

家庭教育学級

給食試食会



日時：平成29年10月18日（水）

世田谷区立尾山台小学校



1 学校給食の目標

学校給食は指導の一環です。

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、明るい社交性及び協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 第2条より)

2 尾山台小学校の食育推進重点目標

毎日の給食時間はもちろんですが、授業を通して学びます。

- ・望ましい食習慣を身につける。
- ・食事に関心を持ち、バランスのとれた食生活と健康とのかかわりを理解する。
- ・自然の恵みや、作る人たちへの感謝の気持ちをもつことができる。

3 所要栄養量

給食における児童1人1回あたりの平均所要栄養量 (平成25年4月改訂)

| 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) | 16~26 | 18~32 | 22~38 |
| 脂 肪 (g) | 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 |
| マグネシウム (mg) | 70 | 80 | 110 |
| 亜 鉛 (mg) | 2 | 2 | 3 |
| 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 | 26 |
| 食物繊維 (g) | 4 | 5 | 6 |

この数値を基準に献立をたてています

★献立作成をはじめ栄養管理・衛生管理など給食業務全般については栄養士が担当します。

4 給食費

学校給食は週5日です。

給食費は1ヶ月を17回として計算し、年度末に徴収額の調整を行います。

| | 低学年 | 中学年 | 高学年 |
|------|--------|--------|--------|
| 1食単価 | 244円 | 272円 | 294円 |
| 月額 | 4,148円 | 4,624円 | 4,998円 |

※ 徴収した給食費は、食材料費・消費税として使われています。施設設備費、光熱水費、人件費などは含まれていません。

5 調理業務の民間委託について

本校の調理業務は平成19年度より民間委託されました。

委託業者は長谷川フードサービス株式会社です。4人の調理師と4人のパート従業員で調理業務、洗浄業務を担当しています。

6 給食の内容

主食、飲み物、副食、デザートという形で組み合わせています。

| | | |
|------|-----------------|--|
| 主食 | パン類 | パン：食パン、ミルクパン、ぶどうパンなど 調理パン：揚げパン、サンドイッチ、ピザトースト、フレンチトーストなど |
| | 麺類 | うどん、焼きそば、スパゲティなど |
| | ごはん類 | 白飯、炊き込みごはん、カレーライス、おこわなど |
| 飲み物 | 牛乳 | 1本200cc |
| | セレクトジュース | オレンジジュース、緑茶、コーヒー牛乳など |
| おかず | 主菜 副菜 汁物 | 煮物、焼き物、汁物、揚げ物、蒸し物、炒め物、ゆでものなど |
| デザート | くだもの 手作りデザート | 季節の果物や、手作りゼリー、手作りケーキ、行事ごとのデザートなど |

7 献立作成のポイント

1. 所要栄養量、食品構成、1食単価、施設設備などを考慮に入れ、学校の実状に合わせて作成します。
2. 旬の食品を使い、季節感のあるものを出すように心がけています。
3. 行事食（校内行事・季節の行事）を取り入れています。
4. おいしく喜んで食べられるよう、手作りを心がけています。
5. 塩分は、控えめにしています。
6. 安全で安心できる食材を使用するよう心がけています。
7. 遺伝子組み換え食品は使用しません。
8. 食器の数を考え献立を作成します。

*使用している食器はメラミン食器です。（皿、小皿、椀、はし、スプーン、フォーク）



8 調理のポイント

1. 化学調味料などのインスタント調味料は使用していません。鶏ガラのスープ、けずり節や昆布でだしをとります。
2. コロッケ、ハンバーグやぎょうざ、ゼリー、ケーキ類など手作りしています。
3. カレーやシチューなどのルーも、サラダ油、バター、小麦粉から給食室で作ります。

9 衛生のポイント

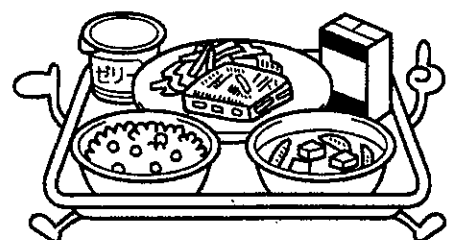
1. 調理の前、調理作業ごとに手洗いを励行しています。
2. 調理作業中は白衣、帽子、マスクを着用しています。
3. 給食室専用の履物を使用しています。また、作業区分により履き替えます。
4. 作業ごとにエプロンを使い分けています。
5. 配食の時や生ものを扱う時など、必要に応じて使い捨て手袋を使用しています。
6. 包丁やまな板を下処理用、加熱用、果物用と区別しています。
7. 加熱する野菜でも流水で3回以上洗います。
8. 現在は、果物、ミニトマト以外の野菜には火を通してしています。
9. 出来上がったものは温度の確認をします。(75度以上1分)
10. サラダなどの野菜は加熱し、水で冷却してから温度管理用の冷蔵庫で保存します。
11. 調理が出来上がってから食べるまでの時間が2時間以上にならないようにします。
12. セミドライ方式を取り入れ、水はねによる二次汚染が無いよう注意しています。
13. 食器や調理器具などは洗浄後、熱風消毒保管庫で保管します。
14. 食器洗いには石けんを使用しています。
15. 毎日ミーティングを行い、事故が起こらないよう細心の注意を払い調理をしています。

10 物資の購入

パン、麺、牛乳は東京都で指定された業者より購入します。
その他の食品は年度始めに契約をした業者から購入しています。

11 アレルギー除去食の実施

アレルギー除去食を行っています。除去食を行うためには、申し出により面談を行います。ご家庭でも除去食を行っていることと、医師の診断書が必要となります。



今日の献立（中学年量）

| 献立名／食品名 | 一人分量 | 切り方 | 調理方法等 |
|-------------------|---------|---------|-----------------------|
| 【さつまいもごはん】 | | | |
| 米 | 65.00 g | | 1. 米に酒、塩、さつまいもを入れて炊く。 |
| 酒 | 2.00 g | | 2. 白ごまはから炒りする。 |
| 水 | 78.00 g | | 3. 仕上げにごまをふりかける。 |
| 塩 | 0.80 g | | |
| さつまいも | 20.00 g | 1 cm 角 | |
| 白ごま | 1.00 g | | |
| 【筑前煮】 | | | |
| 油 | 0.90 g | | 1. こんにゃくはゆでる。 |
| しょうが | 0.45 g | みじん切り | 2. さつまいもは油抜きする。 |
| 大豆 | 4.00 g | 下ゆで | 3. 大豆は下ゆでをする。 |
| 鶏むね肉(角切り) | 27.00 g | | 3. さやいんげんは固めにゆでる。 |
| 板こんにゃく | 27.00 g | 1.5cm 角 | 4. 大豆はたっぷりの水で下ゆで。 |
| にんじん | 18.00 g | 乱切り | 5. 油で材料を炒め、水を加え調味し煮る。 |
| ごぼう | 20.00 g | 乱切り | 6. 最後にさやいんげんを入れる。 |
| じゃがいも | 30.00 g | | |
| たまねぎ | 15.00 g | | ※崩れやすいのでかき混ぜすぎない |
| たけのこ(水煮) | 20.00 g | 厚いちょう | |
| さつまいも揚げ | 15.00 g | 2cm 角 | |
| さとう | 3.15 g | | |
| しょうゆ | 6.30 g | | |
| 酒 | 0.90 g | | |
| 水 | 10.80 g | | |
| さやいんげん | 2.00 g | 2cm | |
| 【野菜のおかかかけ】 | | | |
| キャベツ | 10.00 g | ザク切り | 1. 野菜をゆでて、水冷。 |
| にんじん | 5.00 g | せん切り | 2. 調味料を合わせて加熱。 |
| もやし | 20.00 g | | 3. 野菜と調味料を合わせて、最後に |
| こまつな | 5.00 g | 3cm | 糸けずりをかける。 |
| みりん | 0.30 g | | |
| しょうゆ | 2.00 g | | |
| 糸けずり | 0.06 g | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

人気の献立

| 献立名/食品名 | 一人分量 | 切り方 | 調理方法等 |
|------------|---------|---------|-----------------------------|
| 【カレーライス】 | | | |
| 米 | 78.00 g | | |
| 水 | 91.00 g | | ①鶏ガラでスープをとっておく。 |
| ひまわり油 | 1.00 g | | ②豚肩肉にセロリーとカレー粉を |
| にんにく | 0.20 g | みじん | まぶしておく。 |
| ベーコン (卵抜き) | 2.00 g | 短冊切り | ③油、バター、小麦粉、カレー粉、 |
| 玉葱 | 55.00 g | 1/2スライス | ガラムマサラで、ルーを作る。 |
| 豚肩肉 (うす切) | 20.00 g | | *油・バター・小麦粉を、だまが残らないようにじっくり |
| セロリー | 2.00 g | みじん | と炒め、色づいてきたらカレー粉・ガラムマサラを入れる。 |
| カレー粉 | 0.40 g | | |
| 塩 | 0.30 g | | ④油で玉葱の半分をよく炒める。 |
| こしょう | 0.02 g | | ⑤にんにく・ベーコン・②も炒める。 |
| にんじん | 25.00 g | いちょう | ⑥残りの材料も炒めスープを入れる。 |
| 鶏がらパック | 10.00 g | | ⑦調味量を入れ、味を整える。 |
| 水 | 78.00 g | | ⑧いったん温度を下げ、③のルーを入れる。 |
| ベーリーフ・葉 | 0.05 g | | ⑨チーズをふるいながら入れる。 |
| じゃがいも | 35.00 g | いちょう | |
| トマトピューレ | 1.00 g | | |
| りんご | 5.00 g | おろす | |
| フルーツチャツネ | 1.00 g | | |
| しょうが | 0.34 g | みじん | |
| 赤ワイン | 2.00 g | | |
| 塩 | 0.90 g | | |
| ひまわり油 | 3.30 g | | |
| バター | 3.00 g | | |
| 小麦粉 | 7.00 g | | |
| カレー粉 | 0.40 g | | |
| ガラムマサラ | 0.07 g | | |
| 中濃ソース | 2.00 g | | |
| しょうゆ | 1.00 g | | |
| 粉チーズ | 0.90 g | | |

保護者各位

平成29年11月1日

～文化厚生通信～

《今年度のテーマ；親子で共に学び、輝こう！》

世田谷区立尾山台小学校
校長 渡部 理枝
P T A 会長 高野 雄太
文化厚生委員長 齊田 麗奈

第二回 家庭教育学級ご報告

10月18日に、第二回家庭教育学級として給食試食会を開催致しました。

世田谷区教育委員会社会教育指導員の藤本仁先生をはじめ、副校長先生、40名近い保護者の皆様にご参加いただきました。

今回は尾山台小学校の栄養士 遠藤優菜先生にお話していただき、質疑応答では主任調理師の今泉さんがお答えくださいました。

～遠藤先生のお話より抜粋～

勉強の一貫として食育を取り入れ、毎日各クラスに給食メモを配布しています。献立は1ヶ月で栄養バランスがとれるように、旬のもの、行事食も取り入れ、食器の数も考えて作成します。

食材は、なるべく国産、低農薬、添加物の少ないものを使用し、遺伝子組み換え食品は使いません。化学調味料などのインスタント調味料は使用せず、塩分を控えて旨味が出るように、鶏がらでスープ、削り節や昆布で出汁をとります。コロッケ、ハンバーグ、ギョーザ、ゼリー、ケーキ類、またカレーやシチューなどのルーも給食室で手作りしています。

調理は8名で、入念なミーティングを元に、衛生・安全に細心の注意を払って行われています。例えば、加熱する野菜でも流水で3回洗い、薬物は異状がないか一枚一枚確認、でき上がったものは温度の確認をします。肉、卵など扱うときは赤、アレルギー食を担当するときは一番目立つように黄色など、作業ごとにエプロンの色を変えることもしています。

～質疑応答～

Q. コロッケを560個作るのにどのくらい時間がかかりますか？

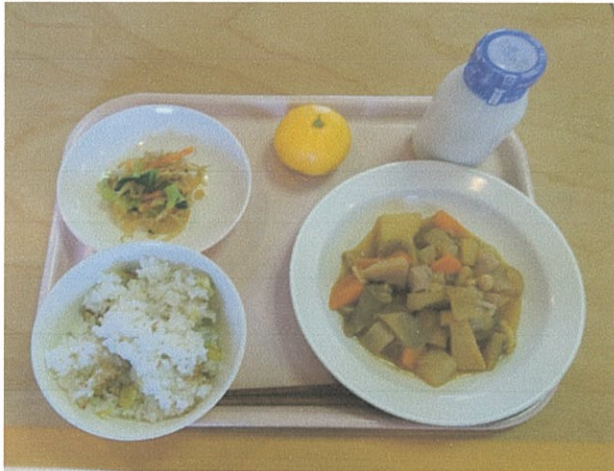
A. 野菜を洗って切るところからだ、朝7時から10時半すぎまでかかります。成形だけ、揚げるだけでそれぞれ1時間20分くらいです。

Q. 一番手のかかるメニューは何ですか？

A. ギョーザ、ハンバーグ、コロッケなどです。同じ大きさのものを560個でなく、低・中・高学年と3種類作ります。冷やしうどんなども、お汁を冷まさないといけないので手間がかかります。

Q. 調理作業中、こぼしてしまった場合、材料は余分にあるのでしょうか？

A. 早い時間でしたら材料を再度取り寄せることもしますが、時間が遅れたり、量が減らないように、とても気を遣っています。間違いないと確認してから動くように、指導を徹底しています。



【試食会のメニュー】

- ☆さつまいもご飯
- ☆筑前煮
- ☆野菜のおかかかけ
- ☆みかん



給食室の特殊な機械のご紹介も含め、貴重なお話を伺うことができ、美味しく楽しい充実した講習会となりました。

皆様ご協力をありがとうございました。

～アンケートより抜粋～

☆毎日の給食のご苦労や気遣いがとてもよくわかりました。調理師や栄養士の方のおかげで、子どもたちが安全で美味しい給食を食べられていることに心から感謝です。

☆想像以上に安全、美味しさにこだわって毎日作っていただいているのがよくわかりました。本当にありがたく感じます。とてもためになる勉強会でした。子どもにも伝えていこうと思います。

☆うす味なのにきちんと旨味を感じる味付けで、とても美味しかったです。家庭でも献立を考えて、新しいメニューに挑戦したいと思いました。

☆栄養バランス等よく考えられているとは感じていましたが、思っていた以上に手間のかかった給食を食べられている子どもたちは幸せだなと感じました。

☆食育についても改めて考えさせられました。

☆1、2年生のとうもろこしの皮むきや、枝豆のさやはずしのように、給食作業に子どもたちが携わることがとても良いことだと思うので、3～6年生でも何かできることがあれば楽しいと思います。