⑥ 材料がやわらかくなったら、しょうゆを入れて味を含ませる。

アピールポイント

テンペは発酵食品です。焼きふや焼き豆腐の代わりにテンペ入れました。発酵食品なので、たんぱく質やミネラルなどの栄養素の吸収がよくなります。

煮物

クリームシチュー



材料名（1人分）

・鶏肉	15 g
・ベーコン	5 g
・たまねぎ	40 g
・じゃがいも	40 g
・にんじん	15 g
・しめじ	10 g
・ホールコーン	10 g
・ほうれんそう	10 g
・サラダ油	0.5 g
・米粉と豆乳のホワイトルウ	15 g
・豆乳	20 g
・塩	0.3 g
・こしょう	0.02 g
・チキンブイヨン	10 g
・水	60 g

作り方

- ① 鶏肉は一口大に、ベーコンは短冊に切る。
- ② じゃがいも、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、ほうれんそうは約3 cm幅に切る。
- ③ ほうれんそうはゆでて、水気をしぼる。
- ④ 鍋に油をひき、鶏肉、ベーコンを炒める。火が通ったら、たまねぎ、じゃがいも、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ しめじ、ホールコーンも加え、さっと炒めたら、水、チキンブイヨンを入れて煮る。
- ⑥ 具がやわらかくなったら、お湯で溶いたホワイトルウ、豆乳を入れて、弱火で煮る。
- ⑦ ほうれんそうを加えて、塩、こしょうで味をととのえる。

アピールポイント

特定原材料7品目不使用のシチューです。野菜たっぷりで、体が温まる料理です。



材料名（1人分）

・若鶏むね肉	きざみ	15 g
・サラダ油		0.5 g
・にんじん		10 g
・たまねぎ		30 g
・じゃがいも		50 g
・高野豆腐		5 g
・大豆の華		5 g
・ねぎ		7 g
A {	・砂糖	3 g
	・しょうゆ	6 g
	・酒	1 g
	・かつお節	1 g
	・水	20 g

作り方

- ① じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切りにする。たまねぎは角に切る。ねぎは小口切り、高野豆腐は戻して角に切る。
- ② だしをとる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒める。たまねぎ、にんじんを加えて炒め、だし汁を入れて煮る。
- ④ じゃがいもを加えて煮る。
- ⑤ じゃがいもがやわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮、Aを加えて煮る。
- ⑥ 大豆の華を入れてよく混ぜ、ねぎを入れて大豆の華がふっくらしたらできあがり。

アピールポイント

大豆の華を使うと、卵を入れた親子煮のように見えます。また、卵不使用なので卵アレルギーの方にもおすすめです。

煮物

洋風いり豆腐



材料名（1人分）

・牛肉ミンチ	25g
・サラダ油	2g
・酒	2.5g
・にんじん	10g
・たまねぎ	30g
・乾しいたけ	1g
・たけのこ ゆで	10g
・じゃがいも	20g
・ねぎ	7g
・しぼり豆腐	80g
・カレー粉	1.5g
・三温糖	2g
・しょうゆ	6g
・ごま油	2g
・水	20ml

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎ・たけのこ・じゃがいもは角切り、ねぎは小口切りにする。乾しいたけは、水で戻し、薄切りにする。
- ② 鍋に油をひき、牛肉ミンチと酒を入れて炒める。しぼり豆腐とカレー粉を入れてしぼり豆腐に色をつけるように炒める。
- ③ にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・たけのこを入れ、三温糖と水も加えて煮る。じゃがいもを加え、しっかりと火を通す。
- ④ しょうゆとねぎを加え、最後にごま油で味をととのえる。

アピールポイント

卵を使用しないカレー味の洋風いり豆腐です。
しぼり豆腐がカレー粉で黄色に色づき、見た目は卵が入っているかのように見えます。



材料名（1人分）

・白身魚ミンチ（またはげたミンチ）	20 g
・鶏肉ミンチ	8 g
・じゃがいも	10 g
・にんじん	5 g
・れんこん	8 g
・砂糖	3 g
・しょうゆ	3 g
・酒	1 g
・みりん	1.5 g
・煮干し（だし）	2 g
・水	15 g

作り方

- ① 煮干しと水でだしをとる。
- ② にんじん・れんこんはみじん切りにする。じゃがいもは柔らかくゆでてつぶしておく。
- ③ 鶏肉ミンチ・にんじん・れんこんを炒める。
- ④ ③の火が通ったら、つぶしたじゃがいもと白身魚ミンチを加えて炒める。
- ⑤ ④にAを加えて混ぜ、①を加えて煮る。

アピールポイント

おからを使用せず、白身魚と鶏肉ミンチとつぶしたじゃがいもで卵の花のような食感を作りました。

煮物

ビーフシチュー



材料名（1人分）

・牛肉もも角切り	40 g
・赤ワイン	2 g
・たまねぎ	50 g
・にんじん	15 g
・じゃがいも	40 g
・マッシュルームレトルト	5 g
・グリーンピース	5 g
・オリーブ油	0.5 g
・赤ワイン	2 g
・ハヤシルウ (アレルゲン7品目不使用)	6 g
・ブラウン風ソース (トップバリュやさしごはんシリーズ)	20 g
・塩	0.3 g
・こしょう	0.01 g
・水	60 g

作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ② 牛肉は赤ワインでやわらかく炊いておく。
- ③ グリンピースはさっとボイルしておく。
- ④ 鍋にオリーブオイルをしき、たまねぎ、にんじんの順に炒める。
- ⑤ 水を加えて煮込み、火が通ってきたらじゃがいも、マッシュルームを入れる。
- ⑥ 牛肉を戻し入れ、ハヤシルウを溶き、ブラウン風ソース、赤ワイン、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑦ グリンピースを入れて仕上げる。

アピールポイント

アレルゲン7品目不使用のハヤシルウとブラウン風ソースを使った料理です。牛肉は、赤ワインでやわらかく炊きましょう。

※ 大量調理の場合は水の量を減らしましょう。

あえ物

大豆あえ



材料名（1人分）

・ほうれんそう	15 g
・にんじん	5 g
・キャベツ	20 g
・もやし	20 g
・クラッシュ大豆	5 g
・砂糖	1 g
・しょうゆ	2 g

作り方

- ① ほうれんそうは約3cm幅に切り、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② 野菜はそれぞれゆでて、水気をきる。
- ③ 大豆は炒って、冷ます。
- ④ ②③をAで和える。

アピールポイント

アレルギー7品目不使用です。
ナッツの代わりに大豆を加えることで、食感、香りが良くなり、食べやすくなります。

汁物

すいとん



材料名（1人分）

・鶏肉もち	10 g
・ごぼう	10 g
・にんじん	10 g
・だいこん	10 g
・はくさい	20 g
・油揚げ	8 g
・ねぎ	5 g
・白玉粉	5 g
・米粉	5 g
・煮干し（だし）	3 g
・しょうゆ	3 g
・塩	0.3 g
・水	90 g

作り方

- ① ごぼうはさがき、ねぎは小口切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、はくさいは1 cm幅に切る。
- ② 油揚げは油抜きして、短冊切りにする。
- ③ 煮干しでだしをとる。
- ④ 野菜と油揚げをそれぞれの大きさに切る。
- ⑤ ①に鶏肉、野菜は煮えにくい順に入れる。
- ⑥ 野菜が煮えたら味付けをする。
- ⑦ 白玉粉と米粉をこね、汁に入れる。
- ⑧ すいとんが浮き上がったら、ねぎを加える。

アピールポイント

米粉と白玉粉をこねる際には、耳たぶくらいの硬さに練ると、お汁の中へ入れやすいです。小麦粉の代わりに米粉を使用しているので、小麦アレルギーの児童も食べることができます。



材料名（1人分）

・にんじん	10 g
・たまねぎ	40 g
・若鶏ももきざみ	20 g
・片栗粉	0.3 g
・大豆の華	3.5 g
・ねぎ	5 g
・しょうゆ	3 g
・塩	0.3 g
・削りぶし（だし）	0.5 g
・昆布（だし）	0.5 g
・水	100 g

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 昆布と削りぶしでだしをとる。
- ③ だし汁の中に鶏肉、にんじん、たまねぎを入れ、火が通ったら大豆の華を入れる。
- ④ 大豆の華が柔らかくなったら、水で溶いた片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑤ 塩としょうゆで味付けをし、最後にねぎを入れる。

アピールポイント

大豆の華の黄色くふわっとした感じでかきたま風に！
大豆の良質なたんぱく質や食物繊維が摂れるすまし汁です。

汁物

つみれ汁



材料名（1人分）

・黄ニラとゲタのつみれ	30 g
・さといも	25 g
・にんじん	10 g
・ごぼう	7 g
・だいこん	20 g
・ねぎ	10 g
・中みそ	7 g
・赤みそ	2 g
・酒	1 g
・煮干し（だし）	3 g
・水	150 g

作り方

- ① さといもは皮をむき、食べやすい大きさに乱切りにする。
- ② にんじんとだいこんはいちょうぎり、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
- ③ 分量の水で煮干しでだしをとる。
- ④ 煮えにくい材料から煮て、火が通ったら、中みそと赤みそで味をととのえ、最後にねぎを加える。

アピールポイント

岡山県の特産である黄ニラとゲタで作ったつみれを使用している。さらに、根菜やいも類をたっぷり使用しているので寒い季節にぴったりの一品です。

汁物

げた入り根菜みそ汁



材料名（1人分）

・ゲタミンチ	10g
・ごま油	1g
・さといも	25g
・だいこん	12g
・にんじん	8g
・ごぼう	8g
・油揚げ	5g
・ねぎ	5g
・中みそ	11g
・煮干し（だし）	2g
・水	145g

作り方

- ① 煮干しだしをとる。
- ② だいこんとにんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切り、さといもは食べやすい大きさに切る。
- ③ 油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ④ 鍋にごま油をひき、ゲタミンチを炒める。
- ⑤ ①のだしを加えてひと煮立ちさせ、ごぼう、だいこん、にんじん、油揚げ、さといもを加えて煮る。
- ⑥ 具材が煮えたら、みそを加えて味をととのえる。
- ⑦ 最後にねぎを加える。

アピールポイント

ゲタのミンチをごま油で炒めることで、おいしさがアップします。ゲタのうまみたっぷりのみそ汁です。

汁物

豆乳コーンチャウダー



材料名（1人分）

・ベーコン	7 g
・オリーブ油	0.3 g
・たまねぎ	30 g
・にんじん	5 g
・じゃがいも	20 g
・キャベツ	25 g
・しめじ	10 g
・クリームコーン	7 g
・パセリ	0.5 g
・豆乳	5 g
・白いんげん豆ペースト	15 g
・スープストック	0.3 g
・塩	0.2 g
・こしょう	0.02g
・チキンブイヨン	10 g
・米粉	1 g
・水	90 g

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツは角切り、パセリはみじん切り、しめじは石突をとってほぐしておく。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコンとたまねぎ、にんじんを炒める。
- ③ 水を加え、じゃがいも、しめじ、キャベツの順に煮る。
- ④ アクをとり、クリームコーンとスープストック、チキンブイヨンを加え、野菜が柔らかくなったら、豆乳と白いんげん豆ペーストを加える。ひと煮立ちしたら、塩こしょうで味付けをする。
- ⑤ 水で溶いた米粉を加え、軽くとろみがつくまで煮込む。
- ⑥ 最後にパセリを加える。

アピールポイント

乳製品と小麦を使わず、米粉でとろみをつけることでチャウダー風に仕上げています。



材料名（1人分）

・ベーコン	5 g
・サラダ油	0.5 g
・たまねぎ	40 g
・じゃがいも	40 g
・かぼちゃペースト	40 g
・パセリ	0.8 g
・塩	0.6 g
・こしょう	0.02 g
・チキンブイヨン	8 g
・水	40 g
・豆乳	35 g
〈クルトン〉	
・米粉パン	0.6 g
・揚げ油	適量

作り方

- ① 米粉パンをサイコロ状にカットし油で揚げクルトンを作る。
- ② たまねぎ、じゃがいもは炒めやすい大きさに切る。
- ③ サラダ油でたまねぎを炒める。たまねぎが透明に炒まったら、じゃがいもと分量の水を入れ煮込む。
- ④ 具材に火が通ったら、③をミキサーにかける。
- ⑤ ④にベーコン、チキンブイヨン、かぼちゃペーストを加熱する。
- ⑥ ⑤の温度が上がったら、豆乳を入れ加熱し、最後にパセリを入れ出来上がり。
- ⑦ クルтонは別出しにし、器にスープをついだ後に浮かせる。

アピールポイント

かぼちゃのとじゃがいもを使うことでルウを使わなくてもポタージュのとろみがつきます。かぼちゃと豆乳の甘みがほんのりおいしいポタージュです。

汁物

冬野菜たっぷりコンソメスープ



材料名（1人分）

・粗挽きウィンナー	18 g
・たまねぎ	20 g
・ソテーオニオン（みじん切り）	3 g
・サラダ油	0.3 g
・だいこん	20 g
・はくさい	15 g
・にんじん	15 g
・ブロッコリー	15 g
・しめじ	8 g
・チキンブイヨン	5 g
・コンソメ（ノンアレルギー）	2 g
・塩	0.12 g
・こしょう	0.02 g
・水	120 g

作り方

- ① たまねぎは千切り、だいこんとにんじんはいちょう切り、はくさいは1 cm幅くらいに切る。しめじは石突をとりほぐしておく。ブロッコリーは小房に分けておく。
- ② ウィンナーは輪切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、たまねぎとソテーオニオンを炒める。
- ④ 水とチキンブイヨンを加え、ウィンナー、だいこん、にんじん、ブロッコリー、しめじ、はくさいの順番に入れて、煮込む。
- ⑤ コンソメ、塩、こしょうを加えて、味をととのえる。

アピールポイント

大量調理でも作りやすいように、ソテーオニオンを使用しました。

汁物

ひよこ豆のミネストローネ



材料名（1人分）

・鶏もも肉 きざみ	10g
・オリーブ油	0.3g
・にんにく	0.2g
・ひよこ豆水煮	15g
・たまねぎ	30g
・にんじん	5g
・ホールトマト	20g
・チキンブイヨン	8g
・ローリエ	0.01g
・塩	0.7g
・こしょう	0.02g
・水	95g

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ホールトマトを1cmくらいの角切り、にんにくをみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら鶏肉、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ③ ひよこ豆、ホールトマト、チキンブイヨン、ローリエ、水を加えて、煮込む。
- ④ 塩、こしょうを加えて味をととのえる。

アピールポイント

野菜をしっかり炒めてから煮込むとうまみが増して、おいしくできあがります。



材料名（1人分）

・豚もも肉スライス	10g
・にんじん	5g
・乾燥きくらげ	0.5g
・はくさい	30g
・もやし	10g
・餃子の皮（米粉）	3g
・ねぎ	5g
・塩	0.3g
・こしょう	0.02g
・しょうゆ	3g
・ごま油	0.5g
・チキンブイヨン	8g
・水	100g

作り方

- ① ねぎは、小口切り、にんじんは短冊切り、白菜は1cm幅くらいに切る。きくらげは水で戻し、千切りにする。
- ② 餃子の皮は1cmくらいの幅に切る。
- ③ 水を沸騰させて、豚肉を加える。色が変わったら、にんじん、きくらげ、はくさい、もやし、チキンブイヨンを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 野菜に火が通ったら、餃子の皮を加える。
- ⑤ 塩、こしょう、しょうゆで味をととのえて、最後にねぎとごま油を加える。

アピールポイント

ワンタンを米粉の餃子の皮を使用することで、小麦アレルギーの人でも食べることができます。



材料名（1人分）

- | | | |
|------|----------------|------|
| A | ・高野豆腐（サイコロカット） | 4g |
| | ・豆乳 | 20g |
| | ・砂糖 | 2.5g |
| | ・片栗粉 | 25g |
| | ・純ココアパウダー | 2.5g |
| | ・砂糖 | 2.5g |
| | ・粉砂糖 | 2g |
| ・揚げ油 | 適量 | |

作り方

- ① Aの材料を混ぜて、砂糖が溶ける程度に加熱し高野豆腐を両面よく染みこませる。
- ② ①の水気を軽く切り、片栗粉をまぶし、全体に衣がつくように混ぜる。
- ③ 170℃の油できつね色になるまで約2分間揚げる。
- ④ 油を切ったら、ココアと砂糖を混ぜ合わせたものをまぶし、仕上げに粉砂糖をふりかける。

アピールポイント

もちもちとした食感が美味しく、高野豆腐とは感じさせないスイーツです。大量調理でも作りやすいよう、サイコロカットの高野豆腐を使用しました。

デザート

ココアマフィン



材料名（1人分）

・米粉	12g
・ベーキングパウダー	0.5g
・ココアパウダー	1.5g
・豆乳	15g
・砂糖	7.0g

作り方

- ① 米粉、ベーキングパウダー、ココアパウダー、砂糖を合わせておく。
- ② ①に豆乳を入れよく混ぜ合わせる。
- ③ 型に入れ分ける。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

アピールポイント

米粉を使用することでもちりとした食感になります。ココアパウダーを抹茶パウダー等にもアレンジしてもおいしいです。

デザート

サーターアンダーギー



材料名（1人分）

・米粉	32g
・黒糖	16g
・ベーキングパウダー	0.6g
・豆腐	15g
・豆乳	15ml
・サラダ油	0.8g
・揚げ油	適量

作り方

- ① 米粉、黒糖、ベーキングパウダーをよく混ぜ合わせておく。
- ② ①に豆腐をほぐして入れさっくりと混ぜる。
- ③ さらに、豆乳とサラダ油を入れよくこねる。
- ④ ピンポン玉くらいに丸め、160℃の油で約10分生地がはじけるまでゆっくり揚げる。
(高温で揚げると表面が硬くサーターアンダーギー特有の亀裂ができにくくなります。)

アピールポイント

つなぎとして卵の代わりに豆腐を使用しています。豆腐を使用するとしっとり感がアップします。



材料名（1人分）

A	・マッシュポテトパウダー	6g
	・豆乳	6.3g
	・水（沸騰水）	25g
	・片栗粉	3g
	・米粉	25g
	・ベーキングパウダー	1g
	・砂糖	10g
	・豆乳	12.6g
	・揚げ油	適量

作り方

- ① A の材料をこねて、マッシュポテトを作る。
- ② ①に、ふるった片栗粉、米粉、ベーキングパウダーを加える。
- ③ さらに、砂糖、豆乳を加え、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
- ④ 一口大に丸め、170℃の油できつね色になるまで約5分間揚げる。

アピールポイント

大量調理でもつくりやすいよう、マッシュポテトパウダーを使用しました。素朴なじゃがいもの甘さと、もちもちとした生地のお食感がクセになる一品です。



材料名（1人分）

・じゃがいも	25g
・さつまいも	15g
・むらさきいも	5g
・れんこん	10g
・揚げ油	適量
・塩	0.1g

作り方

- ① いも、れんこんは皮をむいて2～3mmの輪切りにして水にさらし、水気をきる。
- ② 170℃に熱した油で、少量ずつ、カリッとするまで揚げる。
- ③ ②に塩をふる。

アピールポイント

子ども達に人気の一品です。不足しやすい、いも類を摂取できます。季節によって、ごぼうやゴーヤで作ってもおいしいです。



材料名（1人分）

A	・米粉	5 g
	・砂糖	5 g
	・ココナッツミルク	40 g
	・果汁100%パインジュース	15 g
（ソース）		
	・パイン缶詰	20 g
	・水	15 g
	・片栗粉	0.5 g

作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、ココナッツミルクとパインジュースを少しずつ入れよく混ぜる。
- ② 中火で加熱しながら、鍋の底がみえる程度になるまで練る。
- ③ 容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④ パイン缶を細かく切り、水を入れて加熱し、分量以外の水で溶いた片栗粉を入れソースを作る。
- ⑤ ③の上に④をかけて冷やす。

アピールポイント

米粉を使うことで、ゼラチンを使わなくても、とろ～りなめらかな仕上がりになります。パイン以外の果物を使ってもおいしく出来ます。

デザート

抹茶プリン



材料名（1人分）

- | | |
|---------------|--------|
| ・豆乳 | 50ml |
| ・砂糖 | 10g |
| ・抹茶パウダー | 0.5g |
| ・水 | 10ml |
| （寒天とゼラチンを溶かす） | |
| ・豆乳ホイップ | 12.5ml |
| ・寒天 | 0.6g |
| ・ゼラチン | 0.4g |

作り方

- ① 寒天とゼラチンはそれぞれ水でふやかす。
- ② 砂糖と抹茶パウダーをあわせ、豆乳でゆっくり溶いていく。
- ③ ②に豆乳ホイップと水に溶いた寒天を加え、火にかける。
- ④ 火を止めて、水に溶いたゼラチンを入れる。
- ⑤ ④をざるでこした後、カップに流して、冷やし固める。

アピールポイント

豆乳ホイップを使用することで濃厚な味わいのデザートになります。大量調理向けに、ゼラチンだけでなく寒天も使用しました。



材料名（1人分）

• れんこん	15g	
• 白玉粉	10g	
A {	• しょうゆ	2g
	• みりん	3g
	• 砂糖	4g
	• 水	5g
• 片栗粉	1g	
• 皿（カップ）		

作り方

- ① れんこんは皮をむいてすりおろす。
- ② ①に白玉粉を入れ、耳たぶくらいの固さになるまでよくこねる。（固いときは、水を少し入れる。）
- ③ ②を2等分にして丸める。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、③を入れる。浮き上がったら、約1分ゆでて、水にとり、冷やして水気をきる。
- ⑤ 鍋にAを入れて加熱する。砂糖が溶けたら、水どき溶き片栗粉を混ぜながら加えてとろみをつける。
- ⑥ ④をお皿に盛り、⑤をかける。

アピールポイント

子どもが苦手な根菜類がデザートでとることができます。倉敷市の特産のねばりけのあるれんこんを使用することでふんわりとした食感の和風デザートです。

新見市

新見市は最西北端、高梁川源流に位置する人口約3万人の市です。市内には小学校17校、中学校が5校あります。また、共同調理場が5ヶ所、単独調理場が4ヶ所あり、毎日児童生徒へ美味しい給食が届けられています。新見市では、月1回栄養教諭・学校栄養職員が集まり、献立の検討を行い、年4回開催する献立検討委員会で承認された献立が給食に提供されています。中でも特徴的なものとしては、毎月1回「にいみの日」とし、地場産物を利用した献立を実施したり、米粉パン、千屋牛肉、チョウザメ（キャビアの親）、ピオーネ、白小豆といった地域食材を活用することで、子ども達の郷土愛が深まるような学校給食を推進しています。



白小豆入りぜんざい



チョウザメのアングレース



ピオーネ

千屋牛丼



新見市マスコットキャラクター

にーみん

A級食材を給食で食べられるなんてすごいでしょ！

高梁市

わたしたちが考えた給食献立

高梁市では1月の学校給食週間に合わせ、市内統一献立「わたしたちが考えた給食献立」を実施しています。

平成21年度の「小学生子ども議会」において、「給食をもっと身近なものとして毎日楽しく食べることができるように、自分たちが考えた給食の献立を取り入れてもらいたい」との提案がなされました。この提案は、子どもたちが食や健康な体づくりに関心をもつとともに、地産地消の観点からも意義のあることであり、高梁市教育委員会主催事業としてこの年1月の給食週間に始まりました。

献立のテーマは、その土地に伝わる郷土料理や自分たちの健康課題に沿ったもの、普段から交流のある外国の料理等、子どもたちや学校の職員と栄養教諭・学校栄養職員で協議して決定します。毎年、真剣に考える子どもたちから楽しい提案があります。

【昨年度の様子】

テーマ：歯口の健康について学んだことを生かして献立を作ろう。

献立名：

玄米ご飯 牛乳 白身魚の和風あんかけ
ぼっけえかみかみサラダ
なめこと小松菜の味噌汁
ひじきのふりかけ



*学習、献立検討の後、試作もします。

総社市

1 学校給食についての取り組み

○ 地産地消給食

毎月、19 日前後に総社市や岡山県の地場産物を取り入れた給食を実施しています。また、平成 30 年度からは、総社市産の赤米（あかごめ）を使った赤米ごはんも実施しています。

○ 食物アレルギー対応

本市の食物アレルギー対応は、除去食や代替食、弁当持参などの方法で行っています。

その内容は、① 鶏卵やうずら卵の除去食 ② 鶏卵・乳製品を使用したデザートの代替食の実施です。

2 食に関する指導の取り組み

○ 授業や給食時間の指導

栄養教諭や学校栄養職員が学校へ行き、担任と連携した指導を行っています。

○ 学校給食を知っ展

本市では、家庭や地域へ学校給食について興味や関心を高めるための取り組みとして給食展を開催しています。



早島町

本町は、岡山市と倉敷市の間に位置し、県内で最も面積が小さく、最も人口密度が高い町です。小学校 1 校、中学校 1 校があり、小・中学校ともに自校炊飯の設備が整った調理場と、冷暖房完備のランチルームを併設しています。地産地消で調理する人の顔が見え、安心して食べることでできる給食を提供しています。

保幼小中の連携による食に関する指導の充実を図り、健康な体と豊かな人間性を育むために、「食育推進会議」を年 3 回開催し、学校、家庭、地域が一体となった食育の推進に取り組んでいます。

夏休みには、「防災について考えよう」というテーマで、栄養委員さんに協力していただき、小学生親子料理教室を調理場で行いました。日頃からの備え、非常災害時の栄養、バッククッキングについて学ぶとともに、実際に回転釜でごはんを炊き、おにぎりや豚汁を作り、新聞紙のお皿で食べる体験をしたことで、食の大切さを改めて考える機会になりました。

食育に取り組むことは、円滑な人間関係を築き、健康な人づくり・地域づくりに繋がります。今後も地域全体が元気になるような活動を行っていきたいと考えています。



矢掛町

矢掛のお楽しみ給食プロジェクト

『ここにうれしく、体にうれしい！矢掛町自慢のお楽しみ給食』

【経緯】児童生徒たちの元気で活力ある将来を願い、矢掛町あげての新規事業とし、それにかかわる上昇コストが助成されることとなった。

【目的】次世代を担う児童生徒たちの将来の健康を願い、心と体を健康的に元気にする献立を実施し、残さず食べて栄養満点をめざす。

【実施頻度】 毎月1回

【実施基準】 矢掛町の食材を中心に使用し、季節の果物等を使用する。

【実施内容】・心を楽しませてくれる献立

・体を元気にしてくれる献立

・人気献立（・ごはん給食・パン給食・めん給食）

・矢掛カレーランチ

矢掛春カレー 矢掛夏カレー

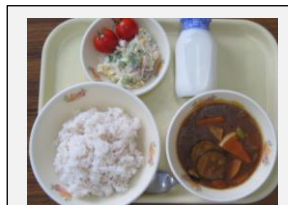
矢掛秋カレー 矢掛冬カレー

《例》矢掛夏カレーランチ

矢掛夏カレー 牛乳

アスパラサラダ

矢掛玉プレミアムトマト



町長との会食風景

井原市

保護者を対象として、岡山県内の地場産物を使用した学校給食献立の調理を体験する機会を提供し、学校給食の重要な役割・意義について保護者の理解をいただき、家庭における食育を支援し、学校給食の普及充実を図っています。高屋町は「ねんねこしゃっしやりま〜せ♪」で始まる子守唄の発祥地です。「中国地方の子守唄」発祥の地として、田中美術館のそばに楽譜と歌詞を彫り込んだ記念碑が建てられています。給食の「ねんねこ寿司」は、「姉心」の像のおくるみをイメージし、すし飯をのりでくるんで食べます。青野のぶどう果汁を入れて炊いた酢飯で作ります。20年以上前から給食オリジナルの郷土料理として登場しています。また、明治ごんぼうは、芳井町明治地区の特産物で、古くから知られています。粘土質の赤土で作られたゴボウは味と香りが良く、また肉質がち密なことから歯切れが良く日持ちすることが特徴です。



青野ぶどう

明治ごんぼう



ねんねこ寿司 牛乳 豚しゃぶサラダ
ごんぼう汁 ごんぼうかりんとう

浅口市

「シェフと子どもたちとのコラボレーションメニュー」

浅口市では児童・生徒に、よりおいしい給食を提供し、楽しんで給食時間を過ごしてもらうため、シェフと児童により、「栄養バランスのよい、おいしいパスタ」をテーマにワークショップを行い、新しい給食のメニューを考案しました。新メニューはシェフ、児童、保護者等で試食会を実施し、試食会での意見を参考に改良しました。新メニューの名前は児童が考えた「ドキドキわくわくイロドリぱすた」です。給食だよりでレシピを紹介しました。給食で継続的に提供し、子どもたちが楽しみにしています。



ワークショップ

野菜をたくさん使ったソースにフライドポテトをのせて、粉チーズをかけます。



試食会



ドキドキわくわく
イロドリぱすた
牛乳
イタリアンサラダ
みかん

里庄町

里庄町内の各小学校には、全校児童が集まって給食を食べる食堂があります。食堂内には地域の方や卒業生から寄贈していただいた油絵や日本画を飾ったり、音楽をかけたりしながら、落ち着いた雰囲気の中で給食をいただけるようにするとともに、食に関する指導の全体計画や給食指導年間計画に基づき、食育をすすめています。

- ・まこもたけの生産場所に実際に訪れ、生産者の方から講話及び収穫体験。
- ・町の特産物である、まこもたけや郷土料理を取り入れた献立実施、まこもたけの由来等を給食時間中の一口メッセージで紹介。
- ・食事のマナーや食材の栄養、実えんどうのさやとり、季節の行事と行事食などについて給食担当、栄養教諭、給食委員会などにより、全校児童に向けて随時指導。



笠岡市

～ 「安心・安全でおいしい給食」「学べる給食」を目指して ～

平成 30 年度より稼働した新学校給食センターでは、確実な衛生管理体制により安全でおいしい給食の提供を通じ、食の大切さを発信し次世代に繋げる施設を目指しています。供給能力は 3900 食/1 日で、「汚染区域」・「非汚染区域」・「その他の区域」の明確な分離を図ること、調理後 2 時間以内の喫食を図ること、食育の推進を行うことをポイントとしました。新たに、幼稚園給食の開始と食物アレルギー等対応調理室を設置し、特定原材料の 7 品目（50 食/1 日）に対応することとしました。

本市の食育の推進とその充実に向けた核となる施設を目指して、調理の様子が見学できる見学スペースの確保、学校給食における児童・生徒の食に関する指導充実のための食育コーナーを整備しました。また、職員研修、PTA や地域住民を交えた試食会等の実施、親子料理教室等、郷土料理や食文化の継承に利用できる調理実習室を整備しました。

初年度で、毎日が慌ただしい状況ですが笠岡市の未来を担う子どもたちの「心に残る学校給食」を目指して、スタッフ一丸となり安心・安全でおいしい給食を提供します。



（施設外観）



（食物アレルギー等対応調理室）



（食物アレルギー専用容器）

倉敷市

「倉敷市学校給食展」「キッズシェフ」

倉敷市では毎年、1 月の学校給食週間に合わせて、「倉敷市学校給食展」を開催しています。学校給食を広い世代に様々な角度から知ってもらうために、学校給食のあゆみや食物アレルギー対応等についての展示、学校栄養士によるミニ講座、実際の調理室で使っている大きさの釜を使っの釜混ぜ体験、マイ配膳マット作りのワークショップなどを行っています。

また、倉敷市学校給食展の関連行事として「キッズシェフ」を行っています。小学 4 年生を対象に、食事を作り、食べ、片付けるところまで子どもたちだけで行います。普段は話すことのない他校の児童との交流の場にもなっています。

倉敷市学校給食展



キッズシェフ



協力企業のアレルギーについての取り組み

本事業の主旨にご賛同いただいた企業様に、レシピ集を作成する上でご協力いただきました。日頃から食物アレルギーに関する情報の啓発やイベント、特定原材料を含まない商品の開発等、多くの取り組みをされていますので、その一部をご紹介します。

(公財)ニッポンハム食の未来財団

ニッポンハム食の未来財団は、日本ハム(株)により、平成27年1月に設立されました。当財団では、食物アレルギーに関する課題解決や環境改善を目指した様々な活動を行っています。

1. 公募型研究助成事業

食物アレルギー対応食品に関する研究開発や予防、治療など、食物アレルギー領域の研究加速を目的とした助成事業を行っています。また、研究者同士の意見交流の場として研究助成成果報告会を開催しています。[\(https://www.miraizaidan.or.jp/specialist/\)](https://www.miraizaidan.or.jp/specialist/)

2. 食物アレルギーの方のQOL 維持・向上を目指した啓発活動

(1)食物アレルギー対応食 料理コンテスト

食物アレルギーを持つ方々の豊かな食生活を支援することを目的に、全国からレシピを募集、選考し、受賞作品を表彰する事業を行っています。受賞作品はレシピ集・料理動画を作成し、レシピの普及活動にも取り組んでいます。

[\(https://www.miraizaidan.or.jp/contest/\)](https://www.miraizaidan.or.jp/contest/)

(2)食物アレルギーセミナー

栄養士や保育士など、食に携わる方々を対象に専門家によるセミナーを行っています。主に主要都市以外で開催し、情報格差をなくすことを目指しています。

[\(https://www.miraizaidan.or.jp/general_public/\)](https://www.miraizaidan.or.jp/general_public/)

3. 啓発書籍の制作

食物アレルギーを正しく理解してもらうことを目指し、小学生に向けた学習漫画を制作しました。本書籍は全国の小学校及び公立図書館に寄贈しました。[\(https://www.miraizaidan.or.jp/public/\)](https://www.miraizaidan.or.jp/public/)



イオントップバリュ(株)



トップバリュお客さまサービス係
☎0120-28-4196 (10～17時：日曜日は除く)

特定原材料7品目に配慮した「やさしごはん」シリーズ

「卵・乳・小麦・落花生・そば・えび・かに」を含む原料は使わなくても、おいしく満足できる味にしています。また、簡単にアレンジできるソースなど、料理の手間の軽減とメニュー幅が広がっていただけるよう想いをこめてつくっています。麺、ミックス粉、レトルトパック、パスタセットと計17種ラインナップ。



写真は野菜と米ピューレでつくったトマトクリームソース 300g (税抜 398円)

※商品の売価、仕様、パッケージは変更となる場合がございます。※一部店舗により取扱いのない場合がございます。



イベントへ参加

お客さまとコミュニケーションを図り直接ご意見をいただいております。

（イオンの子育て応援専門店“キッズリパブリック”、ママフェス、ママホリデイ、ベビーマタニティフェアなど）



講演で紹介

より多くの方に知っていただくために行政や、大学、アレルギーに関するNPO 法人団体などの講演でもやさしごはんシリーズを紹介しております。

写真は平成 30 年度東京都職員のための消費者教育講座立川にて発表

ヤンマーアグリイノベーション株式会社



第2回 ライスジュレ(米ゲル) 参加者 募集!

ジャングルテンフリー レシピコンテスト in かわち



2019.03.03 SUN

会場 河内町中央公民館（茨城県稲敷郡河内町長竿3689-1）
 応募締め切り 2019年1月31日（木）

<グランプリ賞金> 50,000円 <グランプリ副賞> 河内町学校給食メニューへ導入

「米の消費を拡大させたい」「米の常識を超えて、新しい世界をつくりたい」、そのような想いでライスジュレ（米ゲル）量産工場"ライステクノロジーかわち株式会社"を2016年に立ち上げました。

様々なシーンで使われているライスジュレですが、私たちはその中の一つの方向性に"グルテンフリーの世界をさらに切り開く"という目標を立てました。ライスジュレを使って、もっと美味しく、さらに新しい"グルテンフリーレシピ"を発掘し、真剣にアレルギーと向き合う方々から、グルテンフリーにご関心をお持ちの方々まで、幅広く"グルテンフリー"の世界を堪能して頂きたいという想いから、昨年に引き続き第2回目のコンテストを開催致します。

今回のコンテストでは、ライスジュレを使ったオリジナリティあふれるグルテンフリーレシピを募集し、皆様で"グルテンフリー"を考える素敵な空間をつくりたいと考えています。

応募されたレシピは、グルテンフリーのレストラン・カフェをはじめとした各方面に広く利用されるよう拡大を図り、グランプリ作品は河内町の学校給食のメニューとしての導入等を予定しています。

最後に 今後の取り組みについて

倉敷市教育委員会 保健体育課
課長 三宅 香織

平成30年7月から、倉敷市では学校給食のアレルギー対応において、卵と牛乳の除去食のみの提供に制限し、代替食を個別に調理し提供することはしないと決めました。学校給食の調理場から教室までの工程におけるヒヤリハットの分析から、誤食による事例が多いということ踏まえて、できるだけ調理手順や配食の作業を単純化し、誤ってアレルゲンがアレルギーをもつ子どもに提供されることがないように、安全性を最優先に考えた措置です。事故を防ぐために、代替食や除去食は、他の普通食と視覚的に区別することも行うことになりました。

実はこれをきっかけに、私は次の3点について考えることになりました。

- ①皆と一緒に食べられない児童生徒に対して、何かできることはないか？アレルギーのある子どもにも「皆と一緒に食べる喜び」を体験できる機会を学校給食では提供できないのか？
- ②アレルゲンを含まない、皆と一緒に食べられる学校給食献立作成はできないのか？
- ③アレルギーのない子どもたちにも理解を広げることが重要なのではないか？

このレシピ集は、この3つの問いへの答えを探して、高梁川流域圏域内の栄養士が結集して取り組んだ成果です。今後は、現場での実践に移すだけでなく、増えつつある食物アレルギー対応について、できるだけ多くの住民の皆様に考えていただく機会を作り、食物アレルギー対応の啓発を進めたいと考えています。食を通して子どもたちに健康なからだと広い見識を身に付けてもらうことが「食育」の目的であり、学校給食は、食をきっかけにさまざまな社会的課題に触れることができる、ダイバーシティ社会を生きる子どもたちにとって最高の教材となると考えて、今後も未来志向の食育の取り組みを広げていきたいと思っています。

最後に、今回の取り組みにあたりまして、さまざまな分野の方から惜しみないご協力をいただきましたことに対し、心より感謝申し上げます。

<参加者>

新見市教育委員会学校教育課	主任	立花みどり
高梁市立有漢中学校（高梁市立有漢学校給食センター）	学校栄養職員	丸尾佳織
総社市立総社中学校（総社西学校給食共同調理場）	栄養教諭	光畑和美
早島町立早島中学校	主査	高田直子
矢掛町立矢掛小学校（矢掛町学校給食共同調理場）	栄養教諭	森分千穂
井原市立井原小学校（井原市学校給食センター）	栄養教諭	渡辺栄子
浅口市立鴨方中学校（浅口市学校給食センター）	栄養教諭	竹内悟子
里庄町立里庄東小学校	学校栄養職員	恵谷水紗斗
笠岡市立大井小学校（笠岡市学校給食センター）	栄養教諭	畦崎智世
笠岡市立大井小学校（笠岡市学校給食センター）	栄養教諭	皿海陽子
倉敷市立万寿小学校	栄養教諭	牧 香織
倉敷市立大高小学校	栄養教諭	廣瀬雅美
倉敷市立菅生小学校	栄養教諭	富谷圭子
倉敷市立豊洲小学校	栄養教諭	岩井明日美
倉敷市立西阿知小学校	栄養教諭	開田知美
倉敷市立第二福田小学校	栄養教諭	坂本有香莉
倉敷市立連島西浦小学校	栄養士	西島絵梨
倉敷市立天城小学校	栄養技師	大橋慶子
倉敷市立下津井東小学校	栄養技師	金谷朋加
倉敷市立児島小学校	栄養教諭	堤 佐苗
倉敷市立緑丘小学校	栄養技師	又賀春奈
倉敷市立郷内小学校	学校栄養職員	渡辺優子
倉敷市立柏島小学校	栄養教諭	北川由佳
倉敷市立沙美小学校	栄養技師	中山舞香
倉敷市立倉敷北学校給食共同調理場	栄養技師	田中麻里絵
倉敷市立真備学校給食共同調理場	栄養技師	中田唯子

<協力>

倉敷市保健所健康づくり課	主幹	栗正裕子
倉敷市保健所健康づくり課	副主任	嘉見理枝
倉敷市保健所健康づくり課	栄養士	谷口鼓音美
倉敷市役所保育・幼稚園課	栄養士	木村敦子
公益財団法人倉敷市学校給食会	事務局長	森安玉江
公益財団法人倉敷市学校給食会	嘱託員	藤井亮子

<事務局>

倉敷市教育委員会保健体育課	課長	三宅香織
倉敷市教育委員会保健体育課	課長補佐	妹尾英樹
倉敷市教育委員会保健体育課	主幹	中桐規代
倉敷市教育委員会保健体育課	係長	佐藤和久
倉敷市教育委員会保健体育課	主任	田中純子
倉敷市教育委員会保健体育課	主任	福高聖子
倉敷市教育委員会保健体育課	副主任	高橋美幸
倉敷市教育委員会保健体育課	嘱託職員	中西恭子

発行日：2019年3月

問合せ先：学校給食アレルギー対応献立レシピ研究事業事務局
（倉敷市教育委員会 保健体育課）

〒710-8565 岡山県倉敷市西中新田 640 番地

TEL086-426-3835 Fax086-421-6018



高粱川流域連携事業

新見市・高梁市・総社市・早島町・矢掛町
井原市・浅口市・里庄町・笠岡市・倉敷市