



①「味もおいしかったけれど、見た目もかわいくてよかったです。インスタ映えますね」と話してくれた大久保中学校生徒の皆さん  
 ②大阪国際大学の学生が試作  
 ③市職員との試食  
 ④大阪国際大学短期大学部ライフデザイン総合学科 山崎真利子講師

例えば、家庭と調理法が大きく異なる料理として「卵焼き」が挙げられます。それは、巻く作業があり、大きな鍋などで一気に調理ができないからです。そんな中、保坂さんは、「おなか膨れ、自分の給食に出ておいしかったから」とじゃがいものチーズ焼きを考え、中内さんは「冬の野菜をたくさんとれて栄養があるもの」と豆乳スープを提案。これらのメニューは15日の給食に出されました。

学生は有志を募って20人が参加し、学校給食としては斬新なメニューがそろいます。定期的に学生は夏休みだったため、個々の実習ができなかったのが残念と

山崎講師。予算面のことも考えながら市と調整し、最終的に今回の献立が完成。

ガパオライスには、目玉焼きがほしいという学生の思いから、給食として出すことが可能か検討し、初めて実現しました。

「本当は半熟がよかったけれど給食では食中毒を防ぐため、加熱して固焼きにしていますね」と小声で話してくれた学生の皆さん。

けれど「目玉焼きはいつものないのうれしかった」と生徒たち。

官学が一緒になってやり遂げたプロジェクト。生徒たちの喜ぶ顔が最高のご褒美です。

# おいしいと言ってもらえるために

## コラボ給食 レシピ開発プロジェクト



守口市教育委員会  
イメージキャラクター「もりもり」

大阪国際大学短期大学部ライフデザイン総合学科の山崎真利子講師の指導の下、栄養士コースの学生たちに昨年6月からレシピ作りに取り組んでもらいました。

その後、10月に学生からレシピ案と献立案を提案してもらい、試作と検証を重ねました。

「給食に出たらうれしいと思えるものを考えました」とガパオライスを提案した真野祐実さん。元々タイ料理が好きで、チャレンジしたと言います。

「給食レシピを考える際に、多くの条件があり大変だった」と保坂彩乃さん、中内ひかるさん。

カロリーの基準値を守りながら塩分は抑えめに。また、完全加熱をすることや大量調理の基礎知識も学べていることもあり、苦労したと言います。



真野祐実さん



保坂彩乃さん

中内ひかるさん

## 作ってみよう!給食レシピ

### タイ風サラダ

【材料】(4人分)  
 ・いか(短冊) 80g ・春雨 16g ・セロリ 32g  
 ・レモン(果汁) 小さじ1と1/2  
 ・ナンプラー 小さじ1と1/2  
 ・砂糖 小さじ1強 ・鷹の爪(輪切り) 少々  
 【作り方】  
 ①セロリは小口切りに切る。春雨は水で戻す。  
 ②いか、セロリ、春雨をゆでる。  
 ③鷹の爪を炒め、そこへ調味料を入れ加熱する。  
 ④②と③を冷ましてから和える。

### スパイシー炒め

【材料】(4人分)  
 ・じゃが芋 140g  
 ・むき枝豆(冷) 20g  
 ・油 小さじ1弱  
 ・固形コンソメ 1/3個  
 ・カレー粉 小さじ1 ・塩・こしょう 少々  
 【作り方】  
 ①じゃが芋は厚めのいちょう切りに切る。  
 ②①とむき枝豆をゆでる。③この際、ゆですぎず硬めに仕上げます。  
 ③フライパンに油をひき、②と調味料を合わせながら炒める。



### ガパオライス

【材料】(4人分)  
 ・豚ひき肉 160g ・玉ネギ 200g ・ピーマン 60g ・赤パプリカ 40g  
 ・にんにく・おろし 2g ・油 小さじ1/2 ・オイスターソース 小さじ2  
 ・ナンプラー 小さじ1と1/2 ・酒 大さじ1 ・砂糖 小さじ1弱  
 【作り方】  
 ①玉ネギは粗みじん切り、ピーマン・赤パプリカは細切りに切っておく。  
 ②フライパンに油をひき、にんにくを炒める。  
 ③②に豚ひき肉を入れ炒める。  
 ④③に玉ネギを入れ炒める。  
 ⑤ピーマン・赤パプリカ・調味料を加えて炒める。  
 ⑥ピーマン・赤パプリカは炒めすぎると色が悪くなるので、最後に入れて色がきれいな状態で完成させる。



## 思わず笑顔がこぼれる給食を目指して



保健給食課 西山将司係長

コラボ給食では、ガパオライスや豆乳スープ、じゃがいものチーズ焼き、韓国風チキンなど、今まで提供したことのないメニューも実施することができました。大量調理ゆへの制限がある中で、一工夫された献立を作ることができ、意義のあるものになったと思います。給食業者の皆さんにも協力いただき、当日は、中学生、大学生の喜ぶ姿が見られてよかったです。

作り手が食べたことがない料理(ガパオライス)だったので、みんなで実際の味になっているか調べました。安全安心のため衛生面に気を付け、細心の注意を払っています。味付けについては、ナンプラーの香りがよく、とてもおいしくできました。



給食業者 菊池博和工場長

はい、どうぞ

## 中学校給食 デリバリー方式



- ①工場で大規模調理
- ②一気に15度以下まで真空冷却
- ③学校で再度温める

危険な温度帯になると食中毒になる可能性があるため、全て冷却します。また、一気に冷やすことで、味が染み込みやすくなります。しかし、肉は冷やすと脂が浮いてくるため、炒める前にゆでて脂を抜くなど、どの技法を使うのがいいのかを、試行錯誤しながら作業をしています。