

献立作成時のポイント

●大量調理に適した献立とは？

次のような調理は適しません。

(例)

- ・食中毒などを防止するため、「さしみ」や「ローストビーフ」「生の野菜サラダ」など十分な加熱がされていない料理
- ・「グラタン」や「ドリア」など、器ごと焼く料理
- ・「おにぎり」「肉まん」「ロールキャベツ」「肉巻き」「ハンバーグ」「コロッケ」など、手でにぎったり包んだりする料理
- ・トッピングなどでかざりつけて仕上げる料理

●栄養バランスがとれている献立とは？

ごはんを中心に、主菜、副菜、汁物をそろえて、多くの食材を使用すると、自然と栄養バランスのよい献立になります。

●コンセプトが明確であることとは？

- ・おすすめポイントや工夫したポイントがあること
- ・和食、洋食、中華が混在した献立になっていないこと
- ・秋冬の「旬」を考えた献立になっていること(最優秀賞は3学期に登場予定です。)

●尼崎市の中学校給食で**使用できない食材**とは？

- ・アレルギー特定原材料等28品目のうち12品目
*そば *さば *落花生(ピーナッツ) *カシューナッツ *くるみ *ゼラチン
*バナナ *キウイフルーツ *やまいも *あわび *いくら *マカダミアナッツ
- ・大量調理に適さない食材(一度に大量購入が困難なもの、価格が高価なものなど)
- ・既製品のだし(尼崎市の給食は、うま味調味料を使わず、削り節・煮干し・昆布・とりがらを使ってだしをとり、食材の持ち味を生かした調理をしています。)

毎日の給食の献立にもヒントはたくさんあります!

※ わからないことは、下記の学校給食センターまで電話してください。

★肖像権・個人情報・応募作品の取り扱いについて

- ◆ 応募作品の著作権・版権は、尼崎市教育委員会事務局に帰属するものとします。
- ◆ 応募作品は、返却しません。
- ◆ 給食の献立に採用する際は、学校給食センターで調理可能となるよう、食材や分量、調理方法等を変更する場合があります。
- ◆ 入賞者の肖像(授賞式等の写真・動画)・個人情報(中学校名・学年・名前)・入賞作品及び写真は、尼崎市教育委員会事務局及び食育関係者で共同利用するとともに、市ホームページ・食育だより・学校給食展での展示・市広報紙等で利用させていただきます。

問い合わせ先(平日8:15~17:00)

尼崎市立学校給食センター

電話:06(6491)8390