

# 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。

埼玉県 さいたま市

■さいたま市立春岡小学校



栄養技師  
徳重 亨

「ヨーグルト」の特性を生かした  
子ども向けの韓国料理です。

## 献立の ポイント

ヤンニョムチキンは、薄力粉と米粉の衣でカラッと揚げた鶏肉に、甘辛だれをかけた韓国料理。甘辛だれは、コチュジャン（韓国唐辛子調味料）をベースに、トマトケチャップなどの調味料を加えて酸味を飛ばし、辛さが後からくるように仕上げています。

味に敏感な小学生への給食ですので、「ヨーグルト」を足すことがポイント。たれの加熱時に混ぜる、またはできあがったチキンの上にかけることで、味にまるやかさと深み加わります。カラッと揚げた食感と、ヨーグルトによる味の変化を楽しめる献立です。



児童と調理員さんの健康管理のために、ヤクルトのヨーグルトを月に一度提供しています。

## この日のランチメニュー

- ご飯
- ヤンニョムチキン
- チョレギサラダ
- 牛乳
- ソフル元気ヨーグルト

## 栄養価(献立)

エネルギー	655kcal
たんぱく質	30.9g
脂質	19.4g
カルシウム	339mg
食塩相当量	1.1g

春岡小学校では、児童の給食施設への立ち入りを最低限にし、接触機会を減らすことに努めています。コロナ禍のリスク軽減策は、配膳・下膳に調理員さんの力を借りることで成り立っています。

取材協力:埼玉東部ヤクルト販売株式会社

神奈川県 足柄上郡 中井町

■社会福祉法人 富士白苑  
介護老人福祉施設 中井富士白苑



地元の特産物を  
よりおいしく  
食べられるようにと  
考えた献立です。

- 管理栄養士 橋本 臨穂(後列右)  
管理栄養士 橋 裕美(後列左)  
(前列左から)  
調理師 大橋 慶生  
調理師 多田 敏克  
調理師 平川 浩一郎  
調理師 飯山 昴史

## 献立の ポイント

(橋本さんが)中井町に転勤になり半年たった頃、冬の献立を考えようと近隣の特産を調べたら、落花生とみかんがおいしいとの情報を見つけました。落花生はミルミキサーで細かくし、干しいたけと一緒に団子に。これを赤味噌としいたけのだしと合わせ、調味料を少々加えることで、落花生の風味が感じられるつみれが完成します。

みかんは白菜と酢の物風の味つけでさっぱりと仕上げ、つみれとの相性も抜群です。

デザートに「ソフル」を。まろやかな味わいが最後の締めにはぴったりで、ご利用者さまに喜ばれています。



## この日のランチメニュー

- しょうがご飯
- 落花生入りつみれの赤味噌煮
- みかんと白菜のさっぱり和え
- ソフル プレーン

## 栄養価(献立)

エネルギー	754kcal
たんぱく質	31.8g
脂質	18.3g



給食は直営で運営しており、厨房リーダーとの調整も頻繁に行っています。

取材協力:小田原ヤクルト販売株式会社



寒い季節にぴったり！  
心も体も温まる北海道の鍋物です。

管理栄養士 佐藤 恵子(右)  
管理栄養士 永峯 千聖(中央)  
富士産業株式会社  
神奈川事業部  
栄養士 小川 麻美(左)

おすすめ  
の一品

### 石狩鍋



旬の魚や野菜を鍋物にすることでそれらの旨味が引き出され、また、野菜もやわらかく食べやすくなります。彩りも良くなるよう、仕上げに青ねぎを散らしています。

#### 材料・分量

鮭の切り身(骨なし) — 60g  
じゃが芋 — 30g  
大根 — 20g  
にんじん — 10g  
板こんにゃく — 20g  
刻み油揚げ — 7g  
和風だし — 0.5g  
マーガリン — 0.5g  
白味噌 — 5g  
青ねぎ — 10g

#### 作り方

- ①大根、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは3cm幅に切り、刻み油揚げとともに湯通ししておく。
- ②骨なしの鮭を3等分に切っておく。
- ③和風だしを入れてスープを作り、野菜と鮭を入れて火を通す。
- ④白味噌を入れて味を調べ、風味としてマーガリンを入れる。
- ⑤盛りつけ時に青ねぎをふる。



#### 栄養価(一品)

エネルギー 157kcal  
たんぱく質 16.5g  
脂質 5.5g

#### 【献立例】

- きのこご飯
- 石狩鍋
- スイートポテト
- きになる野菜  
白ぶどう&ほうれん草

取材協力:厚木ヤクルト販売株式会社



食事から笑顔になって  
いただけるよう「行事食」を  
頻繁に提供しています。

管理栄養士 須藤 文子(左)  
ベネミール株式会社  
調理師 小林 一也(右)

「Newヤクルト」はおなかの調子を整えるだけでなく、胃の小さな高齢者にぴったりな量、お好きな味で喜ばれます。華やかなハロウィン気分をよりいっそう盛り上げてくれました。



#### 献立の ポイント

日々の食事を笑顔でおいしく食べて、元気に過ごしていただきたい—そんな想いから特に行事食には力を入れており、旗日や季節、世間の話題に合わせて月に4~5回実施しています。

意識しているポイントは“御馳走を作る”ということよりも、ふと見てニコッと笑顔になれる料理を提供すること。一口でも二口でも多く召し上がっていただけたらと、気持ちを込めて作っています。今回のテーマはハロウィン。メインのシチューは、食材や見せ方、演出を工夫しています。



#### この日のランチメニュー

- パンプキンシチュー with パセリライス
- コンソメスープ
- ブロッコリーサラダ
- お化けパバロア
- Newヤクルト

#### 栄養価(献立)

エネルギー 763kcal  
たんぱく質 58.5g  
脂質 34.3g

「お化けパバロア」は一つひとつの顔に変化をつけて楽しんでいただきました。

取材協力:埼玉ヤクルト販売株式会社

## Column 『おなかの中』から心も体も元気に!

「腹」にまつわる慣用句はたくさんありますが、多くは人の「心」を表したものです。たとえば「腹がすわる」は、物事に動揺しなくなること。「腹が癒える」は、怒りが和らいで気持ちが落ち着くこと。さらに、英語で「腸」のことを「Guts」ともいいますが、「have the guts to do~」と書いて、「~をする勇気がある」という意味

になります。また、「腹の皮が張れば目の皮が弛む」といいますが、これは、おなかを満たされると眠たくなるという意味。しっかり栄養のあるものを食べて質の良い睡眠をとり、ストレスもためない。おなかから“元気”を作っていきましょう!

