

## なるほど！学校給食！



相模原市の学校給食は、いつから始まったの??

相模原市の学校給食は、**昭和31年6月1日、淵野辺小学校**で始まったんだ♪  
この時代、満足に食べられない子どもたちをみかねた先生方が、保護者とともに力を合せて給食実施に奔走していたんだ。  
給食室を建設する資金を捻出するために思いついたアイデアが、当時から大人気の大相撲興行！出羽一門の力士150人を招いて校庭に土俵を築いて大相撲を行ったんだ。天候にも恵まれ、大入り満員!! その利益金は、給食室建設のために全額寄付されたんだ♪  
多くの人の熱意によって実現した学校給食。ちょっと泣ける、いいお話だね。



## 今、相模原市の学校給食は…

すべての市立小中学校109校で学校給食を実施しています。

手作りや手切りなど、丁寧な調理を大切に、より美味しい給食を提供しています。

地場産物を取り入れた献立による継続的な食育を推進しています。



## 「フードロス」

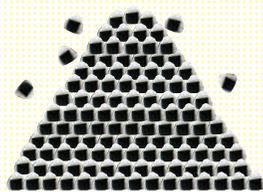
が大きな課題です！

日本では1年間に約640万トンの「フードロス」が出ています!!

そのうちの約半分は家庭から出ています！



年間1人当たりおにぎり53個分。**1世帯(2.3人)で122個分**を捨てていることになります!  
※おにぎり1個=110g換算



相模原市では…一般ごみの**3.2%**は、「未開封・手つかず」の食品が捨てられています!!  
※平成26年度調査

その量なんと！1年間で**約4,200トン!**

家庭でフードロスを減らそう!

## 食べ切り!

- ♥買った物はメモ持参で食べられる量を!
- ♥残さず食べる!
- ♥月に1回は冷蔵庫をチェック!

## 使い切り!

- ♥過剰な切り落としは要注意!
- ♥リメイクレシピの活用で食材を無駄なく使う!

## 食品の期限について…

「消費期限」は、期限を過ぎたら**食べない方が**良い期限。  
「賞味期限」は、おいしく食べられる期限です。期限が過ぎててもすぐに**食べられなくなる**わけではありません。

ムダなくおいしい家DE出さない!



# フードロス※!

管理栄養士が教える



学校給食の人気メニューを活用したリメイクレシピ!



フードロスをみんなで減らそう!!  
ご家庭でのアイデアを提案!



1つのメニューで2度おいしい!  
メニューのリメイク術や、食材の使いきりの方法を紹介!



発行：相模原市資源循環推進課 協力：相模原市教育委員会学校保健課

※まだ食べられるのに、捨てられている食べ物のこと。



## みんな大好き!! 不動の人気メニュー♡ スパゲティミートソース

### Point

- ♡ミートソースを他の料理にリメイク!!  
多めに作ると給食の味に近づきます♪
- ♡冷蔵庫に少し余っている野菜も、刻んで入れてOK!! ブロccoliの芯の部分なども、捨てずにみじん切りにして入れてみてね。

材料(4人分) ※給食での分量です。

・スパゲティ……………160g	・サラダ油……………小さじ2
・ゆで塩……………少々	・ホールトマト……………20g
・豚ひき肉……………120g	・ケチャップ……………大さじ5
・にんじん……………中1/2本	・ウスターソース……………小さじ1強
・玉ねぎ……………小1個	・塩……………小さじ2/3
・しょうが……………少々	・こしょう……………少々
・にんにく……………少々	・粉チーズ……………小さじ2
・セロリ……………8g	・パセリ……………少々
・マッシュルーム……………20g	

### 作り方

- ① にんじん・玉ねぎ・しょうが・にんにく・セロリ・パセリはみじん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが・にんにく・セロリを炒めて香りをだし、豚肉をほぐすようによく炒める。次いで、にんじん・玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ②にマッシュルームを入れてさっと炒めたら、塩・こしょうをし、ケチャップとあらく刻んだホールトマト、ソースを入れて弱火でよく煮込み、粉チーズを加える。
- ④ 塩ゆでしておいたスパゲティと③のソースをよくからめる。最後にパセリをちらして仕上げる。



とっても簡単!  
とってもおいしい!  
LET's リメイク♡



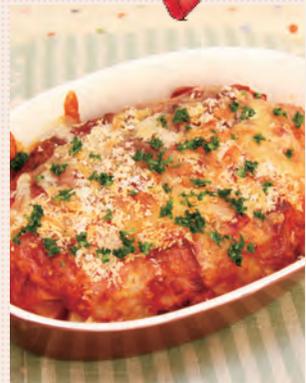
## ポテトのミートソースグラタン

材料(4人分)

・じゃがいも……………中3個
・ピザ用チーズ……………40g
・ミートソースの残り……………80~100g
・パン粉……………大さじ4
・パセリ……………少々

### 作り方

- ① じゃがいもは1cm程度の角切りにして、軽くゆでるか蒸す。耐熱性のグラタン皿にバター(分量外)を薄く塗っておく。
- ② ①のじゃがいもを皿に並べ、ミートソース、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをのせる。
- ③ オーブンで焼く。



## 野菜なのに… 残りものゼロ♡ 野菜おかずの人気ナンバーワン!! 給食ナムル

### Point

- ♡とっても簡単な味付けですが、抜群に野菜がおいしくなります!!
- ♡色々な種類の野菜でもぜひチャレンジ♪
- ♡お子様の苦手な野菜でも、残さず食べてくれるかも!?

材料(4人分)

・もやし……………2/3袋	・サラダ油……………小さじ1/2
・こまつな……………2株	・しょうゆ……………小さじ1強
・ハム……………1枚半	・砂糖……………小さじ1/2
・にんじん……………20g	・ごま油……………小さじ1
・長ねぎ……………3cm長さ	・白ごま……………大さじ1

### 作り方

- ① もやしをゆでる。こまつなはゆでて水にとり、しばって3cmくらいに切っておく。にんじんはせん切りでゆでる。ハムはせん切り。長ねぎはみじん切り。ごまは炒って軽くする。
- ② ハムをサラダ油で炒めておく。
- ③ 砂糖としょうゆを合せて火にかけ、長ねぎ・にんじん・もやし・こまつな・②のハムを入れて合せる。
- ④ ごま油を回しいれ、ごまを混ぜ合わせて火を止める。



とっても簡単!  
とってもおいしい!  
LET's リメイク♡



## 野菜たっぷり♪ナムル de チヂミ

材料(4人分)

・塩……………小さじ1	・ナムルの残り……………50~100g
・小麦粉……………100g	・卵……………1個
・でんぷん……………30g	・水……………130g
	・ごま油……………大さじ1

### 作り方

- ① 小麦粉・でんぷん・塩を混ぜ合わせ、そこに水とときほぐした卵を入れて混ぜ、生地を作る。
- ② ①の生地にナムルを加えて全体に混ぜる。
- ③ フライパンを熱してサラダ油をしき、②を流し入れる。固まってきたら生地を返し、全体に火が通ったらごま油を回しいれてカリッとさせる。

※タレはお好みで♪ナムルに味がついているので、なくてもおいしいです。



## “だし” DE ひと工夫



### ご家庭でもひと工夫!

ご家庭でも、“だし”をとった後の削り節や煮干し、昆布はリメイク可能!!  
すぐに捨てずに、ひと工夫してみましょう。

### おいしいだしのとり方

#### 【削り節のだし】

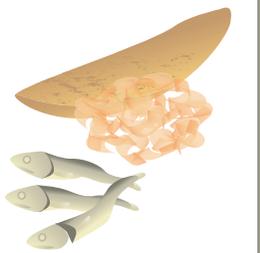
▶分量の目安：水1カップに対して削り節を2~3g

- ① 水を沸騰させて削り節を入れる。1分間加熱して火を止める。
- ② 金ザルなどで①をこす。

#### 【煮干しのだし】

▶分量の目安：水1カップに対して煮干しを2~5g

- ① 水に煮干しを30分以上つけて火にかける。沸騰後2~3分間加熱して火を止める。



## だしおかのリメイクふりかけ

材料(4人分)

・かつお節……………20g
・酒……………小さじ1
・しょうゆ……………15g
・砂糖……………10g
・白ごま……………15g



わたしたちにも  
できそうね♡



### 作り方

- ① だしをとったかつお節は、細かく刻んでから、フライパンなどでよく乾煎りする。白ごまは乾煎りしてよくすっておく。
- ② ①のかつお節に酒・しょうゆ・砂糖を入れて火にかける。水分が飛ぶまで炒りつけて、最後にごまを混ぜる。

### 小学校給食でのひと工夫!

洋風のスープは鶏がらや豚がらを使ってとっていますが、その日に使用した香味野菜があれば、使わない茎の部分などを一緒に入れることで、より風味のよいスープを作っています。

※入れる野菜は衛生的に処理した後に使っています。



長ねぎやセロリ、パセリといった香味野菜の料理に使わない部分は、スープをとるときに活用。おいしいスープに一役買ってくれます。



学校給食では、その日のうちに全て処理しています。食材の翌日使用や翌日リメイク等はしていません。