

深沢中 給食試食会



平成29年6月23日(金)

深沢中学校:ランチルーム

<<はじめに>>

本日は、深沢中学校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。
校舎とともに給食室も新しくなり、4月から自校給食がスタートしました。

出来立ての味を届けられることをいかして、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（ララ物資）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）

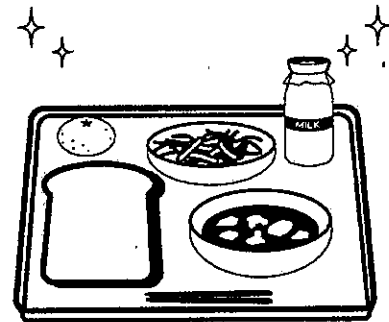
（学校給食の目標）

- 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 深沢中栄養士（加瀬）が作成します。
- 調理 （株）東京天竜に委託しています。
調理員：社員5名 パート3名
- 食数 一日約375食（H29.6月現在）
- 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、主食の回数が決まっています。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、ピラフなどにもなります。

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。

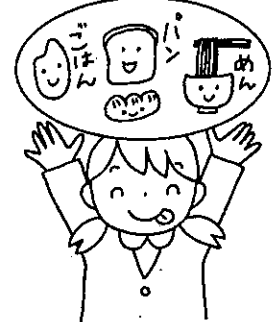
牛乳
基本的に毎日つきます。献立によっては、ヨーグルトなどになります。

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。
・不必要な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。

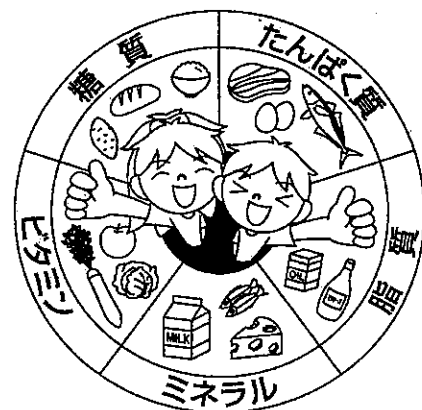
穀類



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。



IV 給食費

1食337円（平成29年4月現在）

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鹸を使用しています。

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・小皿の4種類です。

今日のこんだて

6月23日(金)

- ・シシジュウシィ
- ・イナムドゥチ
- ・フーイリチー
- ・ウムクジアンダーギー
- ・沖縄パイナップル
- ・牛乳

シシジュウシィ

(材料)

(5人分)

・米	400g
・水	480g
・塩	ひとつまみ
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1
・油	小さじ1
・豚もも肉うす切り	100g
・酒	小さじ2
・砂糖	小さじ1/2
・みりん	小さじ2
・塩	小さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1
・すき昆布	3g
・しょうが	3g

(作り方)

- ①調味料を入れて米を炊く。
- ②すき昆布を水で戻し、ざく切りにする。
- ③豚肉を1cm幅に切る。
- ④生姜はおろし、汁をとる。
- ⑤フライパンに油をひき、豚肉を炒める。調味料を加え、すき昆布、生姜汁も入れ、炒め煮する。
- ⑥炊きあがったごはんに、⑤の具を混ぜる。

すき昆布が手に入らない場合は、切り昆布を使ってもおいしく作れます。



イナムドゥチ

(材料)	(5人分)
・水	400g
・鶏ガラ	60g
・水	400g
・さば厚削り	10g
・豚肩肉	75g
・にんじん	1/2本
・干しいたけ	2枚
・こんにゃく	1/2枚
・かまぼこ	1/2本
・生揚げ	1/2枚
・白みそ	50g
・赤みそ	25g
・ねぎ	1/2本

(作り方)

- ①鶏ガラとさば節からそれぞれスープをとる。
- ②人参、こんにゃく、かまぼこを短冊切りにする。
- ③①でとったスープを合わせ、材料を入れて煮る。
- ④味噌を入れて、調味する。
- ⑤小口切りにしたねぎを入れて仕上げる。

鶏ガラは、がらすープの素でも作れます。その場合、みその量を少なめに調整してください。

フーイリチー

(材料)	(5人分)
・車麩	30g
・鶏卵	1個
・塩	ひとつまみ
・砂糖	小さじ1/2
・油	小さじ1
・ベーコン	1枚
・ツナ	15g
・塩	ひとつまみ
・にんじん	1/4本
・もやし	50g
・にら	15g
・しょうゆ	小さじ1/2

(作り方)

- ①麩は水で戻して、しっかり水を切り、卵液につけて焼く。
- ②人参を千切りに、にらを2cm幅に切る。
- ③人参、もやしを下ゆでする。
- ④油でベーコン、ツナを炒める。
- ⑤塩③の野菜とにら①の麩を加え炒め合わせる。
- ⑥最後にしょうゆを入れ、仕上げる。

麩は、オーブンで焼く場合は、220度5分となります。フライパンでも、オーブントースターでも好きな方法で焼いてください。

ウムクジアンダーギー

(材料)	(5人分)
・紫芋	175g
・でんしん	30g
・水	60g
・砂糖	大さじ1
・塩	ひとつまみ
・揚げ油	

(作り方)

- ①紫芋を蒸してつぶす。
- ②材料をすべて混ぜる。
- ③180度の油で揚げる。

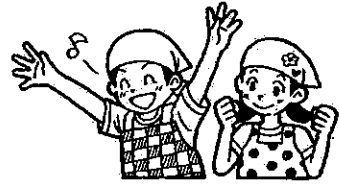
紫芋ペーストなども売っています。簡単に作れますので、作ってみてください。

給食レシピ！

<<ツナポテトースト>>

材料 (4人分)

- ・食パン 4枚
- ・じゃがいも 1個
- ・ツナ缶 60g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・マヨネーズ 50g
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・パセリ 少々
- ・とろけるチーズ 40g



作り方

- ①じゃがいもを蒸してつぶす。
- ②たまねぎ、パセリをみじん切りにする。
- ③つぶしいものに、ツナとたまねぎ、マヨネーズ、塩、こしょうをまぜる。
- ④パンに③をぬり、パセリとチーズを上のにせる。
- ⑤オーブンで焼く。(200度7~8分)



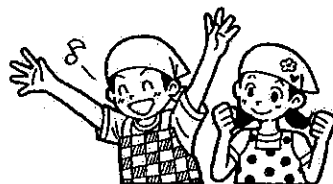
じゃがいもは、電子レンジを使って蒸すと簡単です。パンを焼くのは、オーブントースターでもおいしくできます。

給食ししぴ！

<<シュガーアーモンド>>

材料 (10人分)

- ・ローストアーモンド 100g
- ・砂糖 大さじ2
- ・水 30g



作り方

- ①アーモンドをフライパンでから煎りして、一度取り出す。
- ②フライパンに砂糖と水を火にかけ、とろみが出るまで煮詰める。
- ③アーモンドをフライパンに戻し、水分がなくなるまでかき混ぜる。
- ④アーモンドのまわりに白く砂糖がついてきたら出来上がり。



ローストアーモンドを、煎りすることで、出来上がりがカリッとします。
アーモンドの他にも、くるみやカシューナッツ、マカデミアナッツを加えてもおいしくできます。

給食レシピ！

<<バークドチーズケーキ>>

材料 (10個分)

・クリームチーズ	150g
・生クリーム	150g
・鶏卵	2個
・小麦粉	20g
・ベーキングパウダー	小さじ1
・砂糖	50g
・バニラエッセンス	数滴
・レモン汁	小さじ1



ミキサーがない場合、泡立て器でも作れます。その場合、クリームチーズを電子レンジに20秒ぐらいかけ、やわらかくしてから作ると簡単にできます。

作り方

- ①クリームチーズと生クリーム、卵、砂糖をミキサーにかける。
- ②ボールにうつし、バニラエッセンスとレモン汁も加える。
- ③小麦粉を2度ふるう。
- ④②に③の小麦粉を混ぜ入れる。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に流し入れる。
- ⑥170度にあたためたオーブンで約20分焼く。
- ⑦粗熱をとり、包丁で切る。