



ごはんを
じょうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

令和2年9月10日(木)

衛生的な食事環境を作りましょう。

献立

ご飯・牛乳・千草焼き・はりはり漬け・じゃがいものそぼろ煮

今日は、五城目産の米、切干大根、にんにく、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、インゲンを使っています。そぼろ煮の食材は、調味料以外は全て県内産でした！



ちぐさ
千草焼き(一人分)

〈材料〉

- ・卵 50g
- ・ダイスカットチーズ 6g
- ・ほうれん草 15g (2cmくらいの長さ)
- ・玉ねぎ 10g (みじん切り)
- ・にんじん 5g (みじん切り)
- ・白だししょうゆ 1.2g
- ・白砂糖 1g
- ・塩 少々

〈作り方〉

- ①ほうれん草を切り、下茹でをして冷ましておく。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③卵を割りほぐし、調味料を加えて味付けする。
①、②、ダイスカットチーズを加えて混ぜる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、③を流し込む。
オープンで焼く。
- ⑤焼き上がったら粗熱を取り、切り分ける。

「千草焼き」は、溶き卵に細かく刻んだ複数の材料を加えて焼き上げた料理です。

熱量 847kcal たんぱく質 29.5g 脂質 21.2g カルシウム 378mg 食物繊維 7.3g

栄養士コメント

。。。食物アレルギー対応

地場産物使用率(カロリーベース) 85%

本校では食物アレルギーを有する生徒への対応として、除去食または代替食を提供しています。アレルゲンとなる食品を除去し、専門の調理員が調理を担当しています。

開設当初は、アレルギー対応コーナーは調理室内のフライヤーの隣に位置していましたが、調理段階でのコンタミネーションのリスクが高かったため、時間差で下処理室を使用することしました。使用の際は、下処理終了後にシンクや器具の洗浄、室内の清掃を行い、二次汚染防止に努めています。また、調理器具も食物アレルギー対応食専用のものを用意して使い分けています。

調理後は個別に配食し、「アレルギー対応確認票」と一緒に届け、確実に本人が喫食したかをチェックします。教室には色づけをした献立表(右図)を貼り、対応食の有無を一目で確認できるようにしています。調理段階から喫食終了まで複数の目で確認をし、誤食を防いでいます。

ちなみに今日は卵アレルギーの代替食として、卵を使わずにハンバーグを作って提供しました。



今日ある食材(豚ひき肉、人参、玉ねぎ、チーズ、パン粉)を使って、ハンバーグと和風のタレを作りました。

☆9分	給食献立	卵アレルギー対応食	3A	
火	水	木	金	土
1	2	3	4	5
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
曜日の日	献立の日	卵アレルギー対応食の日	アレルギー対応食の日	アレルギー対応食の日