

【ダシの比較】

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	15人分量(g) (廃棄含)	切り方	作り方
わかめスープ (鶏ガラだし)	乾燥カットわかめ	0.8	12	戻しておく 1/2カット	1.わかめを戻して、水気をきっておく 2.鶏ガラスープで具材を煮る 3.醤油、塩、こしょうで味を調える 4.香りづけにごま油、白ごまを加え、温度確認 ※鶏ガラスープとして150(～180g)使用 【鶏ガラスープの摂り方】 1.水に鶏ガラを入れ、強火で沸騰させる 2.アクが出たら弱火にして、アクをとる 3.香味野菜などを入れ、骨が踊らない程度の火加減に調整し、2時間位煮出す
	エノキタケ	5	75		
	もやし	15	225	小口切り	
	ネギ	5	75		
	白ごま	0.5	7.5	最後に入れる	
	ゴマ油	0.4	6		
	しょうゆ	1	15	}	
	塩	0.8	12		
	コショウ	0.01	0.15		
	鶏ガラ	20	300		
	水	200	3000		
カブのみそ汁 (煮干しだし)	カブ	25	375	1/2の6等分 1cmざく切り	1.油揚げは油抜きしておく 2.カブの葉はサツと茹でておく 3.煮干しのだしで、カブと人参を煮る 4.油揚げを加える 5.味噌を加えて味を調える 6.カブの葉を加えて、温度確認 ※煮干しダシとして150g使用 【煮干しダシの摂り方】 1.煮干しの頭と内臓をとり、細かくさく 2.ダシ用の袋へ入れる 3.水で30分浸漬する 4.火加減を調整しながら、60分間かけて沸騰させる 沸騰後1～2分加熱する ※沸騰を長く続けると生臭みが出る 5.煮干しの袋を取り出し完成
	カブの葉(又はほうれん草)	10	150		
	人参	15	225	イチヨウ3mm 縦1/2 5mm幅	
	油揚げ	8	120		
	白みそ	9	135	}	
	煮干し	2.5	37.5		
	水	170	2550		
根菜けんちん汁 (かつお昆布だし)	人参	10	150	1cm程度乱切り	1.こんにゃくをあく抜きする 2.サラダ油で、にんじん、レンコン、ごぼう、こんにゃくを軽く炒める 3.だし汁を加えて煮る 4.しめじを加え火が通ったら、しょうゆ、みりん、塩で味を調える 5.温度確認 ※混合だしとして150g使用 【混合ダシの摂り方】 1.昆布を30分水に浸漬する 2.火加減を調節しながら30分かけて沸騰させ、昆布を取り出す。 3.沸騰後、少し水を加えて削り節を入れ、1分間加熱したあと火を止める。 4.約3分後、削り節が沈んだら取り出す。
	レンコン	15	225		
	ごぼう	8	120	1cm程度乱切り	
	しめじ	8	120		
	板こんにゃく	12	180	1cm角	
	サラダ油	0.5	7.5	}	
	しょうゆ	4	60		
	みりん	0.3	4.5		
	塩	0.2	3		
	昆布	1.2	18		
かつお節	3.5	52.5			
水	170	2550			



※分量は、各校で調整してください。

【和え物 調味開始から時間経過による変化の比較】

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	15人分量(g) (廃棄含)	切り方	作り方
冬野菜の即席漬け	白菜	20	300	3cm×2cm 太せん切り 5mm小口	1.野菜を茹でて、冷却し、よく水気を切る 2.塩昆布を和える(※) (※)和える際の注意点 明確に時間差をつけるため、1まで 終わったところで、給食会の担当へ 声がけをしてください。班ごとに 和え開始時間を指定させていただきます。 冷却後0分後、30分後、喫食直前和え で離水・味の染み具合を比較する
	大根	15	225		
	大根の葉	5	75		
	塩昆布	1.3	19.5		
					

※分量は、各校で調整してください。

【煮崩れ防止策の比較】

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	15人分量(g) (廃棄含)	切り方	作り方
肉じゃが (でんぷん添加)	豚肉	15	225	乱切り 乱切り くし切り 3cm程度 すじ取り 1/2 煮汁の0.3~0.5%	1.さえんどう、糸こんにゃくは 下茹でしておく 2.じゃがいもは、切った後、水に浸ける <u>浸漬時間は30分以内とする</u> 3.鍋に油を熱し、豚肉から順に たまねぎ、にんじんを炒める 4.3にだし汁を加え、じゃがいも、 糸こんにゃく、大豆水煮を加え煮る 5.4に調味液を加え味を調える 6.水溶きでんぷんを加える 7.アルミホイルなどで落し蓋をする 8.最後にさえんどうを加える (別添えでも可) 9.温度確認
	じゃがいも(男爵)	40	600		
	にんじん	10	150		
	玉ねぎ	20	300		
	糸こんにゃく	15	225		
	大豆水煮	8	120		
	さやえんどう(絹さや)	2	30		
	炒め油	0.3	4.5		
	水溶きでんぷん	6	90		
	しょうゆ	3.5	52.5		
	砂糖	1.2	18		
	みりん	0.6	9		
	塩	0.1	1.5		
	こしょう	0.01	0.15		
水(orだし汁)	30	450			
肉じゃが (煮汁分量調整)	豚肉	15	225	乱切り 乱切り くし切り 3cm程度 すじ取り 1/2	1.さえんどう、糸こんにゃくは 下茹でしておく 2.じゃがいもは、切った後、水に浸ける <u>浸漬時間は30分以内とする</u> 3.鍋に油を熱し、豚肉から順に たまねぎ、にんじんを炒める 4.3にだし汁を加え、じゃがいも、 糸こんにゃく、大豆水煮を加え煮る 5.4に調味料を加え味を調える 6.最後にさえんどうを加える (別添えでも可) 7.温度確認 ※5で加える調味液は、具材の嵩より 少なくなよように調整する。 (調味液の中で踊らないようにする。)
	じゃがいも(男爵)	40	600		
	にんじん	10	150		
	玉ねぎ	20	300		
	糸こんにゃく	15	225		
	大豆水煮	8	120		
	さやえんどう(絹さや)	2	30		
	炒め油	0.3	4.5		
	しょうゆ	3.5	52.5		
	砂糖	1.2	18		
	みりん	0.6	9		
	塩	0.1	1.5		
	こしょう	0.01	0.15		
	水(orだし汁)	30	450		
					

※分量は、各校で調整してください。

【やきそば 麺の下処理方法の比較】

公益財団法人 東京都学校給食会

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	15人分量(g) (廃棄含)	切り方	作り方
やきそば (麺スチコン)	蒸し中華麺	70	1050	小間 2*3cmざく切り 短冊	1. 麺・野菜をスチームモードで5分加熱 2. 豚肉から順に、野菜、麺を加えて炒める 3. 調味料を加えて炒める 4. 温度確認
	豚肉	20	300		
	キャベツ	30	450		
	にんじん	10	150		
	もやし	20	300		
	サラダ油	1.5	22.5		
	中濃ソース	6	90		
	ウスターソース	4	60		
	(塩・こしょう)	0.1	1.5)		
やきそば (麺揚げ)	蒸し中華麺	70	1050	小間 2*3cmざく切り 短冊	1. 蒸し中華麺をほぐし、170℃の油で素揚げする 2. 豚肉から順に、野菜、麺を加えて炒める 3. 調味料を加えて炒める 4. 麺が野菜の水気を吸って、しっとりしたら、味を調え温度確認
	揚げ油	8.5	127.5		
	豚肉	20	300		
	キャベツ	30	450		
	にんじん	10	150		
	もやし	20	300		
	サラダ油	1.5	22.5		
	中濃ソース	6	90		
	ウスターソース	4	60		
(塩・こしょう)	0.1	1.5)			



※分量は、各校で調整してください。

【大学芋(揚げ/焼き)の比較】

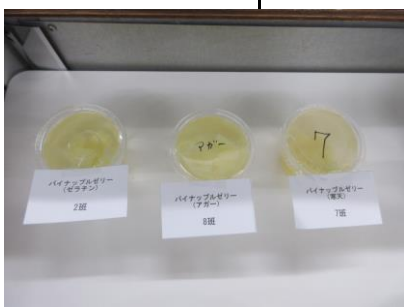
献立名	食材	分量(g) 小・中1人	15人分量(g) (廃棄含)	切り方	作り方	
大学芋(ノンフライ)	サツマイモ	60	900	一口大乱切り	1.さつまいもをしっかりと洗い、皮つきのまま一口大乱切りにする 2.1を水に浸けてあく抜きする 3.ホテルパンにクッキングシートを敷き水気を切ったサツマイモを並べる 4.コンビ(水蒸気40%)170℃で20分焼く 温度確認 5.鍋に砂糖と水を入れて中火にかけ砂糖を煮溶かす。薄く色が付き始めたら、時々鍋を揺り動かす 6.カラメル色になったら、鍋を火からはずし、水(色止め用)を加えて混ぜ合わせ、ハチミツを加えてさらに良く混ぜ合わせる 温度確認 7.6に焼き上がった4を加え全体を混ぜる 8.黒ごまを散らす 9.温度確認 ※色止めの水は調整しながら加える ※焼き上がったサツマイモが熱いうちに蜜を絡めるときれいに仕上がる	
	上白糖	10	150			
	ハチミツ	1	15			
	水	5	75			
	水(色止め用)	5	75			
	黒ごま	0.1	1.5			
大学芋	サツマイモ	60	900	一口大乱切り	1.さつまいもをしっかりと洗い、皮つきのまま一口大乱切りにする 2.1を水に浸けてあく抜きする 3.低温でじっくり揚げる 温度確認 4.鍋に砂糖と水を入れて中火にかけ砂糖を煮溶かす。薄く色が付き始めたら、時々鍋を揺り動かす 5.カラメル色になったら、鍋を火からはずし、水(色止め用)を加えて混ぜ合わせ、ハチミツを加えてさらに良く混ぜ合わせる 温度確認 6.5に揚がった3を加え全体を混ぜる 7.黒ごまを散らす 8.温度確認 ※色止めの水は調整しながら加える ※サツマイモは一度に大量に回転釜へに加えない ※サツマイモが熱いうちに蜜を絡めるときれいに仕上がる	
	揚げ油	2	30			
	上白糖	10	150			
	ハチミツ	1	15			
	水	5	75			
	水(色止め用)	5	75			
	黒ごま	0.1	1.5			



※分量は、各校で調整してください。

【パイナップルゼリー(ゼラチン/アガー/寒天)の比較】 公益財団法人 東京都学校給食会

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	15人分量(g) (廃棄合)	切り方	作り方
ゼラチンVer.	ゼラチン	1	15	8つ切り	1.ゼラチンを水でふやかしておく(20-30分) 2.シロップ、水、砂糖を合わせて加熱する 3.2に1を加えてさらに煮溶かす ※沸騰させない 4.パイナップルを入れた容器に3を流しいれる
	水	10	150		
	パイナップル(缶)	30	450		
	パイナップルシロップ	15	225		
	水	50	750		
寒天Ver.	粉寒天	0.5	7.5	8つ切り	1.粉寒天と水を合わせて2分沸騰させる 2.砂糖を合わせて煮溶かす 3.火を止めてから、2にシロップと水を加えてよく混ぜる 4.パイナップルを入れた容器に、3を流しいれる
	水	40	600		
	パイナップル(缶)	30	450		
	パイナップルシロップ	15	225		
	水	50	750		
	砂糖	5	75		
アガーVer.	アガー	2	30	8つ切り	1.アガーとグラニュー糖を合わせておく 2.シロップ、水を合わせて加熱する 沸騰直前まで温める(沸騰させない) 3.2に1を加えてだまにならないように煮溶かす ※沸騰させない 4.パイナップルを入れた容器に、3を流しいれる 【アガーの注意点】 ・だまになりやすいので、必ず砂糖と合わせてから使う ・沸騰させると粘性の強度が落ちるため、温度管理に注意する
	グラニュー糖	5	75		
	パイナップル(缶)	30	450		
	パイナップルシロップ	30	450		
	水	50	750		



※分量は、各校で調整してください。