

給食試食会

平成30年10月18日(木)



《本日の献立》

お赤飯

牛乳

とびうおバーグ



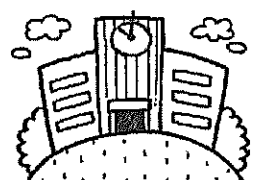


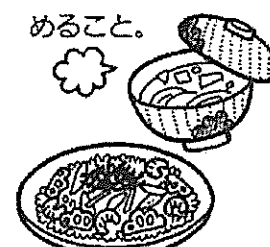
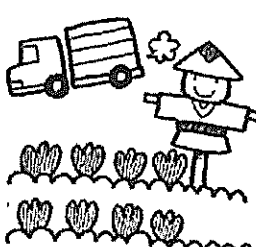


あしたば入りサラダ

かんも汁

世田谷区立給田小学校

○学校給食の目標

学校給食は教育活動の一環として行われています。「学校給食法」において、次の7つの目標が設定されています

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	 

○栄養管理

学校給食摂取基準をもとに献立を作成しています。

【給食における児童1人1回あたりの平均栄養摂取基準】

区分	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
脂肪(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%		
食塩(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B ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	20	25
食物繊維(g)	4	5	6

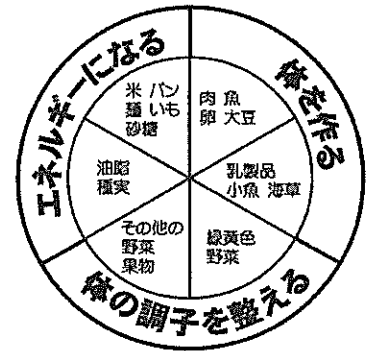
*一ヶ月平均で作成しています。

*小学校では、中学年の栄養価を1として、低学年を0.83倍、高学年を1.17倍として、栄養価計算をしています。牛乳は同じ量ですが、パン、ごはん、おかず、魚や肉の大きさなどは、学年によって、グラム数が異なります。

*学校給食では、どのような食品をどれくらい食べれば良いか食品構成も決まっており、食品構成上も偏りのないように献立を考えています。

*食品をあか・みどり・きいろ3つの食品群に分け、家庭配布用の献立表にも表示してありますので、ご覧ください。

*給食室前には、給食委員会の児童が栄養黒板に、毎日献立名やその日に使われる食材料を記入しています。



○給食内容

- 主食・・・ごはん、パン、麺類などがあります。
米は、国産米を使用し、週3～4回実施しています。
- 牛乳・・・牛乳は特に、発育盛りの子どもに欠くことのできない良質のたんぱく源です。カルシウム・ビタミンB₂なども豊富に含んでいます。
- おかず・・・和風・中華風・洋風など様々な料理を取り入れています。
主食に合わせて、栄養価だけでなく、嗜好・衛生・調理設備・作業・食物アレルギーなどを考慮して作っています。



○献立で配慮していること

- 栄養バランスだけでなく、食体験を広げる意味からも、いろいろな食品を組み合わせるようにしています。食材は、東京都が指定した業者や区や学校で契約した業者から購入しています。
- 可能な限り手作りを心がけています。
ハンバーグ、コロッケ、ぎょうざ、ゼリーなどは手作りで。
- 削り節、こんぶ、鶏ガラなどから「だし」を取ります。
カレールウ、ドレッシングも手作りで。
- 給田地域の畑で育った野菜を取り入れています。季節ごとに旬の野菜を納めていただき、献立に合わせて使用しています。(キャベツ、にんじん、ねぎ等)
- 食材料は加熱処理を行い、中心温度を確認してから配缶しています。(果物は除く)。
- 食器は、強化磁器製のものを使用しています。取り扱いや食器の置き方にも指導を行っています。
- 行事食や旬に合わせた給食、ランチルーム給食などを取り入れ、楽しく心も豊かにする給食作りを目指しています。



○衛生について



* 調理員・栄養士の健康管理

各自健康には十分注意し、毎朝体調に異常がないか確認、記録し、検便については、月2回（病原性大腸菌O-157を含む）実施しています。

* 保存食について

食材料（生）と調理済食品を、冷凍庫（-20℃以下で2週間以上）で保存しています。これらの材料費は公費負担です。

* 検食について

給食ができあがったら、児童が食べる前に検食して異常がないか点検します。

* 水道水について

毎朝、遊離残留塩素濃度を測定しています。

* 調理の服装

調理場内では、マスク、帽子、白衣、靴（区域ごとに履きかえ）を履いています。エプロンは下処理、肉・魚・卵用、調理用、配膳用などに色分けしています。配缶、調理済みのもの、果物のカット等は、使い捨て手袋をして作業します。

* 各種確認、記録書類

加熱後は中心温度等、数種類の記録書類を毎日作成しています。



○その他

* 栄養士は、献立作成、業者への注文、調理指示、衛生指導、できあがりチェック、献立表・給食だよりの作成、毎日のおたよりの作成等を行っています。

* 栄養士は、ランチルームと一緒に給食を食べ、食育指導等を行っています。

* 調理は「株式会社藤江」に委託して作っています。

チーフ、サブチーフ、パート、全員で15人くらいで調理しています。

* 食物アレルギーについては、世田谷区の基準に沿って、対応しています。



○今日の献立レシピ(中学年 1人分量)

* 試食は高学年分量です。

〈牛乳〉 牛乳 200ml

〈お赤飯〉

1 洗米、浸水する。	米	50g
2 ささげは洗ってゆでこぼし、固めにゆでる。	もち米	18g
3 ゆで汁と酒を入れて炊飯。	水	適量
4 ごまと塩は、煎って別渡しする。	酒	2g
	ささげ（乾燥）	7g
	黒ごま	1.5g
	塩	0.28g

〈むろあじバーグ〉

1 材料を切る。
 2 玉ねぎを炒め、荒熱をとる。
 3 材料をよくこねて成型し、オーブンで焼く。
 4 だしをとり、たれを作ってかける。



豚ひき肉	15g
とびうおミンチ	30g
しょうが (おろす)	1g
油	0.3g
玉ねぎ (みじん切り)	30g
パン粉	6.5g
豆乳	4g
酒	2.5g
赤みそ	1g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
水	12g
けずりぶし	0.5g
酒	1.2g
砂糖	0.4g
しょうゆ	3g
でんぷん	0.7g

〈あしたば入りサラダ〉

1 野菜を切る。
 2 野菜をゆでて冷却。
 3 ドレッシングを加熱し冷却し、野菜にかける。

小松菜 (2cm)	8g
あしたば	8g
キャベツ (せん切り)	42g
にんじん (せん切り)	10g
ごま油	2g
しょうゆ	3g
酢	0.5g

〈かんも汁〉

1 だしをとる。
 2 野菜を切る。
 3 固いものから入れてみそで味付けする。

水	140g
けずりぶし	4g
ごぼう (ななめ小口)	10g
大根 (いちょう切り)	15g
しめじ (分ける)	10g
さつまいも (いちょう切り)	20g
ねぎ (小口切り)	10g
麦みそ	10.2g



第3回 家庭教育学級

給食試食会

開催報告



だんだんと秋が深まり、「食欲の秋」がやってきました！

去る10月18日本校ランチルームにて、29名の保護者の方々を迎えて、給食試食会を開催いたしました。

参加者の皆様、お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。

栄養士の中村先生から給食に纏わる貴重なお話をさせていただき、実際の給食のメニューを試食いたしました。

その後、毎日おいしい給食を作ってくださっている(株)藤江の皆様のご紹介、質問コーナーがあり、

普段中々聞けないお話をたくさん聞く事ができました。



栄養士の中村先生からのお話

こだわりの味

- ・だしは市販の物を使わず、削り節、昆布、鶏がらなどから手作りしてくださっているそうです。
- ・カレーのルーも手作りで学年によって辛さを変えて作ってくださっています！

読書週間とコラボ

- ・読書週間に合わせて、絵本にちなんだメニューが出てくるそうです。
- 給食の時間がさらに楽しくなりそうですね！

徹底した衛生管理

- ・真空冷却器という機械があり、急速に冷却する事により食中毒防止。
- ・毎日子どもが食べる前に検食をして、点検。



中村先生



試食メニューのご紹介

試食会当日が給田小学校開校記念日だった為、お祝いのお赤飯ができました！

- お赤飯・・・ ささげをゆでるところから作ってくださったお赤飯。
- とびうおバーグ・・・ 八丈島産のとびうおミンチ入りハンバーグ。
- あしたば入りサラダ・・・ あしたばや小松菜の入ったサラダ。
- かんも汁・・・ 島ではさつまいものことを、かんもと呼ぶそうです。具沢山の麦みそを使ったお味噌汁でした。



試食会のメニュー



藤江（ふじのえ）の皆様のご紹介

毎日おいしい給食をありがとうございます！！





アンケート結果



参加されたみなさんのご意見を聞いてみましょう。（アンケートより一部抜粋）

1.講演の内容について

- 給食を作る為の衛生管理の徹底ぶりに驚いた。
- 塩分の摂取量が多い事が分かり、家で減塩を意識していきたい。
- 可能な限り手作りしていただいている事が分かり、自分も見習いたいと思った。
- 普段目にする事のない給食の作り方をスライドと共にご紹介いただき、とても分かりやすかった。

試食会の様子

2.給食試食会のメニューについて（味、量について）

- 味・・・美味しかった。
だし、素材の味がでていて良かった。 など
- 量・・・ちょうどよい。お赤飯が少し多い。 など



3.今後こんなメニューがあったらいいな～など

- 世界の料理や、日本の他の地域の郷土料理を説明付きで食べたら素敵だと思う。
- 子どもが緑の野菜が苦手なので、ソースなどにしていきたい。
- おせち料理、おもちゃを使ったメニュー、具沢山のたこ焼き、果物。
- アレルギー食を全員で食べる日があってもいいかも（アレルギーの子の気持ちを知る為に）

4.その他ご意見、ご要望、調理室の皆様へのメッセージ

- いつもおいしい給食をありがとうございます。
- 学校給食がこんなに考えられて、手をかけて作っていただいているとは思っていなかったのも、とても有難く感じました。
- 野菜が苦手な家で野菜を食べないが、給食ではおかわりもしている。ありがとうございます。

他にも給食作成に携わっている方々への、たくさんの感謝のご意見いただきました。



試食会メニューの献立のご紹介

試食会当日に出たメニューのあしたば入りサラダの献立

- 1.野菜をきる
- 2.野菜をゆでて、冷却
- 3.ドレッシングを加熱し冷却し、野菜にかける

とてもおいしいサラダでした！
皆様もぜひご家庭で作ってみてください!!

材料	
小松菜	8g
明日葉	8g
キャベツせん切り	42g
人参せん切り	10g
ごま油	2g
しょうゆ	3g
酢	0.5g

本会開催にあたり、ご多忙な中、貴重なお話をしてくださった中村先生、藤江の皆様、本当に有難うございました。
また、たくさんの保護者の方のご協力を得て、家庭教育学級を円滑に運営する事ができました。文化厚生委員会一同、心より感謝申し上げます。