

全国の栄養教諭等の有志の皆さん

限られた予算の中で各学校・施設で工夫していること NO-4

11. 代わりバージョン（もどき）メニューにする

鰻井の代わりにアナゴ井、牛井の代わりに豚うま煮井、とんかつの代わりにチキンカツなど。豚肉の代わりに高野豆腐を使って「高野豆腐の酢豚」など。

12. 代替食品を考える

例えばハンバーグやミートソースなどは通常豚ひき肉を使用して作るが、豚ひき肉を減らして、代わりに大豆を刻んだ加工食品を混ぜ込む。豆類の摂取を増やすこともできる。

13. 油を使う献立の順番を考える

油の廃棄を減らすために、油を比較的汚さない料理から献立にいていく。

14. 油で揚げずにスチコンで焼く

油の使用量を減らすため、食材に衣をまぶして鉄板に並べ、オイルスプレーをかけて焼く。（オイルスプレーの代用として、衣の半分に油を絡ませて可。）スチコンは製品によって仕上がりが違うので、設定温度を調節する。

15. 使い捨てカップをやめる

（必ず自治体の衛生管理マニュアル等を確認すること）ホテルパンやバットにそのまま流して切り、提供する。

【まとめ】

節約しようとするあまり食育の観点に沿わない給食献立になっては本末転倒。子どもたちに食べてほしい給食はちゃんと実施できるようにしたい！ 限られた予算を有効に活用し、よりおいしくよりバランスの良い魅力ある給食を提供すること、私たちが作っているのは生きた教材という強い思いを持ってスタッフと力を合わせていくことが大切。

(2024年2月号「学校の食事」より)