



はじめに

INTRODUCTION



昭和26年の給食開始以来、芦屋は手づくり給食を守り続けてきました。

各校に配属された栄養士が毎日独立したオリジナルの献立を立て、少数気鋭の調理師たちがその調理に挑みます。

メインのおかずだけでなく、ソースやジャム、プリンやケーキといったデザートに至るまで、すべてを手づくりにこだわって、掘りたて筍のアク抜きも、コロッケ用の90kgにもおよぶマッシュポテトも、数百人分のにんじんの型抜きやうさぎりんごも、献立の1から10まで何一つ手を抜くことなく子どもたちにおいしい給食を届けます。

芦屋がなぜここまで手づくりの給食にこだわるのか。それは学校給食が教育の一環であり、給食を通して子どもたちが、心豊かに生きるヒントをたくさん学ぶことができるからです。

「食べることは生きること」

体をつくり、心をつくり、人生をつくります。

子どもたちの将来が元気いっぱい輝かしいものになるようお願いながら、毎日おいしい給食をつくり続けています。

「“おいしい”は心を育む 芦屋の手づくり給食」では、そんな私たちの思いやおいしいレシピをご紹介します。みなさまの人生を豊かにする一助となれば幸いです。



芦屋市教育長 福岡 憲助





目次

CONTENTS

- 02 はじめに
- 03 目次
- 04 芦屋スクールマップ
- 05 「芦屋の給食」おいしい秘密

各校ご自慢、季節彩る おいしい献立

- 06 精道小学校
さくら感じる春の献立
- 08 宮川小学校
春の訪れを楽しむ芽吹き献立
- 10 山手小学校
夏色をちりばめたワクワク献立
- 12 岩園小学校
夏を楽しむスタミナ献立
- 14 朝日ヶ丘小学校
和の心を育む秋の献立
- 16 潮見小学校
体よろこぶ実りの献立
- 18 打出浜小学校
みんな大好き冬の献立
- 20 浜風小学校
兵庫の味覚たっぷり献立
- 22 潮見中学校
入学祝いの祝膳献立

ごはんをもりもり食べよう!

- 24 ひと品でも大満足の
おいしいごはん献立

芦屋の給食レシピを大公開!

- 28 野菜料理
- 34 肉料理
- 37 魚料理
- 39 ごはん&パン
- 40 ごはんのおとも
- 41 汁物
- 44 デザート



めざせ芦屋の郷土料理

- 46 芦屋おでん
- 47 あとがき



「芦屋の給食」😊 おいしい秘密

芦屋の給食がなぜおいしいのか。それにはしっかりと理由があります。芦屋だからといって、一食分の材料費が高いわけではありません。限られた予算の中で創意工夫をほどこし、子どもたちを元気いっぱいの笑顔にする給食をつくっています。給食開始以来、歴代の栄養士や調理師たちが積み上げ今も進化し続けている、「芦屋の給食」のおいしい秘密を紹介します。

1 各校オリジナルの独立メニュー

芦屋では、給食開始当初より自校式給食を行っています。各校に1名専属の栄養士を置き、オリジナルの献立をつくります。給食当番の子どもたちに積極的に話しかけたり、給食時には栄養士や調理師が各教室を回り、子どもたちの給食に対するリアルな反応や意見を聞きながら、翌日からの給食に生かします。子どもたちに「おいしい!」と直接言ってもらえる環境は、栄養士や調理師のモチベーションアップにもつながります。



4 だしへのこだわり

だしは和食の基本です。だしの中に含まれる「旨み」が料理をおいしくしてくれます。大きな鍋に湯を沸かし、ベストなタイミングで削り節を投入。丁寧にアクをとりながらしっかり旨みを煮出したら、黄金色に輝くだしのでき上がりです。洋風のスープでは鶏ガラでだしをとっています。煮物や汁物、炊き込みご飯など、味わい深い絶品のだしを使うと見違えるほどおいしく仕上がります。



2 手づくりの徹底

朝の8時ごろから、届いたばかりの新鮮な野菜や肉など材料を処理します。既製品が多いソースやジャム、デザートもすべて手づくり。当日調理なので、保存料や香料といった添加物もない安心・安全でおいしい料理に仕上がります。基本的には栄養士がレシピを考えますが、調理師もプロとして調理方法をアドバイスし作業工程を増やすことも。子どもたちの笑顔のためなら努力を惜しみません。



5 見た目や味のバランスも重視

栄養のバランスはもちろんのこと、味の重なりや盛りつけにもこだわっています。食事は五感で楽しむものです。食器も家庭の器に近づけようと、温かみのある強化磁器を使い、さらに彩りも考慮して、目でみておいしく、香りよく、そして味わい深い献立になるよう工夫しています。子どもたちの様子をつぶさに観察し、どうすれば食べてもらえるのか、どうして苦手なのか、毎日探求し続けています。



3 一流店の技を給食に応用

毎年秋に開催する「味覚の一週間^{*}」では、芦屋市内にある有名料理店のシェフたちとのコラボ給食を行っています。栄養士や調理師たちは、日本料理やイタリアンといったシェフたちとタッグを組み、まるでレストランで食べているような最高においしい献立をつくり上げます。その際に教わった調理方法やプロの料理人による講習会で身につけた一流店の調理技術を給食にも取り入れています。
*児童に対して味覚教育・学習を行う全国的な取り組み。



6 食の意識を変える食育活動

芦屋では、年間を通してさまざまな食育活動を実施しています。干し柿づくりや明石だこの出前授業といった体験学習のほか、えんどう豆のさやむきでは子どもたちに給食で使う材料の仕込みを手伝ってもらい、好き嫌いを克服する機会をつくれます。お月見やハロウィン、クリスマスなど行事の際には、ケーキやラッピングを加えて、ワクワク感をプラス。子どもたちを楽しませながら食べることの大切さや食材のおいしさを伝えています。

