

「めざせ! 食品ロス削減」①

～ 給食の食品ロス削減への取り組み ～

学校給食で残りがちな豆、小魚、きのこ料理…。でも、成長期や健康維持のために欠かせない栄養素がいっぱい含まれています。

今回は学校給食での工夫を紹介し、家庭でも是非お試しください!

すごいぞ!! 豆

「畑の肉」といわれる大豆は、
体をつくるもとになるたんぱく質が
豊富!

【給食で登場する豆】

大豆、白いんげん豆、ひよこ豆、
レンズ豆等。給食では、色々な豆
を料理に合わせて使っています。



大豆をたっぷり使った「ポークビーンズ」



みじん切りの大豆をつけ汁に使用した、「坦々つけ麺」

家庭でアレンジするとしたら

豆は茹でるのが大変だ。

- ①一晩水に戻さず沸騰したお湯に入れて煮る方法も可能。
- ②茹で大豆の真空パックや缶詰を利用。
- ③冷凍の豆のペーストも利用。

すごいぞ!! 小魚

骨ごと食べられる小魚は、
カルシウムが豊富!

【給食で登場する小魚】

ししゃも、チリメンジャコ、しらす
干し、豆あじ、ニギス、わかさぎ、
メヒカリ等。給食では焼くだけでは
なく、揚げる、煎るといった様々な
調理方法をしています。



チリメンジャコを使った「じゃことレタスチャーハン」



揚げた豆あじにスパイスをまぶした
「豆あじのスパイシー揚げ」

家庭でアレンジするとしたら

臭みがある。背骨が硬い。

- ①ししゃもなど干してある魚であっても水洗いしよく水分を拭き取って調理する。
- ②焼いた後たれにからめる。
- ③桜エビなども活用する。

すごいぞ!! きのこ

お腹の掃除をしてくれる食物繊維
と骨や歯の成長を助けるビタミンDが
豊富!

【給食で登場するきのこ】

しいたけ、しめじ、えのき茸、エリ
ンギ、マッシュルーム等。給食では、
細かく刻んで、自立たないよう
工夫をしています。



エリンギをピザソースに使った
「エリンギ入りピザトースト」



きのこ鶏ガラスープを合わせた
「きのこのスープバゲット」

家庭でアレンジするとしたら

きのこの味や食感を嫌がる。

- ①市販のなめ茸やえのき茸を卵焼きに加えたり揚げ出し豆腐などのあんかけ用を使用。
- ②千切りにしたエリンギを同系色の野菜もやし、玉葱と炒め味付ける。

「めざせ! 食品ロス削減」②

～ 給食の食品ロス削減への取り組み ～

中学校の取り組み 「食品ロス削減献立」の実施

一部の中学校で、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食材を活用した「食品ロス削減献立」の実施を

通し、食品ロス削減を目指した取り組みを行いました。オリジナルキャラクターを作成し、食品ロス削減のため

に様々な呼びかけを紹介します。

☆☆☆☆☆ 食べられるのに廃棄してしまう食材をリメイク ☆☆☆☆☆



「もったいないふりかけ」には、だしをとった「かつお節」を使っています。



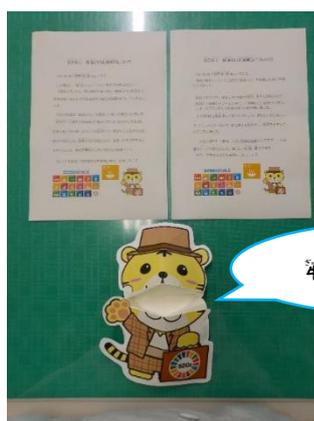
「スパゲッティシードソース」には、ピーマンの種まで使っています。



「ブロッコリーの丸ごと蒸しパン」には、ブロッコリーの茎まで使っています。



☆☆☆☆☆ オリジナルキャラクターの名前は学校ごとに決めて活用しました ☆☆☆☆☆



キャラクターは、掲示物やお便り、手作りバクバク人形などいろいろな場面で登場しました。

牛乳パックのバクバク人形

