

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、
 勤労を重んずる態度を養うこと。感謝の心!



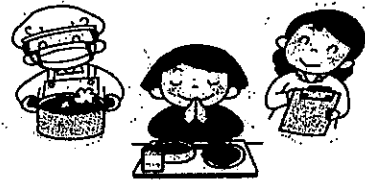
⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



旭小学校の給食について



◎給食費



平成29年度は158回実施予定です。
 給食費は1食単価方式です。

	低学年	中学年	高学年
1食単価	244円	272円	294円

※徴収した給食費は、食材料費・消費税として使われています。
 施設設備費、光熱水費、人件費などは含まれていません。

◎調理業務

本校の給食室で給食調理業務をおこなっています。
 本校の調理業務は、平成29年度より株式会社東洋食品に委託されています。3人の調理員と6人のパート従業員で調理業務及び洗浄業務を担当しています。

◎食数

児童数 約480名 (15学級)
 教職員数 約50名
 合計 約530名



1人 1.83 円
 1.17 円

1日に必要な栄養量の1/3
カルシウム⇒1/2

◎栄養価
給食における
児童（中学年）1人1回あたりの平均所要栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ナトリウム
中学年 (基準)	640 Kcal	24g	給食による 摂取エネルギーの 25~30%	350 mg	3.0 mg	食塩相当量 2.5g未満 (1100mg)

ビタミン						
	A	B1	B2	C	食物繊維	マグネシウム
中学年 (基準)	170 μgRE	0.40 mg	0.50 mg	20 mg	5g	80mg


◎献立
飲み物・主食・副食・デザートという形で
組み合わせています。

	パン		めん類	ごはん類
	パン	調理パン		
主食	食パン、ミルクパン、 ブドウパン ソフトフランス パンなど	揚げパン サンドイッチ ピザトースト バタートースト など	うどん 焼きそば スパゲティ など	白飯 炊き込みごはん カレーライス おこわなど
のみもの	牛乳(1本200cc) ジュース類 ヨーグルトなど	おかず	煮物、焼き物、汁物、 揚げ物、蒸し物、 炒め物、ゆでもの など	デザート くだもの ゼリー カップケーキ など


◎献立作成
「文部科学省の学校給食摂取基準」と
「世田谷区における標準食品構成」を基
に栄養職員が作成します。

また、学校の実態・行事・施設設備・
1食単価・食器の数なども考慮し、旭
小学校独自の給食を作成し、実施して
います。


◎献立の工夫

(1) 食品構成の確保 

- ・より多くの食品を取り入れるように
しています。給食では平均15品目程度
使用しています。
- ・不足がちな、豆類、魚(小魚)、海藻
類の摂取を心がけ、油脂類・肉類など
が過剰にならないようにしています。

(2) 手作りの給食 

- ・化学調味料などのインスタント調味料は
使用せず、スープは鶏ガラ・豚骨を、だし
汁は削り節や昆布をして使用しています。
- ・ゼリーやケーキ、ハンバーグ、コロッケ
など給食室で手作りしています。
- ・カレールウやホワイトソースも油、パ
タニ、小麦粉を使って作っています。

(3) 旬の食材や行事食で季節感を


- ・四季おりおりの『旬』の食材を取り入
れています。
- ・行事にあわせた『行事食』を取り入れ
ています。

(4) 安全、安心な食材

・安全で安心できる食材を使用するように心がけています。

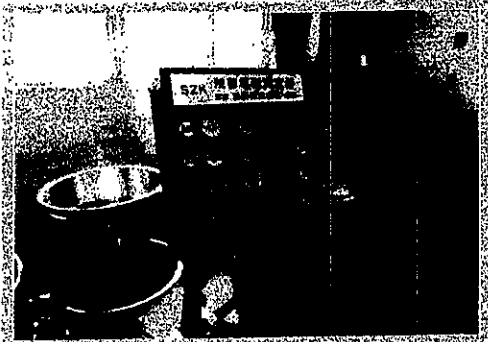
・野菜やくだもの、肉類、卵は国産のものを使用しています。



19

水質検査

★朝いちばんの水質検査★



残留塩素の測定

作業工程表・作業動線図を遵守した作業

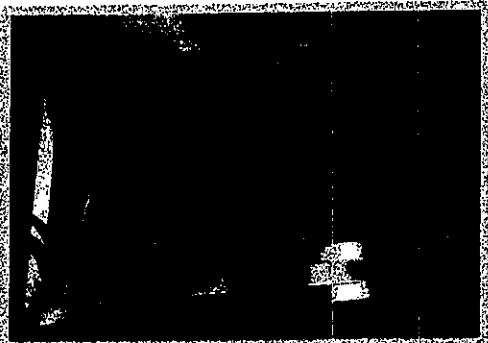
★作業工程表・作業動線図★



21

給食物資の納品

★検収作業・温度計測と記録★



22

給食物資の納品

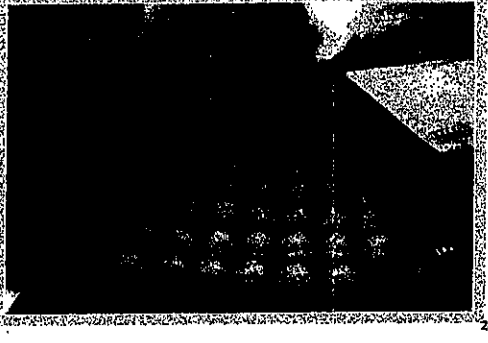
★検収作業★



23

給食物資の納品

★検収作業★



24




◎衛生管理

- 生鮮食材は当日中に使い切る
- 野菜、果物は3回以上洗浄
- 果物以外はすべて加熱調理
- 中心温度75℃以上1分
- 90項目にわたる作業点検の実施

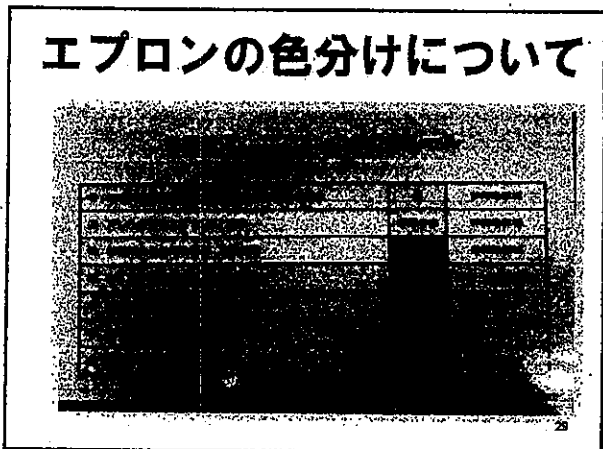
27

身なりの衛生について

- 給食調理にあたっては、清潔な白衣、帽子、マスクを着用。
- 石けんによる徹底した手洗いとアルコールによる手指の消毒。
- 作業ごとにエプロンと履物の色分けをして区別し、手袋の着用、エプロンの消毒を徹底しています。



28



アレルギーマスク着用 まで色分けしている
カビ熱 かに必用物の

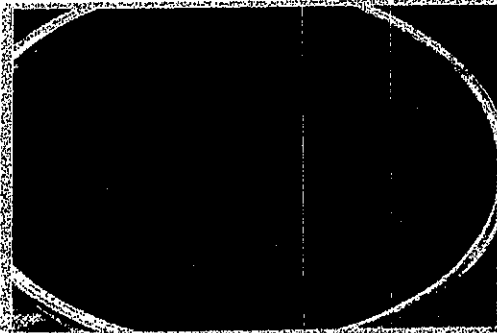
手作りのコロッケ

★一人分ずついいねいに成型★



コロッケの完成

★各ラミネートに配食★



3ヶ所の検査

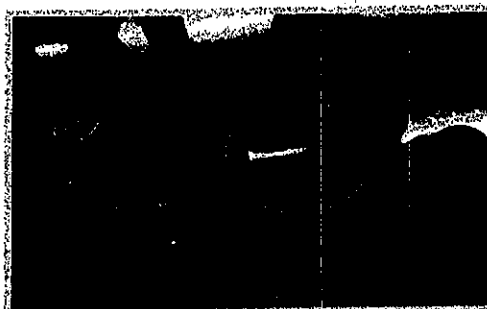
配食

★各ラミネートに配食★



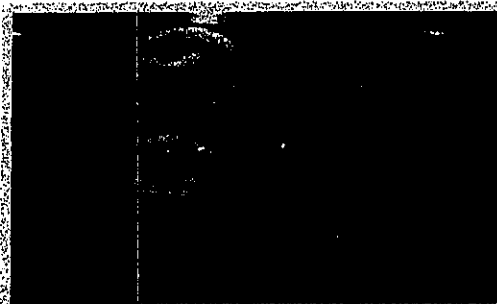
給食完成

★配膳確認★



アレルギー対応について

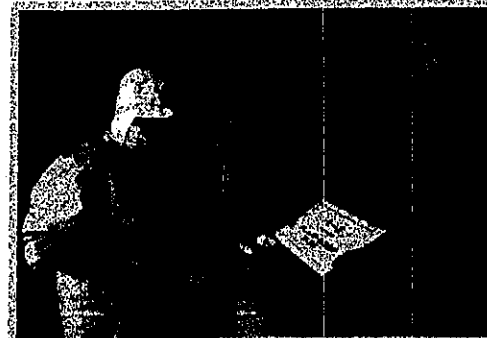
★アレルギー除去食盛付・確認★



皿、お盆が通常食とは違う

アレルギー除去食の手渡し

★アレルギー除去食の内容説明★



担任に手渡し



最低でも50g



旭小学校の給食時間

給食じかんわり

12:15 12:30 12:50 12:55

43

◎「給食」を生きた教材として

- ・給食メモ
- ・旬の食材や行事食、郷土食
- ・給食目標
- ・リクエスト給食
- ・セレクト給食
- ・お別れ会食
- ・交流給食 など…

44

給食を通して 子どもたちに伝えたいこと

「感謝の気持ち」

- ・給食作りにかかわるすべての人に対して
- ・いのちをくれた他の生き物に対して
- ・お家の人に対して

「もったいないという気持ち」

「栄養バランスの取れた食事」

45

家庭での取り組み ～できることから始めよう～

一緒に料理をしよう

調理技術の伝達

自分で作れば残さず食べられる!

郷土料理 行事食 などの食文化

46

～できることから始めよう～

47

おいしい給食を どうぞお召し上がり下さい!

いただきます!

おわり

48

本日の献立 11月 17日(金)

料理名/食品名	一人分量(g)	*つくり方*		
【わかめごはん】		～わかめごはん～		
米	80.0	1. 米に酒を入れて炊く。		
水	96.0	2. わかめはから炒りする。		
酒	2.0	3. ごはんが炊きあがったら同時に加熱したわかめをのせ、蓋をして蒸らす。		
たきこみわかめ	1.5	4. 切るように混ぜる。		
【牛乳】				
牛乳	206.0			
【鮭の南部焼き】		～鮭の南部焼き～		
生鮭	60.0	1. 鮭にしょうゆ、みりん、酒で下味をつける。		
しょうゆ	6.0	2. 天板に1を並べ、上から黒ごまをふり、オーブンで焼く。※230℃ 10分		
みりん	4.0	※ごまは炒って焼き上がりにつけてもよい。		
酒	4.0			
黒ごま	0.5			
【野菜のおかかかけ】		～野菜のおかかかけ～		
キャベツ(色紙切り)	17.0	1. 野菜はゆでて水冷する。		
にんじん(せん切り)	7.0	2. 糸けずりはから炒りしておく。		
もやし	20.0	3. 野菜としょうゆを和え味を整える。		
こまつな(3cm幅)	8.0	4. 3と糸削りをパラパラと加え和える。		
しょうゆ	2.0			
糸けずり	0.3			
【呉汁】		～呉汁～ 大豆ですりつぶして、みそ汁に入らし		
水	150.0	1. 水が沸騰したら削り節を入れて数分加熱し、火を止める。削り節が沈んだら濾す。		
けずりぶし	2.0	2. こんにやくは下ゆでてしておく。		
鶏もも肉(小角切り)	7.0	3. 油揚げは油抜きする。		
だいこん(いちよう切り)	20.0	4. 大豆はゆでた後、だし汁でミキシングする。		
にんじん(いちよう切り)	7.5	※大豆と形が少し残る程度		
ごぼう(斜め小口切り)	7.5	5. 材料を順に煮て、やわらかくなったら3、4、ねぎを加える。		
板こんにやく(小角切り)	12.0	6. 仕上げにみそを入れる。一煮立ちさせて火を止める。		
ひらたけ(房をわけ切る)	3.5			
まいたけ(房をわけ切る)	3.5			
さといも(厚いちよう)	20.0			
油揚げ(1/2せん切り)	4.0			
ねぎ(小口切り)	10.0			
大豆	5.0	エネルギー	たんぱく質	脂質
赤味噌	12.0	621kcal	32.3g	14.6g

成長期のカルシウム摂取について

◆旭小学校の現状について

平成29年度飲用牛乳を停止している児童は旭小全体の2%弱ですが、その他にも常に飲まないといった児童も存在します。1学期から現在迄の残りは6.2%でした。1学期の4月が特に多く8%だったことを考えると、10月～11月までの飲用牛乳の残りは6%と減少しました。

◆牛乳に替わるカルシウム摂取について

どうしても牛乳が飲めないというお子さまは、ご家庭でも豆類や、小魚やひじきなどの海藻類、大豆、大豆製品、小松菜などカルシウムを多く含む食品を積極的に摂っていただければと思います。豆腐は木綿豆腐の方がカルシウムを多く含みますので給食では木綿豆腐を使っています。また、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDを多く含む食品、さんま、さば、ぶり、しいたけ、マイタケなどもあわせて摂っていただければ尚効果的です。そしてリンとカルシウムのバランスは大切です。リンはカルシウムの働きを助け、骨・歯等の成分となります。また、物質代謝を盛んにし、体内の酸・アルカリの平衡維持に働きます。しかし、摂りすぎるとカルシウムと一緒に排泄されカルシウム不足を招きます。たんぱく質を多く含む食品はリンを多く含みます。コーラなどの炭酸飲料や加工食品にもリンは多く含まれています。日頃から、カルシウムを多く含む食品を積極的にとることにプラスして、加工食品や炭酸飲料を摂りすぎないように心がけることも大切です。

◆カルシウムの貯金について

丈夫な骨で一生を過ごすには、骨が成長する子どもの時期に食べ物からカルシウムをとり、骨にしっかりためておくことが大切です。いわば「カルシウムの貯金」です。この貯金は大人になってからは貯めることはできません。いまから20歳までの時期にしっかりとカルシウムを貯金しておきましょう！

