

ランチライフ首都圏版

●栄養価・材料・分量は1人当たりの値として換算しています。

東京都 八王子市

■ 社会福祉法人 清心福祉会
特別養護老人ホーム
ファミリーマイホーム

安全で、見た目にもおいしい
食事作りを心がけています。



調理主任 畑山 保子(前列中右)
管理栄養士 横内 真澄(後列左端)
調理師 田倉 照久(後列右端)
調理師 関根 達矢(後列中左)
調理師 菊野 信司(後列中右)
調理師 守谷 明美(前列左端)
調理師 細谷 洋子(前列中左)
調理師 福島 美代子(前列右端)



この日のランチメニュー

- 釜飯風丼
- お吸い物
- アスパラのソテー
- しらすとトマトのさっぱり和え
- ソフル元気ヨーグルト

栄養価(献立)

エネルギー 522kcal
たんぱく質 23.0g
脂質 10.4g

給食の
ポイント

釜飯風丼は、昔から当施設で人気のあるメニューです。まず、お米は茶飯にし、具材に鶏ひき肉、鮭、しいたけ、ごぼう、白滝などを使用します。

だしと調味料で風味よく煮つけ、最後に桜でんぶ、栗甘露煮、グリーンピースをトッピング。目でも味わっていただける、豪華な一品に仕上げています。

ファミリーマイホームでは、きざみ食はソフト食として対応しています。作る際のポイントは、まとまりやすくすること。口腔内でばらけないことで、より安全に、そして、見た目もおいしくできあがります。



調理師と連携しながら、
新しいメニュー開発にも
取り組んでいます。

取材協力: 西都ヤクルト販売株式会社

埼玉県 加須市

■ 加須市立 加須学校給食センター

地元産の食材をたっぷり
使ったカレーです。

おすすめ
の一品

なすとトマトのキーマカレー

なすのトロみ、トマトの優しい酸味を感じられる、ひき肉のカレーです。地元でとれた野菜と大豆をふんだんに使用しています。大豆は粗く刻むことで、その食感をしっかりと味わうことができます。



栄養教諭 友成 真(左)
栄養主任 新井 千尋(右)

材料・分量

鶏ひき肉 20g
なす 10g
トマト 10g
にんじん 30g
じゃが芋 30g
玉ねぎ 30g
しょうが 0.5g
にんにく 0.5g
大豆(水煮) 7g
カレー粉 22g
豆乳 10g
ウスターソース 3g
トマトケチャップ 3g
コンソメ 1g
カレー粉 0.01g
ガラムマサラ 0.01g
米油 0.5g
水 50g

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。大豆はミキサーで粗みじん切りにする。
- ②鍋に米油、にんにく、しょうがを入れ弱火で熱し、香りが立ったら、鶏ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を入れしんなりするまで炒める。
- ④カレー粉を加えて炒め合わせたら、水を加え、煮立ったらあくをとる。
- ⑤トマト、なすを加え、野菜がやわらかくなったら豆乳、カレー粉を入れ、Aで調味する。
- ⑥最後にガラムマサラをふり、味を調える。

栄養価(一品)

エネルギー 227kcal
たんぱく質 7.5g
脂質 8.5g

【献立例】

- ナン
- なすとトマトのキーマカレー
- チキンナゲット
- 冷凍みかん
- ジョア プレーン



取材協力: かぞヤクルト販売株式会社



彩り豊かで食欲をそそる
スープです。

(前列左から)
調理員 小石 美奈
栄養士 島野 春香
調理員 佐久間 明子
(後列左から)
調理員 結城 晴美
調理員 堀之内 春美
調理員 小杉 英利香

おすすめ
の一品



キャベツ豆乳スープ

ハロウィーンの際に合わせて、
食材の切り方を工夫しています。

材料・分量

ベーコン 8g
玉ねぎ 20g
にんじん 10g
ズッキーニ 10g
エリンギ 5g
ホールコーン 10g
キャベツ 15g
水 100g
豆乳 35g
コンソメ 0.8g
白味噌 3g
塩 0.2g
こしょう 0.03g
バター 2g

作り方

- ①野菜を切る。
- ②ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③水を入れて、あくをとりながら中火で10分煮る。
- ④他の材料を加え、5分ほど煮たら豆乳、コンソメを加える。
- ⑤煮立ったら白味噌、塩、こしょう、バターで味を調えて完成。

※豆乳は煮立たせると分離するので火加減に気をつけてください。

隠し味に味噌やバターを使っています。
そうすることで豆乳臭さがなくなり、
豆乳が苦手な人も食べることができます。

栄養価(一品)

エネルギー 97kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 5.8g

〔献立例〕

- ロールパン
- キャベツ豆乳スープ
- かじきのトマトバジルソース
- 枝豆
- ジョア ストロベリー



取材協力: 湘南ヤクルト販売株式会社



好き嫌いなく何でも
食べる子に育てて欲しい
と願っています。

栄養士 吉永 流香

給食の ポイント

当施設では、幼児さんから18歳の児童まで、約50人の
子どもが生活しています。口の中の味を感じる「味蕾」と
いう器官は、小さい頃から多くの食材を経験することで
発達しますので、旬の栄養価の高い食材をたくさん使う献立を意
識し、調理方法も工夫しています。

当日の「エスニックライス」は、
子ども、職員にも大人気! 豚肉と
すし酢を使っており、暑い時期の
献立に入れていきます。また、豚肉
は、自家製の塩麴に漬けてやわら
かくしています。



この日のランチメニュー

- エスニックライス
- 冬瓜のスープ
- とうもろこしと枝豆のサラダ
- ジョア マスカット

栄養価(献立)

エネルギー 587kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 17.6g

調理場の全員が愛情を込めて、
子どもたちの「心と身体に良い食事」の
提供を心がけています。

取材協力: 小田原ヤクルト販売株式会社

Column 秋～冬の“憂うつ”は「日光」で取り払きましょう!

季節は秋。これから冬に向かうにつれて、気分もどんどん減
入ってくる…と感じられたことはありませんか? その原因は
完全には解明されていませんが、日照時間が関係している
という説が有力です。ですから、気分を晴れやかにするため

には、太陽光を浴びることが大切。特に日が短く
なる冬は、天気の良い日にはカーテンをしっかり開けて、
日の光をたくさん取り入れましょう。また、太陽の下で体を
動かしながら光を浴びることもおすすめします。

