



給食試食会

☆☆ 今日の献立 ☆☆

中華丼

牛乳

大豆とじゃこの甘辛あげ

柿

2016年9月27日(火)
さぎそう学舎世田谷区立八幡小学校
栄養士 植田佳奈子

学校給食について

学校給食は1888年（明治22）に山形県の小学校で始まりまし。昭和29年に制定された「学校給食法」に基づいて、教育の一環として実施されています。S18 第18条 第19条

学校給食法第2条（学校給食の目的）

- * 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- * 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。
- * 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。
- * 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。
- * 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。
- * 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。
- * 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。

学校給食の内容

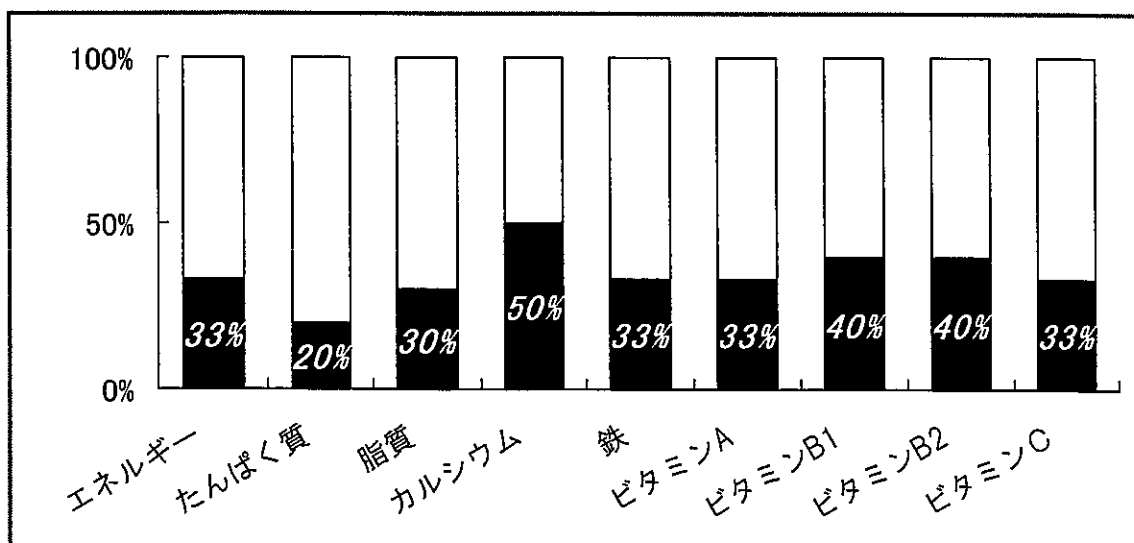
- 給食形態 主食・牛乳・副食による完全給食 週5回
- 年間 188回程度（学校行事等で異なる）
- 献立内容

栄養的にバランスがとれ、衛生的で児童に夢をもたせる献立を作成するように心がけています。化学調味料等の添加物は使用せず、スープはガラ、だし汁は昆布やかつお節から取り、シチュー類のルーやコロッケ、ハンバーグ、デザート of ゼリー類等は、手作りで調理を行っています。米飯給食は週3回程度実施しています。

季節の食材や行事食、各地の郷土料理、食育の日（毎月19日）、かみかみデー（毎月8日）を取り入れるようにしています。

<学校給食の栄養価>

児童の栄養所要量（1日）に対し、学校給食に含まれる栄養価の割合



<児童の1人1回あたりの学校給食摂取基準>

区分	栄養量		
	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
脂質	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%		
ナトリウム(食塩相当量)(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(μgRE)	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)	4.0	5.0	6.0

食物アレルギー対応

食物アレルギーの対応を行っています。

施設等の関係で対応できる献立に制限がありますが、できるかぎりの対応を行っています。世田谷区教育委員会の方針のもと、除去食（例：卵アレルギーの場合は、卵スープの卵を入れない）で対応しています。

食器等について

平成26年度の給食室改修工事後より食器は強化磁器食器を使用しています。汁椀、菜皿、小皿、丼ぶりの4種類です。プリンカップを使用することもあります。献立に際して、木製箸、スプーン、フォーク、デザートスプーンを使用します。

調理について

本校は平成26年度より「(株)東洋食品」に給食調理委託しています。正社員3名、パート6名体制で調理を行っています。




給食費について

低学年（1・2年）	1食	244円
中学年（3・4年）	1食	272円
高学年（5・6年）	1食	294円

徴収した給食費は、食材料費のみに使われています。施設費・光熱費・備品・消耗品費人件費・サンプル代などは公費で負担されています。

給食費の月額額は年間給食実施回数を187回として設定しております。ただし、給食回数は学校行事等により増減がありますので、2・3月の給食費の徴収の際、喫食回数に応じて調整いたします。

☆ 1食あたりの給食費の内訳（中学年の場合） ☆

	+		+		=272円
					(月額：4,624円)
※低学年は1食244円（月額：4,148円）、高学年294円（月額：4,998円）					

作業の流れ

調理	7:30	納品・検収・調理作業開始
	9:00	パート出勤 ミーティング
	11:50	管理職による検食 各クラスへの配食
	12:05~	ワゴンをリフトで各階へ
	12:20~	給食時間開始
	13:05	給食時間終了
片付け	13:20~	食器類の洗浄作業開始
	15:00	洗浄作業終了 パート退勤
	15:00~	翌日準備・打ち合わせ 等

衛生について

平成8年の0-157による食中毒事件の発生以来、学校給食では衛生管理により
いっそう注意しています。

- ◇ 石けんで手洗いの後、アルコールでの消毒の徹底
(肉・魚・卵など生ものの取り扱い後、作業区分ごと、各食品取り扱いごと)
- ◇ 下処理室、調理室などの作業区域の使い分けを徹底
- ◇ 作業区域ごとの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、調理員は日々健康管理し、月2回細菌検査を実施
- ◇ 保存食として、納品された食材・調理済みの食品を各50g以上採取し、-20℃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
- ◇ 生ものを出さない(果物、飲用牛乳以外はすべて加熱調理)
- ◇ 野菜(加熱調理する野菜も)は必ず3回以上流水洗い
- ◇ 出来上がった料理には、中心温度計を使って、75℃1分以上加熱しているか確認
- ◇ 配食の際には使い捨て手袋を着用し、洗浄されている清潔な器具を使用(素手で行わな
い)
- ◇ 作業区分ごとにエプロン替え

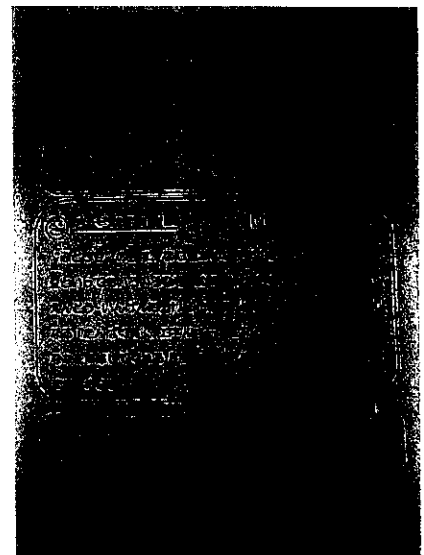
その他、保健所による施設設備の衛生検査、おかずの衛生検査、食材の衛生検査、食器の
残留物・有害物検査などの各種検査や、業者による給食室内の害虫駆除等を実施して、安全
な学校給食が行われるようにしています。

食育の取り組み

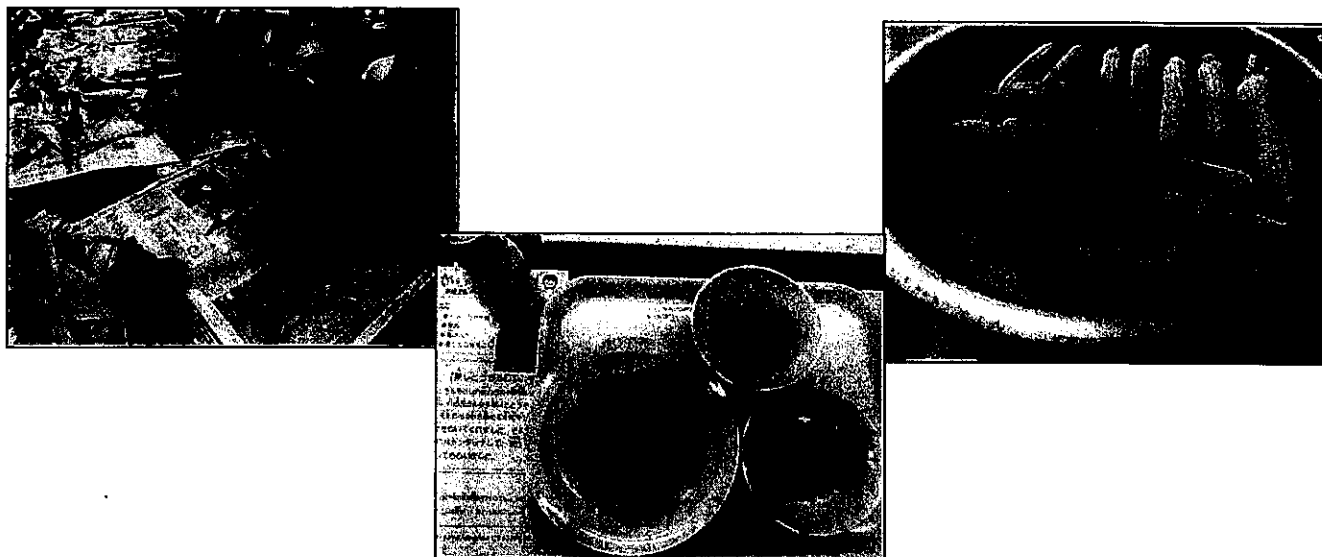
- ① 献立表・給食だより
- ② 毎日「給食室からのおたより」を配布
- ③ 毎月19日(食育の日)の献立。
- ④ 郷土料理を食べようメニュー、季節の行事食
- ⑤ かみかみデー献立
- ⑥ 給食委員会活動

<給食室からのおたより>

今日の献立・給食の豆知識・クイズを書いて毎日クラスの
ワゴンに乗せています。



<とうもろこしの皮むき>

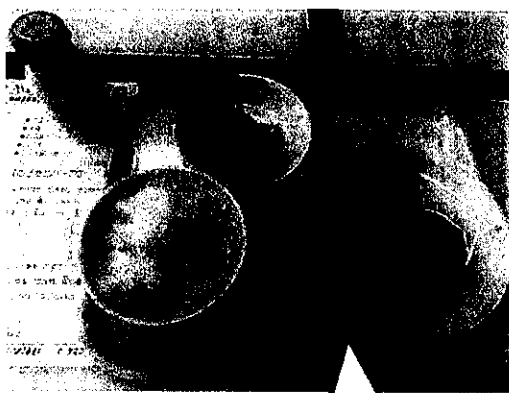


<郷土料理・行事献立を食べよう 28年度版>



(沖縄県)
クファジュージー・牛乳
もすくスープ・ゴーヤチャンプル
ちんすこう

(ブラジル料理)
フェイジョアード・牛乳
キャベツサラダ・ポンテケージョ



(地産地消)
ごはん・牛乳・むろあじバーグ
おひたし・切り干し大根の煮つけ



<<今日の献立 (中学年ひとり分) >>

・中華丼

〔 米	75 g
〔 水	90 g
ひまわり油	1 g
にんにく	0.2 g
しょうが	0.3 g
豚肩肉	20 g
干しいたけ	1 g
たけのこ(ゆで)	10 g
にんじん	10 g
いか(短冊ぎり)	10 g
えび(冷凍)	10 g
酒	1 g
ねぎ	20 g
白菜	40 g
塩	0.9 g
こしょう	0.01 g
酒	1 g
砂糖	0.3 g
オイスターソース	0.4 g
水	60 g
鶏がら	10 g
しょうゆ	4 g
小松菜	10 g
うずらの卵	15 g
でんぷん	5 g
ごま油	0.5 g

(作り方)

<ごはん>

- ① 米は洗米してから規程の水を注ぎ、浸水させて、点火する。
- ② 炊きあがったらさっくりと混ぜておく。

<あん>

- ① 鶏がらでスープをとる。
- ② 野菜を切る。
にんにく、しょうが・・・みじん切り
干しいたけ・・・1/2せん切り
たけのこ、にんじん・・・短冊切り
ねぎ・・・・・・・・・・斜め小口切り
白菜・・・・・・・・・・ざく切り
小松菜・・・・・・・・・・2cm幅
- ③ いか、えびはゆでてから酒をふっておく。うずらの卵は水煮缶であればさっと湯通しておく。
- ④ 油でにんにく、しょうがを炒め、材料を順に炒める。
- ⑤ スープを加え、えび、いかを加える。
- ⑥ 調味料を加え、ねぎ、白菜、小松菜、うずらの卵を入れる。
- ⑦ でんぷんでとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。

出来上がり♪

※白菜、小松菜は葉先と軸に分けておく。



・大豆とじゃこの甘辛あげ

大豆	10 g
でんぷん	1 g
じゃこ	4 g
しょうゆ	1.5 g
さとう	1.5 g
みりん	1.5 g
白ごま	1 g

(作り方)

- ① 大豆は固めにゆでて、でんぷんをつけ油で揚げる。
- ② じゃこはから炒りする。(素揚げしてもよい)
- ③ しょうゆ、さとう、みりんを合わせ加熱する。
- ④ ごまは、から炒りする。
- ⑤ ①、②を③にからませ、ごまをふる。

出来上がり♪

<<かみかみ レシピ (中学年ひとり分) >>

今年度より、毎月8日を“かみかみデー”として食べ物の音や歯ごたえなど、食感を楽しむ献立を取り入れています。「噛むこと」は、食事を味わうだけでなく、健康にも深い関係があります。是非、ご家庭でも噛むことを意識する献立を作ってみてください。

<鶏肉の照り焼き>

鶏もも	50 g
にんにく	0.3 g
しょうが	1.3 g
ねぎ	2.5 g
ごま油	1 g
しょうゆ	5 g
酒	3 g
さとう	1 g
七味唐辛子	0.03 g

(作り方)

- ① にんにく、しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏肉を①の野菜と調味料を合わせたものに漬け込み下味をつける。
- ③ オーブンの天板に並べ、オーブンで焼く。
(230℃ 15分)
出来上がり♪

<茎わかめのきんぴら>

油	0.8 g
豚肉	5 g
ごぼう	10 g
糸こんにゃく	10 g
茎わかめ	8 g
にんじん	5 g
さつま揚げ	7 g
するめ	1.6 g
酒	0.8 g
さとう	1.5 g
しょうゆ	2.5 g
白ごま	0.7 g
ごま油	0.2 g

(作り方)

- ① 食材を切る。
ごぼう・・・・・・・・・・1/2斜め半月切り
にんじん、さつま揚げ・・せん切り
- ② ごまは、から炒りする。
- ③ 糸こんにゃくは下茹でして、2~3cmに切る。
- ④ するめはさっと湯通しする。
- ⑤ 油で豚肉からさつま揚げまでを炒め、調味する。
- ⑥ するめを加えてさらに炒める。
- ⑦ 炒りごまとごま油を加える。
出来上がり♪

ごぼう入りドライカレー>

米	80g
水	96g
塩	0.3g
ターメリック	0.08g
油	1g
にんにく	0.2g
しょうが	0.3g
玉ねぎ	50g
大豆	10g
ごぼう	20g
豚ひき肉	20g
にんじん	15g
水	15g
ベーリーフ	適量
鶏がら	5g
りんご	5g
赤ワイン	1g
塩	0.8g
油	1.5g
バター	1.5g
小麦粉	4g
カレー粉	0.8g
トマトケチャップ	8g
中濃ソース	1g
しょうゆ	1g
粉チーズ	1g
バター	1g
グリーンピース	5g

<はりはり漬>

切り干し大根	4g
細切り昆布	0.05g
さとう	0.5g
みりん	2g
しょうゆ	3.5g
酢	2g
七味唐辛子	0.01g

(作り方)

<ごはん>

- ① 米は洗米してから規程の水を注ぎ、浸水させて、塩、ターメリックをよく混ぜ合わせて点火する。
- ② 炊きあがったらさっくりと混ぜておく。

<ドライカレー>

- ③ 鶏がらでスープをとる。
- ④ 大豆は固めにゆでておく。
- ⑤ 野菜を切る。
にんにく、しょうが・・・みじん切り
たまねぎ、にんじん・・・みじん切り
ごぼう・・・・・・・・・・1cm角切り
りんご・・・・・・・・・・すりおろし
- ⑥ ごぼうは歯ごたえを残したいのでさっとゆでておく。
- ⑦ 油、バター、小麦粉、カレー粉でルウを作る。
- ⑧ 油でにんにく、しょうがを炒め、材料を順に炒め、調味する。(大豆、ごぼうは後で加える)
- ⑨ ルウを加え、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆを入れる。
- ⑩ 大豆、ごぼうを入れる。
- ⑪ 仕上げに粉チーズ、バター、グリーンピースを入れる。

出来上がり♪

(作り方)

- ① 調味料をすべて合わせて加熱して冷ましておく。
- ② 切り干し大根、細切り昆布は戻してから加熱し、冷ましておく。

出来上がり♪

※食べる直前に①をかけていただく。