

「みんなどうしてる?? 給食のあれこれ」PART3

お金が余った時、足りない時、それぞれ献立や発注においてどのように工夫されていますか？

<みんなの声（全国の栄養教諭等の有志の皆さん）>

- まず、毎月、人数と日数をかけて予算額を出し、注文書の大まかな金額と照らし合わせて、不足分を栄養価を見ながら細かく減らしていきます。毎月これをやっておかないと年度末で調整するのは大変です。豆腐料理、混ぜご飯（自校炊飯の場合は）など安価です。
- 予算に余裕がある時は、食材の質を上げて対応しています。余裕がない時は、安くて栄養価が高い献立を優先して組み込み対応しています。
- 業者に希望する価格帯の商品（加工品）を紹介してもらったりして調整していました。
- 栄養管理表に食材の単価が入力してあれば、献立作成段階で大まかな金額がわかるので、予算に合うように調理を変更していきます。余りそうな時は、肉や魚の種類や部位を変えたり、果物を単価の高いものに替えたりします。不足しそうな時は、単価の高いものを安いものに替えていきます。八百屋さんに野菜の動向を聞くと参考になります。
- お金がある時はうなぎのかば焼きを出したり、とんかつにしたり、パンを加工パンにしたり、（大規模給食センターの場合は）炊き込みごはんや赤飯にしたりしました。お金がない時に考案したのが、もやし炒め、もやし和えです。どちらももやしをメインに小松菜を少し使い、しょうゆとごま油の味付けです。小松菜をにんじんにしたりもします。また、脂のない安い鮭などの魚の切り身には、焼く前に油を1人0.5g塗るのもおすすです。
- 余ったら、年度末に調味料や油を買っておきます。不足にはしないようにします。
- 余った時はデザート等、目に見える形での増額は避けています。豚肉を黒豚肉に、鶏肉を地鶏に変更する、エビフライのエビを大きくする、からふとししやもから本ししやもにする、さわらを本さわらにするなど、献立名を変えずに素材を変えることでかなり増額が可能です。逆に足りなくなりそうな時は、混ぜご飯+芋の天ぷら+具だくさんの汁物。ほうれん草を減らして、もやしや白菜など安価な野菜を増量するなど工夫をしています。
- 月ごとの1食単価の平均をチェックしています。野菜の価格が天候で読めない時があるので、抑えめにして、年度末デザートで調節しています。
- お肉であれば比較的安価なひき肉を使ったメニューを取り入れるなど、安価で対応できるメニューをストックしています。『学校の食事』にも救済レシピが掲載されている号があるので、参考にしています。

（2002「学校の食事3月号」より一部抜粋）