



令和5年2月2日

報道機関 各位

国立市市長室広報・広聴係

学校給食センター×エコール辻東京 コラボ給食 「野菜をおいしく食べる」をテーマに 学生が考案した献立(レシピ)を提供します

市では、市内小中学校11校全校を対象として、市内にある調理・製菓のプロフェッショナルを養成する学校「エコール辻東京」の学生が6つのグループに分かれて野菜をおいしく食べることをテーマに考案した献立(レシピ)を取り入れて給食を提供します。

このことを市内外問わず広く周知したく、ぜひ、貴媒体での告知および取材・掲載方、お願いいたします。

記

テーマ 野菜をおいしく食べる

提供日 ■小学校給食 2月15日(水)・28日(火)

■中学校給食 2月2日(木)・8日(水)・9日(木)・28日(火)

<コラボ給食ができるまで>

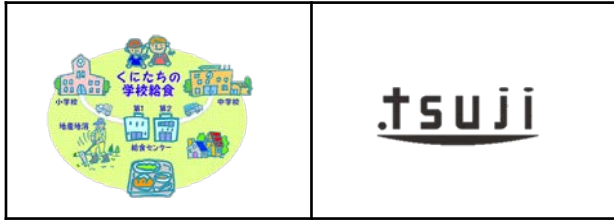
コラボ給食を提供するにあたり、給食センターの栄養士と調理員が「エコール辻東京」での給食試作の授業を見学し、給食に適した献立となるよう、栄養面や野菜の切り方、調理工程や献立名などについて、栄養士・調理員・学生の3者で緊密な意見交換を重ねました。

<提供する献立について>

小学校では、野菜かくれんぼ丼、オムレツのキラキラ野菜ソースがけ、わんぱくサラダ、中学校では、もぐもぐヤミー(八宝菜)、わいわいカレーポテトなど、学生ならではの発想を生かし、給食が楽しみになるようにしました。献立の詳細は、添付資料をご覧ください。

問い合わせ

教育委員会 教育部 学校給食センター
TEL: 042-572-4177



コラボ給食

国立市内の調理・製菓のプロフェッショナル養成学校『エコール 辻 東京』の学生が考案し、給食センター栄養士と調理員が学校給食向きにアレンジしました。

- 学習テーマ：学校給食の献立を考えよう
- 課題：野菜をおいしく食べよう

【2月2日(木)中学校給食】

- 柏型パン
- もりもり野菜スープ
- ハンバーグデミグラスソース
- わいわいカレーポテト
- コーヒーミルク

野菜スープには、芽キャベツやブロッコリー、れんこん、かぶ、白菜など、8種類の野菜が入っています。

【2月8日(水)中学校給食】

- ご飯
- 5種の野菜味噌汁
- 鯖と冬野菜の銀あんかけ
- 南瓜のいとこ煮
- 牛乳

- 味噌汁は、かぶ、トマト、セロリー、玉ねぎ、人参の5種類の野菜を使ってだしをとります。
- さわらと冬野菜の銀あんかけの『銀あん』は、塩やうすくち醤油で味付けしました。
- 南瓜のいとこ煮は南瓜とあずきの煮物です。

【2月9日(木)中学校給食】

- ご飯
- 中華スープ
- 揚げ餃子
- もぐもぐ八味ー(八宝菜)
- 杏仁豆腐
- 牛乳

野菜たっぷりの中華献立。モグモグ八味ーは八宝菜です。8種類の具材が入っていることと、おいしいという意味の英語YUMMY(ヤミー)からつけられた献立名です。

【2月15日(水)小学校給食】

- カニと野菜のかくれんぼ丼
- 中華スープ
- 春巻
- 杏仁豆腐
- 牛乳

テーマは、かくれんぼ。かかっているいろいろな野菜を探してみよう。

【2月28日(火)小学校給食】

- クロワッサン
- 鮭と白菜のシチュー
- オムレツキラキラ野菜ソースかけ
- わんぱくサラダ
ノンオイルクリーミーフレンチドレッシング
- コーヒーミルク

野菜たっぷりの給食です。オムレツの野菜ソースがキラキラ楽しくなるように切り方を工夫します。

【2月28日(火)中学校給食】

- ソフトフランスパン
- ボルシチ
- 手作りミティティ(筒型肉団子)
- カルトツフェル・ザラート
(ポテトサラダ) イタリアンドレッシング
- 牛乳

世界の国の料理を組み合わせています。上から、フランス、ウクライナ、ルーマニア、ドイツの料理を組み合わせました。

tsuji

国立市内にある料理を学ぶ学校
『エコール 辻 東京』の学生が
給食の献立と献立メモを考えてくれました。

こんだてメモ 2月15日(水)

〇〇〇かくれんぼ

つか
使っています!



ながねぎ

きょう
今日のこんだてのテーマは………?

〇〇〇かくれんぼ!! 今日のこんだては〇〇〇をたく
さん使っているよ! でも、〇〇〇はおりよりの中にか
くれているよ! 〇〇〇に入ることばは何かな…? (こたえは

したにあるよ)

ふゆ しゆん やさい しょうかい
冬が旬(おいしい時)の野菜の紹介

にんじん、ごぼう、ながねぎ、ほうれんそう、コマツナ、
はくさい め 白菜、芽キャベツ、だいこん、れんこんなど…冬に食
べるとおいしい野菜だよ。



国立市内にある料理を学ぶ学校
『エコール 辻 東京』の学生が
給食の献立と献立メモを考えてくれました。

こんだてメモ 2月28日 (火)

★今日のこんだてについて

今日のこんだてにはたくさん「やさい」が入っているよ。

やさいってどんなイメージ？にがい、まずい、きれい・・・でもやさい

には、体の調子をととのえたり、病気をふせぐ力があるんだよ。

★知っている欲しいこと

やさいは、農家の人が心を込めて大切に育てているんだよ。

それをのこすってことは、育てた人が悲しい気持ちになるんだよ。しかも育てた人だけではなく

て給食を作った人もたいへんがっかりするんだよ。

きみたちのことを思っていて作ってくれている人がいるってことを知っていてほしいな。

みじかにもいるかもしれないね？そんな人が。

こんかいのこんだては私たちが学生が作りました。みなさんもなにかを作る機会もあると思います。するときっとくろうやなやみなどがでてくるとおもいます。ですが、たのしさやうれしさもかんじられるとおもいます。だからこそしっかりと食べて元気にいろいろなことにちょうせんしてってください！

みんなしっかり
やさいを食べようね



～6年生リクエスト献立～
第二小学校
コーヒーミルク



【 献 立 メ モ 】

2月2日 (木)
(中学校)

国立市内の調理学校「エコール辻東京」の学生が給食の献立と献立メモを作成してくれました。

野菜の最強の能力を知っていますか？

麦わら帽子を被った主人公が活躍する大人気アニメを皆さんは知っていますか？食べると最強の力を得ることができる「悪魔の〇」はアニメのキャラクター達がこぞって食べようとします。そんな最強の力を得ることができる食べ物がこの人間界にも存在していて、それが「野菜」です。多くの人が苦手意識のある「野菜」ですが「悪魔の〇」のように、食べることで得られる力を知ると「それなら食べてみようかな！」と思うようになるはずです。そうやって欲しいという願いも込めて献立にも使用している野菜を含め一部その力をご紹介します！

野菜	ほうれん草	にんじん	玉ねぎ	モロヘイヤ	ブロッコリー
旬	冬	秋～冬	春、秋	夏	秋～冬
注目な栄養素	ビタミンC	β-カロテン	硫化アリル	カルシウム	ビタミンK
効果(能力)	皮膚や細胞を作る！	視力の維持 免疫力強化	血液サラサラ 疲労回復	歯や骨の形成 神経の安定	カルシウムの 骨への 吸収促進
					

～栄養の豆知識～

ほうれん草:冬のほうれん草は夏に採れるものより3倍も多くビタミンCが含まれています！！

また、ビタミンCは体内で合成出来ない栄養素なので積極的に食事から摂取しましょう！

にんじん:β-カロテンは体内でビタミンAに変換される栄養素で、視力の維持以外にも免疫力も高めてくれるので風邪にも負けない！「カロテン」は人参の英語名「キャロット」が由来とか！？(諸説あり)

玉ねぎ:玉ねぎ特有の辛みやニオイの元になっているのが硫化アリル。硫化アリルは血液をサラサラにしてくれます！この硫化アリルは玉ねぎやその他のネギ類に多く含まれるの栄養素です。

モロヘイヤ:カルシウムは体重の約1～2%含まれていて体内に最も多く存在するミネラルです！

またモロヘイヤは栄養素が他の野菜よりも多く栄養価の高い野菜としてとても有名です。

ブロッコリー:ビタミンKは脂溶性で熱に強い性質を持つので炒め物など油を使った調理がオススメです！

また、発酵食品にも多く含まれていて代表的なものが「納豆」です。

ポイント 栄養はどれか一つにかたよらず、バランスよく食事から摂取しましょう！！



国立市内の調理学校「エコール辻東京」の学生が
給食の献立と献立メモを作成してくれました。

2月8日(水)
(中学校)

【献立メモ】給食の歴史



1889年(明治22)

山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、貧困児童のために無料で、おにぎりと焼魚、漬物の昼食を用意したのが学校給食の始まり。

1946年(昭和21)

東京、神奈川、千葉の小学生25万人に脱脂粉乳の給食を開始。この脱脂粉乳はアメリカ民間団体の援助によるララ物資と呼ばれた救援物資のひとつで週2~3回、ミルクとおかずの給食を提供。

1958年(昭和33)

一部地域で脱脂粉乳に代わって国産牛乳を提供。

3班

2月9日(木) [献立メモ]

やみ
八味 ~の中身~



①椎茸 ②エビ ③豚肉

④うずらの卵 ⑤タケノコ

残りの三味は当ててね♡

【答え】 ①にんじん②白菜③キクラゲ

5班

2 月 28 日 (火)
(中学校)

世界の給食

世界には色々な食文化があるのと同じように、
世界には様々な「給食」が存在します。



イギリス

カフェテリア で食べる。

料理は子ども達の食事のお世話をするディナーレディがよそってくれる。

ハンガリー

カッテージチーズなどをかけたパスタや、

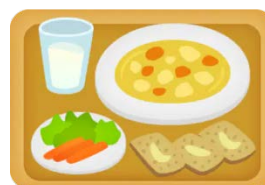
じゃがいもやほうれん草などの野菜のスープをトレイに盛る。

午後にはおやつで はちみつやバターをつけたパン をたべることもある。



フィンランド共和国

カフェテリアで牛乳、クラッカーのようなパン、
サラダバーなどから、自分で選んで好きなだけとる。



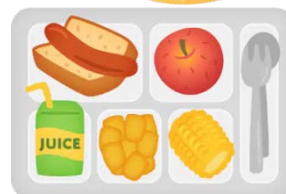
メキシコ合衆国

昼ごはんは家に帰ってから食べる。その前にお腹が空くので、
軽食を持ってくる子もいる。



アメリカ合衆国

お弁当と給食のどちらの場合も カフェテリア で食べる。



ブルガリア共和国

給食がある学校とない学校がある。

ない学校では、10 時におやつが出る。



ペルー共和国

学校は朝から昼までなので、朝食の給食が出る。



ガーナ共和国

FAO のサポートにより、無料で支給される。



ブラジル連邦共和国

学校が 2 部制、3 部制のため、給食の代わりにパンなどおやつを食べる 学校もある。