

平成29年度

給食試食会

平成29年6月28日（水）



☆☆☆本日の献立☆☆☆

あげパン（きなこ）

牛乳

春雨スープ

野菜の中華かけ

冷凍ミカン

世田谷区立武蔵丘小学校

1. 学校給食の目的

1. 食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養うこと。
2. みんなと仲良く食事をすることによって、好ましい人間関係を育てる。
3. 栄養に気をつけ好き嫌いなく食べ健康な体をつくる。

2. 学校給食の栄養価

学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ1/3をとるようになっています。不足しがちなカルシウムは必要量の1/2がとれるようになっています。

《児童1人1回あたりの学校給食摂取基準》

平成25年度4月より一部改正

エネルギー	640Kcal	ビタミンA	170 μ gRE
たんぱく質	24g	ビタミンB1	0.4g
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%	ビタミンC	20mg (中学年)
カルシウム	350mg	食物繊維	5g
鉄	3mg	ナトリウム	2.5g未満

3. 今年度の給食費

主食（パン・ご飯・めん）、おかず、牛乳の3本立ての完全給食で、週5日、年間187回の予定で給食費を徴収しています。

毎月納めていただく給食費は、食材料費にのみ使用しています。施設設備費、消耗品費（洗剤他）、光熱水費、人件費は区が負担しています。

月額

1・2年生	4,148円	一食あたり	244円
3・4年生	4,624円	一食あたり	272円
5・6年生	4,998円	一食あたり	294円

4. 給食調理業務民間委託について

委託業者（区契約）：株式会社NEC ライベックス

調理業務人数：社員3名（調理師免許取得者）

パート5名

学校栄養職員の献立・指示にもとづき、日々の給食業務を行っています。調理面ばかりでなく、運搬や特別食などへの対応をきめ細かく実施し、チームワークをとりながら仕事を進めています。

5. 安全性

○旬の新鮮な食材を使用当日に搬入し、すべて当日調理します。

○原則として調理加工食品は使用しません。

☆だしはすべて素材からとっています。

（洋風は鶏ガラ、中華風は鶏ガラ・豚骨、和風は削り節や昆布を使用。）

☆ぎょうざ、ハンバーグ、コロッケ、ゼリー、などもすべて手作りで。

○衛生面に細かい配慮。

・石鹸で手洗いの後、ペーパーで拭きアルコール消毒をする。

（汚染物取り扱い後、作業区分ごと、各食品取り扱いごと）

・汚染区域、非汚染区域を分け、調理器具の使い分けを徹底。

・水道水の残留塩素が0.1ppm以上あるか、作業前・作業後に確認。

・栄養士、調理師は日々健康管理し、月2回の細菌検査を実施。

・保存食として、納品された食材・調理済み食品を各50g以上採取し、マイナス20℃以下で2週間以上保存。

・給食実施の記録、保存食記録簿、検食記録簿の実施。

・生ものは提供しない（果物、飲用牛乳以外はすべて加熱調理）

・出来上がった料理には中心温度計を使って、75℃1分以上経過しているか確認。

・配食の際には使い捨て手袋の使用（素手で行わない）。

・作業区分ごとにエプロンを替える。

その他、保健所による施設設備の衛生検査、おかずの衛生検査、食材の衛生検査、放射能検査、食器の残留物・有害物検査などの各種検査や、業者による給食室内の害虫駆除等を実施して、安全な学校給食が行われるようにしています。

6. 本日の献立レシピ

きょうの献立は、2020年に開催される、オリンピックパラリンピックメ
ニューの一貫で、【世界お友達プロジェクト】に基づき、中華料理と和食の折
衷料理として、《春雨スープ》や《野菜の中華かけ》《あげパン》にしました。
《あげパン》は、1964年東京で開催された東京オリンピックの時代、給食で1番
人気のメニューの一つでした。今でも、《あげパン》は、とても人気のメ
ニューです。また、冷凍ミカンも、暑い日には、今も昔も人気があります。

あげパン

★材料 (4人分量)

コッペパン	4個
きな粉	25g
さとう	25g
塩	少々

★作り方

1. きな粉、砂糖、塩を合わせておきます。
2. パンをたっぷりの油で揚げます。
(温度は、180度位がいいでしょう)
3. 熱いうちに、1で用意したきな粉をまぶし
ます。

春雨スープ

★材料 (4人分量)

水	4カップ
鶏がら	60g
豚もも肉(こま切)	100g
にんじん	1/4本
たけのこ水煮	小1個
干しいたけ	2枚
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
A 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
春雨	60g
生姜汁	1かけ分
うずらたまご	10個
ねぎ	10cm
小松菜	1/4束

★作り方

1. 鶏ガラでスープをとる。
*だしのとりかたは、
「だしのとりかた その1」を参考
2. 干し椎茸は水でもどし干切りにする。
3. にんじん、たけのこは干切り、ねぎ
は斜め薄切りにする。
4. 春雨はゆでて水にさらし、切る。
5. 小松菜はゆでて水にさらし、切る。
6. スープで肉、にんじん、たけのこ
しいたけを煮てAで調味する。
7. うずら卵、春雨、ねぎ、小松菜
を加え、味をととのえる。

野菜の中華かけ

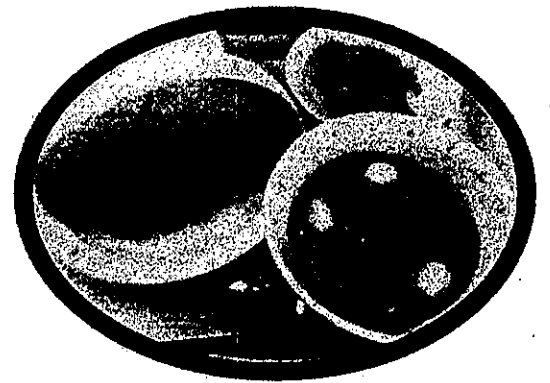
★材料 (4人分量)

キャベツ	160g
きゅうり	1本
砂糖	小さじ 1杯
しょうゆ	大さじ 1杯
ごま油	大さじ 2/3
白ごま	小さじ 1杯
ラー油	少々

★作り方

1. キャベツは、千切りにします。
(学校では、ゆでます。)
2. きゅうりは、小口切りにする。
3. 調味料は、加熱し、さましておきます。
ごまは、後でかけてもいいですよ。

冷凍ミカン

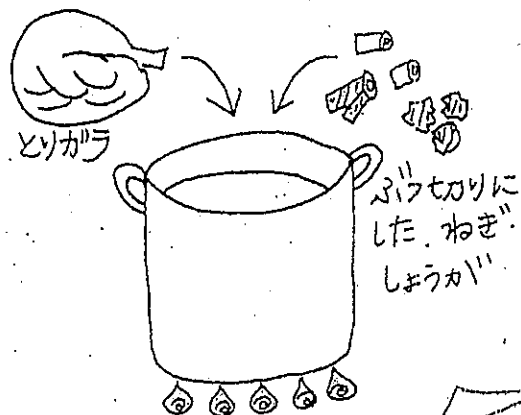


**食べることは
命のバトンを
受け継ぐこと**

だしのとり方 その1

中華だしのとり方

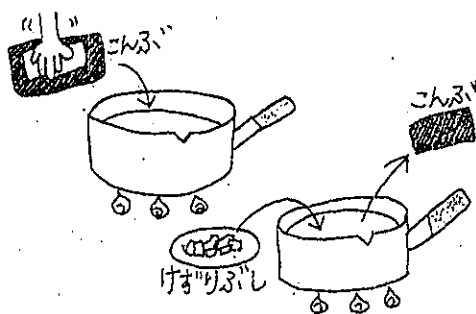
- ① 鶏ガラは血合いや内臓をとり、水洗いをする。
- ② 深めのなべにぶつ切りにしたねぎとしょうが、水と①を入れ強火にかける。
- ③ 煮立ったらクツクツ煮立つ程度の弱火にして、アクを除き、ふたをせず約40分煮る。
- ④ ふきんでこす。



だしのとり方 その2

和風だしのとり方

- ① 昆布はかわいたふきんで汚れをおとす。
- ② なべに水と昆布を入れて火にかき、煮立つ少し前に取り出す。
- ③ 火を弱めけずり節を入れ、ひと煮立ちしたら火をとめる。
- ④ けずり節が下に沈んだら、ふきんでこす。



だしのとり方 その3

洋風だしのとり方

- ① 鶏ガラは、血合いや内臓をとり、水洗いをする。
- ② ①を2~3つにぶつ切りにする。
- ③ 深めのなべに水と野菜くずと②・ベイリーフを入れ、強火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクをとりのぞき、40~60分煮る。
- ④ ふきんでこす。

