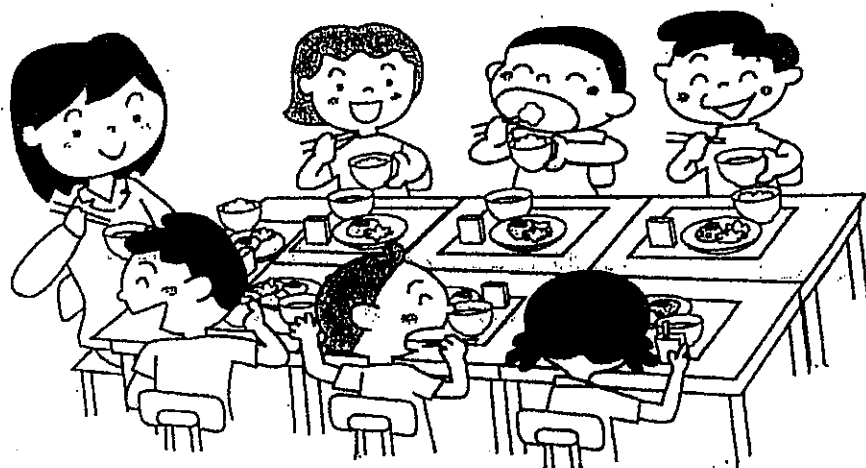


平成28年度

給食試食会のしおり



平成28年6月23日(木)

世田谷区立代沢小学校

本日の献立は、

シーフードカレーライス 牛乳 福神漬 ごぼうチップスサラダ くだもの

です。

カレーライス

材料 4人分

〔米…2.5合
水…炊飯器の目盛に合わせる

油…小さじ1/2
にんにく…1/4かけ
ベーコン…1/2枚
玉ねぎ…大1個

A 〔豚肩肉(角切り)…100g
セロリー…2~3cm
カレー粉…小さじ2
塩…小さじ1/3
こしょう…少々

にんじん…1/2本

〔水…1と1/2カップ
鶏ガラ…50g
ベイリーフ…1~2枚

じゃがいも…中2個

B 〔トマトピューレ…小さじ1
りんご…1/6切れ
チャツネ…小さじ1
しょうが…1/4かけ
白ワイン…小さじ2
塩…小さじ1弱

ルウ 〔油…大さじ1と1/2
バター…大さじ1と1/2
小麦粉…大さじ4
カレー粉…小さじ1

中濃ソース…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
粉チーズ…大さじ1
グリーンピース…大さじ2

作り方



主食

主菜

- ① 米を炊く。
- ② 鶏ガラでスープをとる。
※鶏ガラスープのとり方は「だしのと리카た その3」を参照
- ③ ルウをつくる。※「カレールウの作り方」を参照
- ④ ベーコンは短冊切り、にんにく・しょうがはみじん切り、玉ねぎはスライス、セロリーは小口切り、にんじんは厚めのいちよう切り、じゃがいもは2cmの角切り、りんごはすりおろす。
- ⑤ グリンピースはゆでる。
- ⑥ 肉はAで下味をつける。
- ⑦ 油でにんにく・ベーコンを炒め、玉ねぎを入れてよく炒める。(あめ色になるまで炒めるとおいしい。)
- ⑧ ⑤肉、にんじんも炒め、スープを加え煮る。
- ⑨ 少し煮たらじゃがいもを加え、じゃがいもが軟らかくなったら、Bと⑧のルウを加え煮込む。
- ⑩ 仕上げに中濃ソース、しょうゆ、粉チーズ、グリーンピースを加え味をととのえる。

カレールウの作り方

- ① 鍋に油とバターを熱し、バターがブツブツしてきたら小麦粉をふり入れ弱火で炒る。
- ② ねっとりした状態になり色づいてきたらカレー粉を加え、さらに少し炒る。(全体で10分程度)

1 学校給食の目標

- (1) 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- (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ことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- (3) 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。
- (4) 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- (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。
- (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。

(学校給食法より)

2 給食について

(1) 献立

以下のようなことをポイントに栄養士が、献立を作成しています。

《作成のポイント》

- ・ 栄養摂取基準を満たしていること
- ・ 季節、行事を考慮する
- ・ 献立の組み合わせ
- ・ 児童の嗜好、喫食状況を考慮する
- ・ 前月、前々月等の献立を考慮する
- ・ クラスの配膳、片付け作業を考慮する
- ・ 使用食器・器具・調理器具・配膳器具等を考慮する
- ・ 衛生管理（食器の選定など）、調理作業工程を考慮する
- ・ 指導用教材を考慮する



くわしい献立の内容は、原則として、前月末に献立表を配布しています。給食だよりも併せて配布していますので、お子様と一緒にご覧ください。

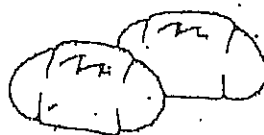
(2) 栄養摂取基準について

《児童1人1回当たりの学校給食摂取基準》

平成25年度4月より一部改正

区分	児童 (6~7歳)	児童 (8~9歳)	児童 (10~11歳)
エネルギー (kcal)	530	640	750
たんぱく質 (g)	20	24	28
脂肪 (%)	学校による摂取エネルギー全体の 25%~30%		
ナトリウム(食塩当量) (g)	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム (mg)	300	350	400
マグネシウム (mg)	70	80	110
亜鉛 (mg)	2	2	3
鉄 (mg)	2	3	4
ビタミンA (μ gRE)	150	170	200
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	20	25
食物繊維 (g)	4	5	6

以上の数値をもとに、旬の食材を取り入れ献立を作成しています。



(3) 給食の内容

主食・主菜・副菜などを組み合わせ、おいしく、安全で栄養バランスのよい給食作りを心掛けています。

主食

10日間を1サイクルとし、ご飯6回、パン3回、めん類1回を基準としています。
主食にご飯が多いので、白飯、混ぜご飯、丼物などを組み合わせています。



パンは、砂糖や脂肪分の使用を少なくした配合割合のものを、指定された工場に依頼して作っています。揚げパンやトースト類等はすべて調理室で作ります。めん類は、うどん類や焼きそば、スパゲッティーなどバリエーション豊かに作っています。

主菜・副菜・汁物

いろいろな食品を取り入れ、和・洋・中華など様々な形態で献立を組み合わせています。

- 食材は
- ・野菜類、果物、肉類は国産品を使用する
 - ・添加物の少ないものを選ぶ
 - ・新鮮で安価なものを購入する



などを心掛けて購入しています。

洋風料理に使うスープ類は鶏がらや豚骨から、和風料理に使うだしは削り節や昆布からとり、インスタントのだし汁や化学調味料は一切使用していません。カレーやシチューも、小麦粉とバターから手作りルーを作り、インスタントのルーなどは使用しません。ドレッシングも手作りです。



ハンバーグ、コロッケ、餃子、ゼリーなど、児童が大好きなメニューも全て手作りです。よい食材から、手間をかけて作った料理は、うす味でもおいしく食べられます。

牛乳

基本的に毎日つきます。不足しがちなカルシウムを多く含み、給食で1本(200ml)飲むと、一日に必要なカルシウムの約1/3を摂取できます。

(4) 食器・食具について

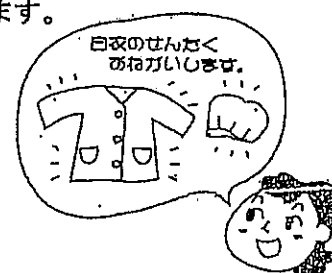
献立に合わせ、大皿、小皿、わんの3種類のメラミン食器、アルミ盆、はし・スプーン・フォークを使用しています。

(5) 衛生管理・検査について

安全でおいしい給食を提供するために、次のような点に注意しています。

- ① すべての食品について、衛生面に配慮した取扱いを行っています。
- ② 料理はくだもの、プチトマト以外、全て加熱して出しています。
- ③ 調理員に対して、衛生面に対する指導や健康面のチェックを行っています。
- ④ 給食当番の児童にも、衛生面、健康面のチェックを行っています。
- ⑤ 児童が給食を食べる前に、校長または副校長が検食を行っています。

放射能の検査、衛生の検査を行っています。



(6)アレルギー対応について

食物アレルギーについては、医師から提出された管理指導表に基づき、除去食などの対応を行っています。

(7)調理業務について

代沢小学校の調理業務は、平成26年度より民間委託となり、今年度は3年目です。委託先は、昨年度に引き続き **株式会社 藤江** です。調理は今まで通り代沢小の給食室でおこなわれ、献立の作成、食材の発注・検品、味付けや加熱状況の検査は、学校の栄養士が行っています。

3 代沢小の給食の特色

(1)食育に関する活動

代沢小学校は食育に熱心な学校です。栄養黒板の掲示、保健食育委員会によるはしの日や食育の日の発表、放送委員会による給食メモの放送などが行われています。なお給食メモは、各クラスにも配布しています。学校のホームページにも記載していますので、ご覧ください。

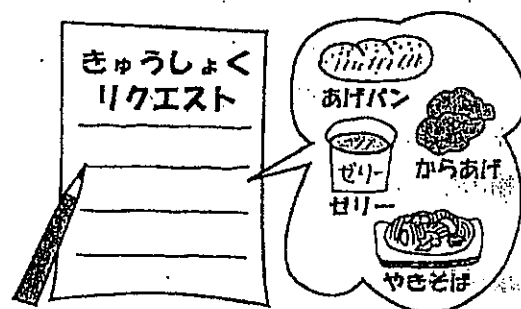
(2)残菜について

代沢小学校では、ほとんど給食の残菜がありません。多くて4kg少ない日は1kg以下です。特に和食が好まれているようです。

4 さまざまな特色ある給食活動(平成28年度)

年間計画に沿って、校長先生と全児童との会食、たてわり給食(2学期は校舎お別れ弁当給食)、リクエスト給食、バイキング給食(4、5、6年生)を実施しています。

また、家庭や地域と連携を図る活動として、ふれあい給食(3年生)、試食会(保護者対象)を実施しています。



保護者各位

平成 28 年 7 月 15 日

代沢小学校 PTA

会長 膳場美帆

家庭教育学級委員長

藤田明美

家庭教通信 vol.1

平成 28 年度家庭教育学級年間テーマ

NO SMILE NO LIFE～親子で笑顔に～

を掲げ、第一回家庭教育学級給食試食会を 6 月 23 日（木）に開催いたしました。総勢 36 名の方にご参加いただきました。当日の試食会の内容を簡単にご紹介いたします。

献立はシーフードカレーライス、牛乳、福神漬け、ごぼうチップサラダ、
河内晩柑。和やかに歓談しながら美味しくいただきました。

学校給食は、学校給食法に基づいて作られています。世田谷区の基準により生鮮野菜は国産であること。果物、ミニトマトは 3 回以上洗うこと。そのほかの野菜は、さっとゆでて冷やす（逆に歯ごたえが出て美味しくなります）ことが決められています。

試食後には栄養士の稲毛田先生からのお話をいただきました。

栄養摂取基準を満たした献立を考える大変さ、栄養管理や放射能検査について、除去食の作り方のお話がありました。また代沢小学校の特色として栄養黒板（2F にあります）の掲示、保健食育委員会による箸の日（11 日）や食育の日（19 日）の発表、放送委員会による給食メモの放送が行われています。

食育の一環として、子どもたちにグリンピース、トウモロコシの皮むきをしてもらいます。自分たちが手伝った食材は、喜んで食べてくれるそうです。残菜はほとんどなく、多くて 4kg 少ない時は 1kg 以下で驚くほど少ないのだそうです。

和食が好きなのも特徴です。

今年は代沢小学校、校舎最後の年ということで、たてわり給食では、2 学期に校舎お別れ弁当給食を予定しています。

また、通常 6 年生のみに行われていたバイキング給食を花見堂校舎で卒業を迎える 4 年生と 5 年生にも実施する予定です。（4 年生は 1 学期に実施済み。完成！！）

続いて平成 26 年度より調理を委託している（株）藤江の方々にお話を頂きました。子どもたちの喜ぶ姿を想像しながら心を込めて作ってくださっているそうです。子どもの苦手な食材をどのように調理したら食べやすいかなど、家庭でも作れる秘訣を教えて頂きました。繊維に沿って切ると食材の細胞が壊れずにごみが出にくいそうです。給食では細かく切ってしまうので、なかなか難しいので加熱時間を長くしたりして工夫しているそうです。

最後に世田谷区教育委員会社会教育指導員の杉本先生からも一言いただきました。調理員さんというプロを相手に指導をする立場の栄養士さんの苦労や急な食材変更への対応など、日頃私たちには想像もつかないような裏話をお聞きました。

講演後のアンケートでは、
「藤江の方々が子ども目線で日々の給食を作ってくださっていることを知り、子どもたちは幸せだなあと思いました。」「調理員さんのお顔が直接拝見できてよかったです。」「調理員さんのチームワークがよさそうだった。」「素材を生かした優しい味で美味しかった。」「カレーがマイルドで、これくらいの味の濃さでいいのだと参考になりました。」「ごぼうチップスはくせもなく、うま味もあっておいしかったです。」「ごぼうのサラダはいろいろな食感が楽しめました。」「稲毛田さんのお話は、子どもたちへの優しい気持ちを感じることが出来ました。」「子どもたちが楽しく給食を食べている様子も年に 1 度だし見せてほしいと思いました。」「家庭でも、子どもの視点を持って作れたらと思いました。努力してみます。」などの意見を頂きました。

今後の家庭教育学級のスケジュールです。

第 2 回 10 月 7 日（金）「靴の減り方からわかる体の歪み」

第 3 回 11 月 7 日（月）「誕生学～どうやって生まれてきたのと聞かれたら～」

第 4 回 12 月 6 日（火）「子どもの道路横断能力とは？」校外委員とコラボ企画

いずれも 10:00～ 代沢小学校視聴覚室

家庭教育学級 関 (1-1)、林 (1-1)、近藤 (1-2)、村松 (2-1)、田所 (2-2)、長田 (3-1)、堀 (3-2)、牛窪 (4-1)、関本 (5-1)、藤田 (5-2) 小代 (6-1) 渋谷 (6-1)