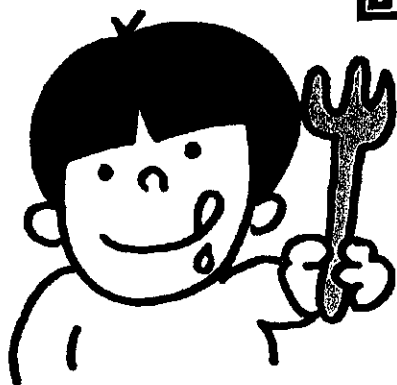


給食試食会

平成 29 年 10 月 17 日 (火)

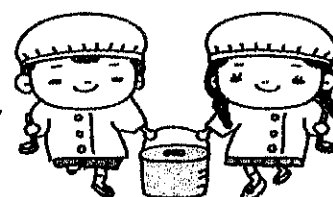
世田谷区立等々力小学校



＊本日の献立＊

材料	1人分量	切り方	作り方		
【あげパン(白ごま)】					
ミルクパン	1 個		①すりごま、砂糖、グラニュー糖、塩を混ぜておく。 ②パンを揚げ①をまぶす ※油の温度は190～200℃		
揚げ油	適量				
白すりごま	3 g				
さとう	3 g				
グラニュー糖	2 g				
塩	少々				
【牛乳】					
牛乳	1 本				
【肉だんご入り春雨スープ】					
スープ	水	160 g	①鶏ガラを煮込み、スープをとる。 ②しいたけはもどして切る。 ③春雨はゆでて水冷し、切る。 ④小松菜は、ゆでて水冷する。 ⑤鶏肉、鶏卵、しょうが、塩、ねぎ、ごま油、でんぶんを合わせて肉団子の種を作る。 ⑥スープでにんじん、たけのこ、しいたけを煮て調味料を入れる。 ⑦肉団子を丸めながらスープに入れ、春雨、しょうが(汁)、うずら卵、ねぎ、小松菜を入れる。		
	鶏ガラ	12 g			
	にんじん	10 g		せん切り	
	たけのこ(水煮)	10 g		せん切り	
	(干)しいたけ	0.5 g		1/2せん切り	
	肉団子	鶏ももひき肉		30 g	
		鶏卵		3 g	
		しょうが		0.5 g	みじん切り
		塩		0.3 g	
		ねぎ		8 g	みじん切り
ごま油		1 g			
でん粉		2 g			
塩		1 g			
こしょう		少々			
酒		1 g			
しょうゆ	5 g				
春雨	7 g	ザク切り			
しょうが(しぼり汁)	1 g	しぼる			
うずら卵(水煮)	15 g				
ねぎ	10 g	斜め小口			
こまつな	10 g	ザク切り			
【ごまドレッシング】					
ドレッシング	もやし	30 g	①もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめをゆでて水冷する。 ②油、酢、砂糖、しょうゆ、塩、白ごまをミキサーにかけ、加熱して冷まし、ドレッシングを作る。		
	きゅうり	10 g		1/2スライス	
	にんじん	5 g		せん切り	
	カットわかめ	0.4 g			
	油	2.2 g			
	酢	1.6 g			
	さとう	1.0 g			
	しょうゆ	2.5 g			
	塩	0.1 g			
	白ごま	1.4 g			

給食の定番メニューで、子供たちにも人気のある「あげパン」と「春雨スープ」の組み合わせです。
あげパンは、高温の油でさっと揚げるのがポイントです。
春雨スープは、手作り肉団子入りです。1年生にも食べやすいように、また、配膳の際に肉団子の個数に個人差ができないよう、肉団子は小さめに作っています。
サラダは、食中毒予防のためすべてポイルします。ドレッシングもすべて手作りで、こちらも必ず加熱することになっています。

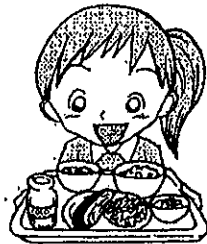


1 学校給食の目標

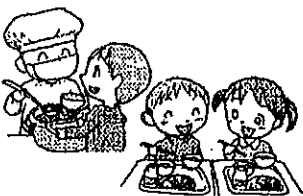
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



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。



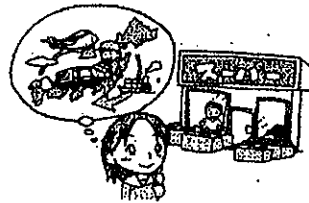
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



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。



(学校給食法より)

学校給食のあり方を定めた「学校給食法」が平成 20 年に改正され、平成 21 年 4 月より施行されました。昭和 29 年に制定されて以来、大きな改正はありませんでしたので、今回が初めての大きな改正となります。これまで 4 つだった学校給食の目標が、ここにあげるように 7 つに増えました。この改正によって、学校給食が教育の一環として行われていくことが明確になりました。

2 給食の栄養価

「学校給食摂取基準」は、学校給食の食事内容について文部科学省が定めたものです。児童の健康の保持増進を図るのに望ましい栄養量として算出されたものであり、単純に1日に必要な栄養量の1/3を補っているわけではありません。例えば、不足しがちな栄養素（カルシウム、ビタミンB1、B2など）は1/3量より多めに設定されています。

〈児童一人一回当たりの学校給食摂取基準〉

	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
範囲	16~26	18~32	22~38
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	5	6

このほかに、以下のような「標準食品構成」が世田谷区で定められており、これらの食品を適切に組み合わせて献立を立てています。

特に、豆類、種実類、きのこ類、藻類、小魚類の基準量を満たすのは難しく、子供たちが食べやすい献立になるよう、調理法や組み合わせを工夫しています。

〈1人1回あたりの標準食品構成〉

(単位：g)

米	小麦(パン)	牛乳	小麦粉・小麦製品	芋および澱粉	砂糖類	
48	15	206	11	38	3	
豆類(戻し)	豆製品類	種実類	緑黄色野菜類	その他の野菜類	果物類	きのこ類(戻し)
7	16	2.5	25	75	32	6
藻類(戻し)	魚介類	小魚類	肉類	卵類	乳類	油脂類
4	16	3	16	6	4	4

3 献立作成のポイント

- ◆必要な栄養が十分満たされている。

(学校給食摂取基準・標準食品構成)

- ◆調理工程、作業動線を考慮し、可能な献立内容とする。

- ◆献立のバランスが考慮されている。

(和・洋・中のバランス、ごはん・パン・麺のバランス、調理形態、味つけ、彩り等)

- ◆季節感のある献立や、行事食を取り入れる。

- ◆児童の嗜好や喫食状況を考慮する。

- ◆クラスでの配膳や片付け作業を考慮する。

- ◆学校給食費を考慮する。

4 安全な給食を作るために

〈給食の内容〉

- ◆インスタント食品やレトルト食品などの加工品は使用せず、食材本来の味を大切にしたい調理を心がけています。

- ◆だしは自然の味を大切にし、料理によって鶏がら・豚骨・削り節・昆布からとっています。化学調味料・だしの素などは使用しません。

- ◆カレーやシチューなどのルーや、ドレッシングも手作りをしています。

- ◆デザートも手作りを心がけていて、ゼリーやケーキなどほとんどのものが手作りで。

- ◆食物アレルギーによる除去食の対応をしています。

〈衛生面について〉

- ◆物資は東京都の指定業者、区や学校で契約した業者より購入しています。

- ◆生鮮品は当日仕入れ、当日調理を行っています。

- ◆野菜や果物は、流水で3回以上洗っています。

- ◆下処理室、調理室と作業区域を分けたり、調理器具やエプロンを使用用途によって使い分けることで、二次汚染の防止に努めています。

- ◆食中毒予防のため、調理は加熱を原則とし、温度は75℃以上で1分以上を確認します。

(サラダ等に使用する野菜もすべて加熱することになっています。)

- ◆万が一の事故にそなえ、温度管理や調理時刻などを記録し、原材料と調理済み食品を50gずつ、保存食として冷凍保存しています。

- ◆水質検査を毎朝・中間に行い、水の管理をしています。

- ◆管理職は児童が食べる30分前に検食をします。

- ◆調理従事者は月に2回の細菌検査を実施します。

5 本校の給食について

〈調理作業〉

株式会社スエヒロに委託しています。調理員は11名です。

〈食数〉

1日 720食程度（教職員を含む）

〈給食費〉

低学年	1食	244円
中学年	1食	272円
高学年	1食	294円

*施設設備費、水光熱費、人件費、消耗品費、サンプル代などは区が負担し、徴収した給食費は、全て食材料に使われています。

〈その他〉

- ◆毎月19日は、「食育の日」としてかみかみメニュー（よくかんで食べる献立）を実施し、かむことの大切さを伝えています。
- ◆毎月1回、「旬を食べよう」という日を設定し、旬の食材を使った献立を紹介しています。
- ◆毎日、「給食室からのおたより」を給食と一緒にクラスに届けています。
豆知識や給食クイズを掲載し、お昼の放送で紹介したり各クラスで読むことで、食育の一環としています。
- ◆旬の野菜の皮むきなどを子供たちに体験してもらい、その日の給食に取り入れたりしています。（グリーンピース、そら豆、とうもろこし等）

