

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-2

### 4. 価格変動が少ない食材を使ったり 安価にできるメニューをストックしたりしておく

比較的価格が安定しているもやしやひき肉を使ったメニューや、安価な食材での量増やしメニューをストックしておく。量増しメニューは調理作業が大変になる場合が多いので、その組み合わせに使いやすい簡単な調理作業で済むおかげのレシピも保存しておくこと便利。保護者や地域の方から節約レシピを募集し、大量調理用にアレンジすると、レシピの幅が広がる。

### 5. 安い食材を上手に使う

加工品は値段が高い。スープやサラダに入れるベーコンやロースハムは、豚肉や鶏肉など変える。安い食材を利用する給食費のやりくりは、安かろう悪かろうではいけない。食材の質は給食のおいしさや安全性に直結しているので、安価で品質は良いものを使用することが大切。例えば肉は牛肉より豚肉、鶏肉を使用する。鶏肉は胸肉が最も安い。野菜ではほうれん草ではなく、小松菜や旬の淡色野菜を使う。変形パンは加工賃が高くつくので、食パンやコッペパンなどシンプルな形のパンを多用する。バリエーションを持たせるためにホットドッグやサンドイッチ、ハンバーガー、ピザトーストなどの献立にする。

### 6. 栄養計算をしながらギリギリまで使用量を抑えていく

パンの分量、肉魚の切り身の大きさ、果物の切り方など、目に見えるものを小さくしてみる。栄養価に影響しないデザート類を減らしたり、手作りゼリーに変更したりする。りんごを1/4カット→1/6カットへ。ベーコンをどうしても使いたい時は12gの使用量を10g→8gと減らしていく。その代わりに安い野菜、芋類を補って栄養量やボリュームを確保。肉や魚がメインの時は70gの切り身から65g→60gと量を減らしていくが、その時は上から野菜のあんをかけたり、野菜入りのソースをかけたりする。丸もの切り身を使うのではなく、角切りの肉や魚にして野菜や芋を油で揚げたものと和えて栄養価をアップしたり見栄えを良くしたりする。新しいメニューが登場するきっかけにもなる。

(2024年2月号「学校の食事」より)