

# 給食試食会

平成28年10月20日(木)



## 《本日の献立》

魚のかばやきどん

牛乳

豆乳入りみそ汁

かむかむ海藻サラダ

世田谷区立給田小学校



## ○学校給食の目標

学校給食は教育活動の一環として行われています。「学校給食法」において、次の7つの目標が設定されています

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                          |                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>                                  | <p>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。</p>  | <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>  | <p>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。</p>         |
| <p>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。</p>  | <p>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。</p>                             | <p>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。</p>  |  |

## ○栄養管理

学校給食摂取基準をもとに献立を作成しています。

【給食における児童1人1回あたりの平均栄養摂取基準】

| 区分                      | 基準値                     |           |             |
|-------------------------|-------------------------|-----------|-------------|
|                         | 低学年(6~7歳)               | 中学年(8~9歳) | 高学年(10~11歳) |
| エネルギー(kcal)             | 530                     | 640       | 750         |
| たんぱく質(g)                | 20                      | 24        | 28          |
| 脂肪(g)                   | 学校給食による摂取エネルギー全体の25~30% |           |             |
| 食塩(g)                   | 2未満                     | 2.5未満     | 2.5未満       |
| カルシウム(mg)               | 300                     | 350       | 400         |
| 鉄(mg)                   | 2                       | 3         | 4           |
| ビタミンA( $\mu$ gRE)       | 150                     | 170       | 200         |
| ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.3                     | 0.4       | 0.5         |
| ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.4                     | 0.4       | 0.5         |
| ビタミンC(mg)               | 20                      | 20        | 25          |
| 食物繊維(g)                 | 4                       | 5         | 6           |

\*一ヶ月平均で作成しています。

\*小学校では、中学年の栄養価を1として、低学年を0.83倍、高学年を1.17倍として、栄養価計算をしています。牛乳は同じ量ですが、パン、ごはん、おかず、魚や肉の大きさなどは、学年によって、グラム数が異なります。

\*学校給食では、どのような食品をどれくらい食べれば良いか食品構成も決まっており、食品構成上も偏りのないように献立を考えています。特に、家庭では不足しがちな海藻類や豆類・小魚などの食品を使った料理も多く取り入れています。

\*食品をあか・みどり・きいろ3つの食品群に分け、家庭配布用の献立表にも表示してありますので、ご覧ください。

\*給食室前には、給食委員会の児童が栄養黒板に、毎日献立名やその日に使われる食材料を記入しています。



## ○給食内容

- 主食・・・ごはん、パン、麺類などがあります。  
米は、国産米を使用し、週3~4回実施しています。
- 牛乳・・・牛乳は特に、発育盛りの子どもに欠くことのできない良質のたんぱく源です。カルシウム・ビタミンB<sub>2</sub>なども豊富に含んでいます。
- おかず・・・和風・中華風・洋風など様々な料理を取り入れています。  
主食に合わせて、栄養価だけでなく、嗜好・衛生・調理設備・作業・食物アレルギーなどを考慮して作っています。



## ○献立で配慮していること

- 成長期の児童に大切に、しかも家庭の食事に不足しがちな栄養素（鉄分・食物繊維など）を摂取できるようにしています。
- 栄養バランスだけでなく、食体験を広げる意味からも、いろいろな食品を組み合わせるようにしています。食材は、東京都が指定した業者や区や学校で契約した業者から購入しています。
- 可能な限り手作りを心がけています。  
ハンバーグ、コロッケ、ぎょうざ、ゼリーなどは手作りで。
- 削り節、こんぶ、鶏ガラなどから「だし」を取ります。  
カレールウ、ドレッシングも手作りで。
- 給田地域の畑で育った野菜を取り入れています。季節ごとに旬の野菜を納めていただき、献立に合わせて使用しています。（キャベツ、じゃがいも、ねぎ等）
- 食材料は加熱処理を行い、中心温度を確認してから配缶しています。（果物は除く）。
- 食器は、強化磁器製のものを使用しています。取り扱いや食器の置き方にも指導を行っています。
- 行事食やリクエスト給食、ランチルーム給食などを取り入れ、楽しく心も豊かにする給食作りを目指しています。



## ○衛生について



### \* 調理員・栄養士の健康管理

各自健康には十分注意し、毎朝体調に異常がないか確認、記録し、検便については、月2回（病原性大腸菌O-157を含む）実施しています。

### \* 保存食について

食材料（生）と調理済食品を、冷凍庫（-20℃以下で2週間以上）で保存しています。これらの材料費は公費負担です。

### \* 検食について

給食ができあがったら、児童が食べる前に検食して異常がないか点検します。

### \* 水道水について

毎朝、遊離残留塩素濃度を測定しています。

### \* 調理の服装

調理場内では、マスク、帽子、白衣、靴（区域ごとに履きかえ）を履いています。エプロンは下処理、肉・魚・卵用、調理用、配膳用などに色分けしています。配缶、調理済みのもの、果物のカット等は、使い捨て手袋をして作業します。

### \* 各種確認、記録書類

加熱後は中心温度等、数種類の記録書類を毎日作成しています。



## ○その他

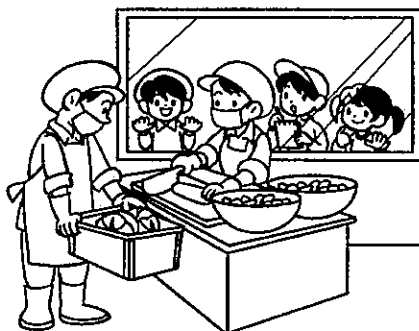
\* 栄養士は、献立作成、業者への注文、調理指示、衛生指導、できあがりチェック、献立表・給食だよりの作成、毎日のおたよりの作成等を行っています。

\* 栄養士は、ランチルームで一緒に給食を食べ、食育指導等を行っています。

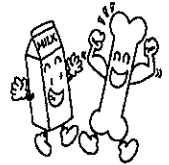
\* 調理は「株式会社藤江」に委託して作っています。

チーフ、サブチーフ、パート、全員で16人くらいで調理しています。

\* 食物アレルギーについては、世田谷区の基準に沿って、対応しています。



# ○今日の献立 レシピ (中学年 1人分量)



\*試食は高学年分量です。

|                                                                                                                                           |              |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| 〈牛乳〉                                                                                                                                      | 牛乳           | 200ml |
| 〈さんまの蒲焼きどん〉                                                                                                                               | 米            | 75g   |
| 1 洗米し、炊飯。                                                                                                                                 |              |       |
| <p>1 魚に下味をつける・<br/>                 2 魚に衣をつけ、揚げる。<br/>                 3 タレを作り、揚げた魚にかける。</p> <p>* 給食では、揚げた魚をタレに少し浸けて、タレは別にご後からかけています。</p> |              |       |
|                                                                                                                                           | さんま開き (1~4年) | 40g   |
|                                                                                                                                           | さんま開き (5年以上) | 50g   |
|                                                                                                                                           | 酒            | 0.5g  |
|                                                                                                                                           | しょうが (絞り汁)   | 1.0g  |
|                                                                                                                                           | でん粉          | 適量    |
|                                                                                                                                           | 揚げ油          | 適量    |
|                                                                                                                                           | 《タレ》         |       |
|                                                                                                                                           | しょうが (絞り汁)   | 0.4g  |
|                                                                                                                                           | さとう          | 4.0g  |
|                                                                                                                                           | しょうゆ         | 6g    |
|                                                                                                                                           | 酒            | 1g    |
|                                                                                                                                           | みりん          | 1.5g  |
|                                                                                                                                           | だし汁          | 9g    |
|                                                                                                                                           | でんぷん         | 0.3g  |



|                                                                                                                                                                      |             |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| 〈豆乳入りみそ汁〉                                                                                                                                                            | 水           | 120g |
| <p>1 だしをとる。<br/>                 2 材料を切る。<br/>                 3 油揚げは油抜きをする。<br/>                 4 小松菜は下ゆでする。<br/>                 5 だし汁に材料を入れ、豆乳を入れ、みそで味付けをする。</p> |             |      |
|                                                                                                                                                                      | けずり節        | 3g   |
|                                                                                                                                                                      | とうがん (角切り)  | 35g  |
|                                                                                                                                                                      | 小松菜 (2~3cm) | 10g  |
|                                                                                                                                                                      | 油揚げ (短冊切り)  | 3g   |
|                                                                                                                                                                      | ねぎ (小口切り)   | 10g  |
|                                                                                                                                                                      | 調整豆乳        | 20g  |
|                                                                                                                                                                      | 赤みそ         | 5.2g |
|                                                                                                                                                                      | 白みそ         | 5.2g |

〈かむかむ海そうサラダ〉

- 1 海そうミックスと切干大根は、水で戻す。切干大根は、ゆでる。
- 2 野菜は固いものから順にゆでる。
- 3 冷却機で冷却する。
- 4 じゃこは、煎る。
- 5 ドレッシングを加熱し、冷却する。
- 6 冷却した野菜の上にじゃこをのせ、ドレッシングをかける。

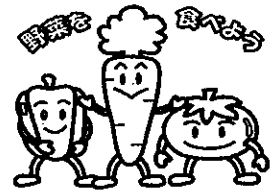
|            |      |
|------------|------|
| 海そうミックス    | 0.5g |
| キャベツ       | 20g  |
| にんじん       | 5g   |
| 切干大根       | 4g   |
| きゅうり       | 5g   |
| ちりめんじゃこ    | 2g   |
| 《ドレッシング》   |      |
| 玉ねぎ (ミキサー) | 3g   |
| 油          | 1.5g |
| 酢          | 1g   |
| さとう        | 0.5g |
| しょうゆ       | 3g   |
| 白ごま        | 0.3g |
| ごま油        | 0.5g |



## ○おすすめ 野菜献立 材料は大量調理の1人分ですので、調整して下さい。

### 【ナムル】

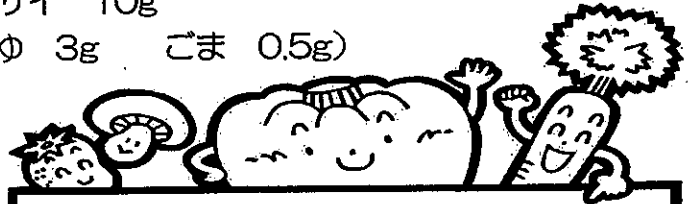
〈材料〉 にんじん 10g もやし 45g 小松菜 15g  
ドレッシング(ごま油 2g しょうゆ 3g さとう 少々)



### 【野菜のごま風味】

〈材料〉 大根 30g もやし 30g チンゲンサイ 10g  
ドレッシング(ごま油 2g しょうゆ 3g ごま 0.5g)

〈作り方〉 野菜を適当な大きさに切って、ゆでて、冷却する。  
ドレッシングは、よくかきまぜながら加熱して、冷却する。  
(給食は加熱しなければいけません、ご家庭では、加熱せずにもそのままでも大丈夫かと思えます。)  
野菜にドレッシングをかければ、できあがり。



\*野菜は、冷蔵庫にある色々な野菜で試してください。生野菜でもおいしいです。  
\*アレンジとして、海苔をちぎって和えたり、しょうゆを減らして塩こうじを入れると、さらにおいしくなります。

### 【野菜のゆかり和え】

〈材料〉 にんじん 10g 大根 40g きゅうり 20g  
塩 0.12g ゆかり 0.3g

〈作り方〉 野菜をいちょう切りにして、ゆでて冷却する。  
ゆかりと塩を入れて和える。



### 【パリパリサラダ】

〈材料〉 にんじん 10g キャベツ 30g もやし 30g ワンタンの皮 3g 揚げ油適量  
ドレッシング(玉ねぎ 3g 油 2g 酢 1.5g 砂糖 0.5g 塩0.2g  
こしょう 少々)

〈作り方〉 ワンタンを5mmくらいに切り、油で揚げる。  
野菜を切り、ゆでて冷却する。  
ドレッシングの材料をミキサーにかけ、加熱して冷却する。  
野菜、ドレッシング、ワンタンを混ぜる。

## ○おすすめ みそ汁の具

- \*キャベツ、油揚げ、豆腐、ねぎ
- \*にんじん、かぼちゃ、しめじ、小松菜
- \*鮭、キャベツ、大根、コーン、じゃがいも、ねぎ
- \*鶏肉、にんじん、ごぼう、じゃがいも、こんにゃく、ねぎ
- \*白菜、さつまいも、生揚げ、ねぎ





保護者の皆様

平成28年10月××日

世田谷区立給田小学校  
PTA会長 林 智美  
文化厚生委員長 小林 雅子

## 第2回 家庭教育学級 給食試食会報告レポート

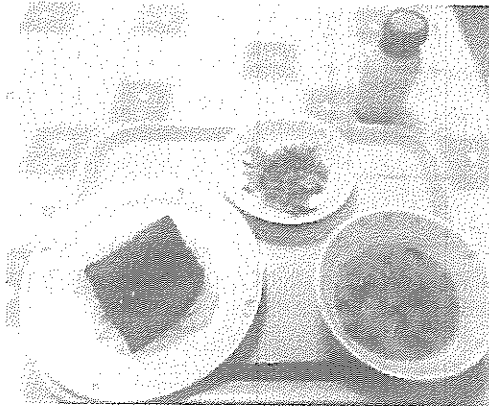
爽やかな風に秋の深まりを感じる季節となりました。去る10月20日、ランチルームにて、副校長先生をはじめ59名の参加者を迎え、給食試食会を実施いたしました。

当日は、栄養士の中村直子先生による講演の後、参加者の皆さんで、おいしい給食をいただき、楽しく和やかに過ごしました。

講演内容から、食の安全はもとより、おいしい給食づくりのために、日々試行錯誤されている様子が伝わり、子どもたちの毎日の学校生活を支える給食のありがたさを実感するとともに、その安心感から保護者の側からも自然と笑顔があふれる会となりました。

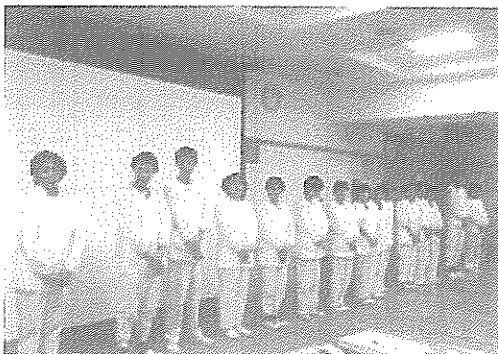
### メニュー

さんまのかばやきどん  
豆乳入りみそ汁  
かむかむ海藻サラダ  
牛乳



実際の盛り付け写真

今回の献立は、骨やほぐし方です。いつも子どもたちに敬遠されてしまうお魚を、どうしたらおいしく食べられるか、栄養バランスに配慮いただき、中村先生からご提案をいただきました。



調理をしてくださっている  
(株)藤江のみなさん



給食試食会の様子

## 講演の内容について

- 給食にかける中村先生の子どもたちへの愛情を強く感じました。
- 普段見ることのできない給食室の中や調理の様子、衛生についてよくわかりました。
- 日頃の献立を見直す、いいきっかけになりました。
- 大きめの柑橘類の四つ切をむけない子がいるとか、子どもの方が配膳が上手とか、気づかされるものがありました。なんでも家でやる機会を作るとよいと思いました。
- 衛生管理が行き届いているので安心できます。

## 給食試食会のメニューについて

- さんまのかばやきどん・・・骨までやわらかくしっかり味がついていて、魚臭くなく、子どもも大人も大好きな絶妙な味でした。
- 豆乳入りみそ汁・・・こくがあって Good。まろやか。体にやさしい塩加減。豆乳臭くなく、臭もたっぷりでよい。
- かむかむ海藻サラダ・・・ごま油が効いていて、歯ごたえ、味付けがちょうどよい。もっと食べたい。

## こんなメニューがあったらいいな～

- 魚料理、サンドイッチ、郷土料理など
- 家庭でなかなかつukれないもの。その逆で、ふだん家庭にある素材でいつもと違うレシピ。
- 親の世代の懐かしのメニュー
- ホットドッグなど自分たちで具をサンドする参加型メニュー

## そのほか

- 保護者世代が小学生の頃に比べるとメニューも豊富で、おいしくてびっくりです。
- 子どもの学校生活はおいしい給食のおかげです。
- 試食会のご案内からは想像もつかないおいしさでした。このおいしさが伝わるメニュー名をつけたいのにと感じました。

本会開催にあたり、多大なご協力をいただきました栄養士の中村先生ならびに調理関係者等の皆様には心より御礼申し上げます。また、たくさんの保護者の方にご参加いただき、あわせて、試食会の円滑な運営にもご協力をいただき、本当にありがとうございました。