

北沢中 給食試食会



平成28年10月31日(月)

北沢中学校:ランチルーム

<<はじめに>>

本日は、北沢中学校PTA主催の給食試食会にご参加いただき、感謝申し上げます。
北沢中学校と富士中学校の親子給食が始まって、13年目となりました。親子給食とは、親校（北沢中）で調理した給食を子校（富士中）が受ける形態をいいます。

親校として、北沢中と富士中、両校の生徒が「おいしい!」と感じてくれる給食を目指し、日々給食を作っています。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

I 学校給食の沿革

学校給食の歴史は古く、明治22年山形県鶴岡市で、お弁当を持ってくることができない子供におにぎりなどの昼食を提供したことが始まりです。その後、日本全国に広まっていきました。戦争中、中断した給食ですが、アジア救済団体（ラウ物資）の援助などにより、昭和21年12月から再開されました。その後、改善を重ねて、昭和33年には教育の一環として位置づけられ、全国のほとんどの小学校で実施されるようになりました。

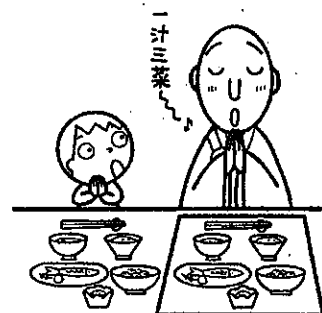
II 学校給食の目標

改正法（平成21年4月施行 第一条～第十四条）

（学校給食の目標）

第二条 学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目標を実現するために、次に掲げる目標が達成されるように努めなければならない。

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 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。
- 三 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。
- 四 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。
- 五 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ること。
- 六 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。
- 七 食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



Ⅲ 本校の給食内容

○給食型 完全給食
週5回

○給食回数 年間180回程度(学校の行事等で多少変動)

○献立作成 北沢中栄養士(加瀬)が作成します。

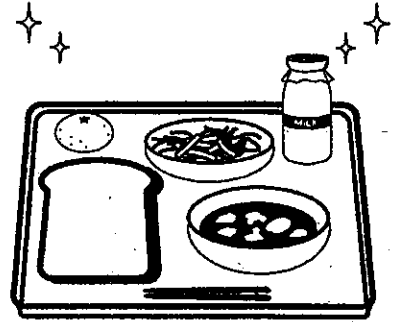
○調理 (株)東洋食品に委託しています。
北沢中調理員:社員4名 パート6名

○食数 一日約550食(H28.10月現在・富士中385食含む)

○献立内容

献立の組み合わせは、主食・汁物・主菜・副菜となるよう心がけています。

季節や学校の実態により、多少の変動がありますが、世田谷区の基準により、主食の回数が決められています。米:週3回、パン:週1.5回、麺:週0.5回となっています。



ごはん

学校で炊いています。

混ぜご飯、ピラフなどにも使われます。

パン

トースト、サンドイッチ、揚げパンなどは、学校で作ります。

牛乳

基本的に毎日つきます。献立によっては、ヨーグルトなどになります。

おかず

コロッケ、餃子、ケーキなどは半製品のものを使わず、手作りです。栄養や安全を考えて、汁物のだしは、「鶏ガラ」「豚骨」「削り節」「昆布」でとっています。

カレーやホワイトソースのルー、サラダのドレッシングも手作りしています。

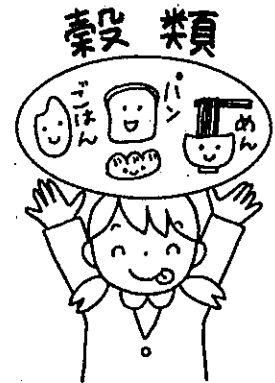
使用食品数

一回の使用食品数は、18~25種類程度です。

使用食材

給食で使用する食材の安全性に気を配っています。

- ・ unnecessary 添加物の入ったものは使用しない。
- ・ 良質で、鮮度のよいものを使用する。
- ・ 生鮮食品は、当日に購入する。
- ・ 遺伝子組み換え食品の可能性のある材料は使用しない。



Ⅳ 給食費

1食337円（平成28年4月改定）

給食費は食材料費のみで、光熱費・備品費・消耗品費・委託費は、公費で負担されています。

Ⅴ 安全性について

世田谷区では、次の検査を実施して、安全な学校給食が行えるように配慮しています。

- おかずの衛生検査
- 調理環境検査
- 食材検査
- 食器残留物定性検査
- 食器有害物検査
- スタンプ検査
- 学校給食定期安全検査
- 調理済み食品の放射性物質検査
- 調理作業者の腸内細菌検査



Ⅵ 食中毒対策

- 保存食として納品された食材・調理済み料理を各50g以上採取し、マイナス20度以下で2週間以上保存する。
- 水道水の残留塩素濃度が0.1ppm以上あるか、作業前後及び、食品水冷前に確認する。
- 調理従事職員の健康観察
- 食品購入及び取扱いの徹底
- 調理過程の衛生（エプロンの付け替え・手袋使用など）
- 施設・設備の衛生
- 各種書類の作成（給食実施の記録、保存検食記録簿、検食記録簿、検収記録簿、作業工程表、作業導線図等）

Ⅶ 使用洗剤

合成洗剤は極力使用せず、天然動植物油脂が主成分の石鹼を使用しています。

Ⅷ 使用食器

強化磁器の食器を使用しています。

大皿・大椀・小椀・小皿・丼ぶり・ランチルーム用マグカップの6種類です。

Ⅸ 給食の栄養基準

区分	基準量			
	児童（低）	児童（中）	児童（高）	生徒（中学生）
エネルギー （kcal）	530	640	750	820
たんぱく質（g） 範囲	20 16～26	24 18～32	28 22～38	30 25～40
脂質（％）	摂取エネルギー全体の25～30％			
ナトリウム（g） （食塩相当量）	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム（mg）	300	350	400	450
鉄（mg）	2	3	4	4
ビタミンA	150	170	200	300
ビタミンB1 （mg）	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 （mg）	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC （mg）	20	20	25	35
食物繊維（g）	4	5	6	6.5

学校給食法第8条第1項の規定に基づき、児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準を改定する学校給食実施基準の一部改正について、平成25年1月30日に告示され、平成25年4月1日から施行されました。



今日のこんだて

10月31日(月)

- ・ごはん
- ・おばあちゃんのすいとん
- ・ささみのチーズ焼き
- ・ラーメンサラダ
- ・フルーツヨーグルトパバロア
- ・牛乳

おばあちゃんのすいとん

(材料)	(1人分)
・水	150g
・鰹厚削り	3g
・鶏もも肉	15g
・人参	10g
・大根	25g
・しめじ	10g
・みりん	1g
・小麦粉	10g
・水	5g
・かぼちゃ	5g
・小麦粉	10g
・水	5g
・はくさい	30g
・塩	0.7g
・しょうゆ	5g
・ねぎ	10g

(作り方)

- ①だしをとる。
- ②だし汁に材料を順に入れ、煮る。
- ③小麦粉と水を混ぜ、こね、団子にする。
- ④蒸した南瓜をつぶしたものと小麦粉、水を混ぜ、こね、オレンジ色の団子も作る。
- ⑤作った2種類の団子を②に入れ、煮込む。
- ⑥白菜を入れ、調味料で味を調える。
- ⑦仕上げにねぎを入れて出来上がり。
加え、オーブンまたはフライパンで焼く。

教えていただいたレシピは、小麦粉と水で作るシンプルなすいとんです。アレンジとして、かぼちゃを入れたすいとんを加えてみました。



今日の料理の他にも、3点、教えていただいたレシピを給食に登場しています。
ご協力、ありがとうございました。

ささみのチーズ焼き

(材料)	(1人分)
・ささみ	1本
・塩	少々
・こしょう	少々
・酒	1g
・しょうゆ	2g
・にんじん	10g
・ピーマン	5g
・スライスチーズ	1/2枚
・楕円カップ or ホイル	1枚

(作り方)

- ①ささみに下味をつける。
- ②楕円カップにささみをのせ、上に人参、ピーマン、チーズをのせる。またはホイルで包む。
- ④オープンまたはトースターで焼く。

ホイル焼きのレシピを教えていただきましたが、給食ではホイル焼きを作ることができないため、紙カップに入れて作ります。

ラーメンサラダ

(材料)	(1人分)
・蒸中華麺	5g
・揚げ油	適量
・キャベツ	50g
・アーモンドスライス	2g
・白すりごま	2.5g
・油	2g
・酢	1.5g
・砂糖	ひとつまみ
・しょうゆ	3g
・万能ねぎ	2g

(作り方)

- ①ツナ缶の油をきる。
- ②人参、キャベツをゆでる。
- ③玉ねぎをおろし、調味料を混ぜ合わせる。
- ④ツナ、野菜、ドレッシングを混ぜ合わせる。

お子さんが好きなちょっと変わった料理として教えていただきました。インスタント麺で作る方がでしたが、焼きそば用の麺を揚げて作るように変更しました。

フルーツヨーグルトババロア

(材料)	(1人分)
・水	10g
・寒天	0.3g
・砂糖	8g
・牛乳	12g
・粉ゼラチン	0.3g
・ヨーグルト	20g
・生クリーム	8g
・パイナップル缶	5g
・黄桃缶	5g
・ゼリーカップ	1個

(作り方)

- ①水に寒天、砂糖を入れ、火にかけて、煮溶かす。
- ②牛乳を加え、沸騰直前で火を止める。
- ③水でふやかしたゼラチンを加えよく溶かす。
- ④生クリームを加え、荒熱をとる。
- ⑤カップにフルーツ缶を入れ、④を注ぐ。
- ⑥冷蔵庫で冷やし固める。

固まったババロアの上にフルーツを飾るレシピでしたが、給食では、カップの中に入れて作りました。

健康カルテ

分類	番号	問診（質問）	自己診断					必要な栄養素
			当てはまるほど大きな数字					
頭脳	1	物事を記憶することがなかなかできない。	1	2	3	4	5	ビタミンC
	2	なかなか問題を解くことができない。 または、時間がかかる。	1	2	3	4	5	DHA
感情	1	学習や生活に楽しさを感じない。	1	2	3	4	5	炭水化物・脂質・亜鉛
	2	イライラすることが多い。	1	2	3	4	5	カルシウム
身体	1	大便がなかなか出ない。	1	2	3	4	5	食物繊維
	2	疲れが、とれにくい。	1	2	3	4	5	ビタミンB1
	3	風邪が治りにくい。	1	2	3	4	5	ビタミンC
	4	冬、乾燥してつやがなくなる。	1	2	3	4	5	ビタミンC・ビタミンB2
	5	虫歯になりやすい。	1	2	3	4	5	カルシウム
	6	目が疲れやすい。	1	2	3	4	5	ビタミンA
	7	貧血になりやすい。（特に女子）	1	2	3	4	5	鉄

栄養素と食材対応表

栄養素	三大栄養素			ビタミン				ミネラル			その他	
	炭水化物	脂質	たんぱく質	C	B1	B2	A	カルシウム	亜鉛	鉄	DHA	食物繊維
食材	米(ごはん)	油	牛乳	いちご	うずら卵	きくらげ	にら	牛乳	アーモンド	卵	あじ	寒天
	さつまいも	ごま	大豆	キャベツ	大豆	卵	にんじん	小魚	あさり	のり	いわし	ごぼう
	じゃがいも	バター	卵	小松菜	ハム	チーズ	ピーマン	チーズ	いか	ほうれん草	さけ	こんにゃく
	パン	ピーナッツ	豆腐	大根	豚肉	納豆	ブロッコリー	ひじき	かき	干魚	鯖	さつまいも
	麺	マヨネーズ	肉	みかん	麦	マッシュルーム	ほうれん草	わかめ	かに	レバー	さんま	りんご