

**平成29年度**  
**瀬田小学校 給食試食会**

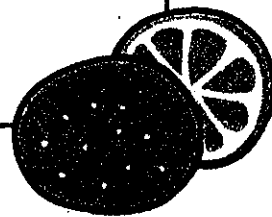
～テーマ～

**「給食を通して食を楽しもう」**



**6月12日(月)の献立**

- ・あしたほパン
- ・牛乳
- ・トンカツ
- ・ゆでキャベツ
- ・卵とトマトのスープ
- ・くだもの



# 世田谷区の学校給食

## 1. 学校給食の目標

- 1 適切な栄養摂取による健康増進を図る。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。
- 4 食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。
- 5 食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。
- 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。
- 7 食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。

学校給食は教育の一環であり、子どもたちの心身の健全な育成を図るとともに、食育推進ための重要な「生きた教材」となっています。

## 2. 献立の立て方

- (1) 栄養価は文部科学省の学校給食摂取基準の「児童又は生徒 1 人 1 回あたりの学校給食摂取基準」を満たし、かつ、「世田谷区における標準食品構成」に配慮して作成する。
- (2) 安全な給食が提供できるよう衛生管理に配慮する。
- (3) 学校給食費に配慮する。
- (4) 季節、行事を考慮する。
  - ①できるだけ、旬の野菜・果物・魚を取り入れる。
  - ②季節毎の行事食を取り入れる。
- (5) 献立は、和・洋・中の変化、煮る・焼く・揚げる・炒める・蒸すなどの調理形態の変化や組み合わせ、味覚、色彩等にも考慮する。

主食は、10日間で米飯5回、パン3回、麺2回のサイクルとなるよう組み合わせている。米飯については、味がないと食べられない児童が増えていることから、月に2～3回は白飯としている。
- (6) 児童の嗜好、喫食状況を考慮する。

常に給食の残量を把握し、給食指導に活かす。
- (7) 使用食器・食具、調理器具、配膳器具等を考慮し、クラスの配膳、片付け作業にも配慮する。

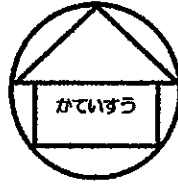
### 3. 食品の選び方

- (1) 肉・野菜・くだものなどの生鮮食品は国内産のものを使用し、豆腐や油揚げなどの大豆を原料とする食品は「遺伝子組み換え食品」と明記されたものは使用しない。
- (2) 調味料なども出来るだけ食品添加物の少ないものを選ぶ。
- (3) だしやスープは市販の加工品は使用せず、削り節、昆布、鶏ガラ等からとっている。カレーやシチューに使用するルーも、小麦粉とバターで手作りしている。
- (4) 市販の加工品は使用せず、ハンバーグ、コロッケ、シュウマイ、ゼリー、ケーキ、ドレッシングなども手作りしている。

### 4. 徹底した衛生管理

- (1) 調理従事者の健康管理
  - ①月2回の細菌検査（検便）
  - ②健康管理、喫食禁止の食品（生牡蠣、生肉など）
- (2) 食材の検収→野菜類などの洗浄→カット
- (3) 作業区域別エプロンの着用
- (4) 温度管理
  - ①野菜類（ミニトマト以外）は全て加熱
  - ②全ての出来上がり品の中心温度確認（75℃1分以上）
  - ③冷蔵が必要なものは専用の冷蔵庫で直前まで保管。
- (5) 時間管理  
早すぎる調理作業は食中毒事故の原因となるので、給食時間になるべく合わせて仕上げ、冷蔵保管するものであっても、2時間以上経過しないようにしている。

### 5. その他



平成 29 年 7 月 10 日

PTA 会員各位

世田谷区立瀬田小学校  
校 長 坂本尚子  
P T A 会 長 大塚邦雄  
家庭教育学級委員長 木村真理

第 1 回家庭教育学級  
～Let's enjoy!～『給食を通して食を楽しもう』  
講演会と給食試食会のご報告

さる平成 29 年 6 月 12 日瀬田小学校視聴覚室にて、第 1 回家庭教育学級として講演会および給食試食会を開催いたしました。1 年から 6 年までの保護者 80 名の方々にご出席いただき、子どもたちが毎日食べている給食について、世田谷区教育委員会学校健康推進課学校給食係で管理栄養士の阿久津路子先生に講演していただきました。また、教育委員会社会教員指導員の平田一様、副校長先生からもご挨拶があり、給食を作る側や、食育指導の立場からのねらいと活動等を知ることができました。試食会場では、地産地消の一環として、東京都八丈島が産地であるあしたばを練りこんだ手作りのパンが給食に並び、和やかな雰囲気の中、美味しくいただきました。以下、簡単に講演会の内容を報告いたします。

### 瀬田小学校の学校給食

給食は学校教育の一環で、子どもたちの心身の健全な育成を図ることがねらいです。行事食など、伝統的な食文化への理解も目標に含まれ、食育の要素が盛り込まれています。

献立は、世田谷区内の栄養士が作成する『基準献立』をもとに、各学校の栄養士が、在籍する学校の実情に合わせ、和洋中バラエティーに富んだものを作ります。また、1 回分の給食は、文部科学省が定めた栄養量の摂取基準に基づいて、ほとんどの栄養素（エネルギー・たんぱく質・カルシウム・鉄分・ビタミン等）が 1 日に必要な量の 3 分の 1 を満たすよう設定されています。

瀬田小学校の児童・教職員約 700 食の給食は、(株)レクトンの調理員が調理しています。できるだけ手作りを心がけ、調理パン・カレールー・ゼリー等も手作りで。出汁やスープも加工品は使用していません。

### 安全・安心な給食提供のために

- ・野菜・果物は低農薬の国産を使用。遺伝子組み換え食品は使用しない。
- ・アレルギー対応のため除去食を提供（医師診断および必要書類提出、個別面談要）。
- ・1 日 2 回の水質検査、毎日の調理従事者の健康チェック。
- ・野菜の 3 回以上洗浄、食品の 75℃1 分以上加熱、給食の 2 時間前調理（※ 等の衛生管理）。

（※）最終加熱後、室温に放置する時間が長ければ長いほど、食品中の細菌が増殖し、食中毒が起こりやすくなるので、給食開始時間 2 時間前以前に最終加熱が行われないようにするもの。

### 当日（6 月 12 日）のメニュー

#### ●あしたばパン

あしたばパンに入っているあしたばは、東京都八丈島産のものです。あしたばは「今摘んでも明日には新しい芽がでる」と言われるほど成長が早い、生命力の強い植物です。トンカツとキャベツを挟んで、セルフサンドにして楽しみました。

#### ●トンカツ&ゆでキャベツ

トンカツにはヒレ肉が使用してありました。ヒレやモモなど赤みの部分には、糖質を効率よくエネルギーに変える「ビタミン B1」が、他の部位よりも豊富に含まれています。



### ●卵とトマトのスープ

トマトには、うま味成分である「グルタミン酸」が豊富に含まれています。鶏ガラでとった出汁とトマトのうま味が味わえました。

### ●美生柑

美生柑は文旦の一種です。産地によって様々な名称で出荷されていて、河内晩柑、ジューシーフルーツ、愛南ゴールド、宇和ゴールドなどの名称があります。その見た目と果汁たっぷりで爽やかな風味から、「和製グレープフルーツ」とも呼ばれています。

### ●牛乳

## Q&A

Q1：1年生のお子さんより聞かれました。給食にはなぜお味噌汁が出てこないのでしょうか？

A1：お味噌汁が全く出ないわけではありません。実は瀬田小学校には三種類の食器がありますが、そのうちお椀は一つです。お椀にご飯をよそいますと、汁物のお椀が無い状況になっています。混ぜご飯などの時は米飯をお皿に盛りつけますのでお味噌汁が出せますが、お味噌汁の回数が少ないのは実情です。食器の数の都合上、献立に支障が出ている状況ですが、給食室の保管場所に限りがあり、現状では新しいお椀が入るスペースがありません。

Q2：家庭では市販のカレールーを使っていますが、子どもがどれもあまり食べません。ところが給食のカレーはとても美味しいらしくおかわりをして帰ってきます。どのようなルーを使っているのでしょうか？

A2：カレーの材料はとてもシンプルです。香辛料にはニンニク、生姜、りんご等使用し、味付けには、トマトピューレ、中濃ソース、チーズ、チャツネ、カレー粉等を使っています。鶏ガラでスープをとり、とろみをつけるために小麦粉、バター、油を、時間をかけてブラウンソースに仕上げて行きます。また玉ねぎに関しましては、今の時期でしたら、新玉ねぎを丁寧に時間をかけて炒めますし、今後玉ねぎを使う場合にも焦がさぬように飴色になるまで炒めて使用します。このように丁寧に時間をかけて調理しているのが美味しさにつながっているのかもしれませんが。また同じレシピであっても、家庭用に10人分作ると、一度に大量に700人分を大鍋で調理するのでは味が違ってくるのかもしれませんがね。

### アンケートに書いていただいた感想より

- ・子どもたちが食べる様子も見たいです
- ・人気のメニューを食べてみたい
- ・カレールーやだしなどにおいても加工品は使わず、全て手作りで添加物不使用である食事に感謝します
- ・とても美味しかったです



### 講演会・給食試食会を終えて

阿久津先生をはじめ、各小学校の栄養士の先生方が、子どもたちが喜ぶようにメニューや食材の使い方に対する工夫をされ、また、調理員の方々のエプロンの色分けなどによる徹底した調理・衛生管理に対する努力によって、子どもたちが心待ちにしている日々の給食が成り立っていることを実感しました。改めて、感謝の気持ちで一杯です。お忙しい中、講演いただきました阿久津先生、並びにお世話になりました副校長先生、教育委員会の平田様、家庭教育学級担当の田村先生、調理員の方々、本当にありがとうございました。