

平成30年度

給食試食会

●期 日 平成30年 9月14日(金)

●場 所 太子堂小学校 ランチルーム

【献立】

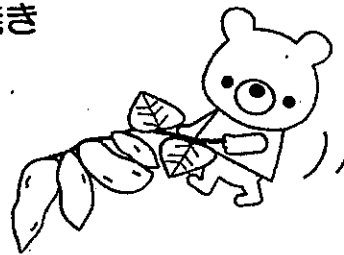
ごはん

さけのにんじんみそ焼き

おかか和え

吉野汁

牛乳


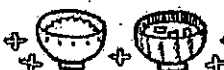
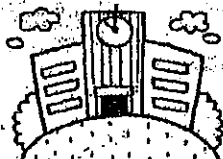



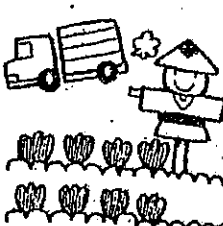




大志の学び舎

世田谷区立太子堂小学校

学校給食について

学校給食の7つの目標

| | | | |
|--|--|--|---|
| <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>  |   |

学校給食は

「生きた」教材です

日々の給食時間が「食事」という、実践活動の場です

教科などの学習と関連させて知識を深めることができます



くりかえしの指導で望ましい食事のとり方を身につけさせます

学校における食に関する指導は、学校給食を中心とし、各教科、特別活動、総合的な学習の時間などに関連させて指導を行います。

＜太子堂小学校の給食＞

衛生的で安全な給食を第一とし、おいしくて変化のある楽しい給食づくりを目指しています。本校の施設設備、食数なども考慮して献立を作成しています。

食数 : 440食
調理委託業者 : 協立給食(株)
調理員人数 : 7人

1 食材料について

給食で使用する食材は、すべて契約(区契約・学校契約)を結んだ業者から購入しています。生鮮食品は、使用当日の朝に納品され、鮮度や品質、産地などを確認・記録しています。青果・肉類は国産とし、缶詰類についてもできるだけ国産のものを選んでいきます。主な食材の産地については、本校のホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

① 牛乳

東京都から指定された牛乳業者である(株)明治より購入しています。牛乳の産地は、北海道、青森県、岩手県、宮城県、山形県、福島県、栃木県、群馬県、千葉県、埼玉県、神奈川県、静岡県、愛知県、三重県です。

② 米

銘柄は、山形県産「ひとめぼれ」の検査米を使用しています。

③ パン・麺

公益財団法人東京都学校給食会により配合割合が規定されており、指定の工場に依頼して作っていただきます。そのため原材料が明確で、不必要な添加物(乳化剤、保存料)は使われていません。給食室では、パンに手を加えて、揚げパン、トーストなどを作っています。

④ スープ・だし・ルー

給食では、素材本来の味を覚えてもらうため、化学調味料は使用せず、鶏がら・豚骨・削り節・昆布などから、料理に合わせてスープ・だしをとっています。また、カレーやシチューなどのルーも、小麦粉・バター・米ぬか油を使って、時間をかけて手作りしています。

⑤ その他

ハンバーグ、フライ、ゼリー、ドレッシングなども手作りをしています。食材選択にあたっては、不必要な食品添加物の添加されたものは使用していません。

2 衛生管理について

① 食品の洗浄と調理

野菜と果物は、決められた方法（1個ずつ手洗い・3回洗い）で洗浄しています。トマト以外の生野菜は使用せず、すべて加熱調理を行います。揚げ物・蒸し物・焼き物等、加熱調理をするものは、食品の内部温度を測定し、確実に火が通っているか（75℃1分以上）を、また和え物はしっかりと冷めているか（25℃以下）を確認・記録しています。

② 食器・調理器具の衛生管理

食器・調理器具は、洗浄や消毒を確実に行っていきます。肉や魚、卵など、食中毒の危険のある食材を扱う際には専用の器具を使います。包丁やまな板も、下処理用、仕上げ用などに分けて使用しています。

③ 調理員の衛生管理

調理に相応しい身だしなみと手洗いを徹底しています。本校の給食室は、検収室、下処理室、調理室、洗浄室、配膳室で構成され、作業区域が明確になっています。作業区域が変わる際には、念入りに手洗いを行ったり、作業に合わせてエプロンや靴を使い分けたりしています。また、調理終了後の食品を扱う際は、素手で触らず、エンボス手袋を着用しています。

調理員および栄養士は、月2回の細菌検査を実施し、日頃から食生活にも配慮しています。

3 献立作成にあたって

① 栄養摂取基準や食品構成をみたとすようなバランスの良い献立を考えています。

・主食については、10日間で米飯7回、パン2回、麺1回のサイクルを目安にしています。

・できるだけ主食・主菜・副菜の形態となるよう料理の組み合わせを考慮しています。

② 児童の嗜好だけでなく、食べてほしい食材（野菜・豆・魚など）や料理を取り入れています。

③ 旬の食材を使用し、年中行事なども意識した献立を実施しています。

④ 郷土食や地場産物（東京都八丈島産の海産物〔トビウオ・ムロアジ〕、せたがやそだち〔大蔵大根〕）を取り入れています。

⑤ 衛生管理面や作業工程、食器や食缶、クラスでの配膳作業なども考慮しています。

⑥ 年度末に給食費の過不足がないよう、予算を執行しています。

❀ 今日の献立とレシピ ❀

| 料理名 | 食品名 | 1人分 (g) | 4人分 (g) | 目安量 | 作り方 |
|------------------------------------|-------|------------|------------|----------|---|
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | |
| | | | | | |
| ごはん | 精白米 | 72 | | | |
| | | | | | |
| さけの にんじん みそ焼き A | さけ1切れ | 70 | 280 | | ①にんじんは、おろす (学校ではみじん切り) ②Aの調味料を合わせる。 〔1/3→さけを漬けておく(B) 2/3→ごま、にんじんと混ぜる (C) ③カップにBのさけを入れ、上に Cをのせてオーブンで焼く (スチームを入れ190℃15分) ※アルミホイルで包んで、トース ターで約10分でもできます。 |
| | みそ | 4.2 | 16.8 | 大さじ1弱 | |
| | さとう | 4.2 | 16.8 | 大さじ2弱 | |
| | みりん | 3.4 | 13.6 | 小さじ2弱 | |
| | しょうゆ | 1.6 | 6.4 | 小さじ1 | |
| | | | | | |
| | いりごま | 1.2 | 4.8 | 小さじ1・1/2 | |
| | にんじん | 15 | 60 | 2/3本 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| おかか和え A | きゅうり | 12 | 48 | 1/2本 | ①キャベツは短冊切り、きゅうり 半月切りにする。 ②1の野菜をゆでて水気をきり、 冷蔵庫に入れて冷ます ③Aを加熱し、冷蔵庫に入れて 冷ます ④2の野菜、3の調味液、かつお ぶし、ごまを和える |
| | キャベツ | 20 | 80 | 葉2枚 | |
| | もやし | 20 | 80 | | |
| | 塩 | 0.1 | 0.4 | 少々 | |
| | | | | | |
| | かつおぶし | 0.5 | 2 | 小袋1袋 | |
| | いりごま | 0.7 | 2.8 | 小さじ1 | |
| | さとう | 0.6 | 2.4 | 小さじ1 | |
| | しょうゆ | 2.8 | 11.2 | 小さじ2 | |
| | ごま油 | 0.3 | 1.2 | 小さじ1/3 | |
| 酒 | 0.5 | 2 | 小さじ1/2 | | |

※ 中学年の分量です。鮭は本来50gですが、1切れ70gとして作りやすい分量で記載しています。


❀ 今日の献立とレシピ ❀

| 料理名 | 食品名 | 1人分 (g) | 4人分 (g) | 目安量 | 作り方 |
|-----|---------|------------|------------|----------|--|
| 吉野汁 | 鶏もも肉 | 15 | 60 | | ①鶏肉は一口大に切り、酒をふる ②じゃがいもは、厚めのいちよう切りにして水にさらす ③人参と大根はいちよう切り、ねぎは小口切り、小松菜は2cm幅に切る ④人参～じゃがいもをだしで煮て、鶏肉を加え、調味料で味を整える ⑤ねぎ、小松菜を加えて火を通す ⑥くず粉を水で溶き、とろみをつける |
| | 酒 | 0.7 | 2.8 | 小さじ1弱 | |
| | にんじん | 12 | 48 | 1/3本 | |
| | だいこん | 15 | 60 | 2cm | |
| | じゃがいも | 15 | 60 | 中1/2個 | |
| | だし | 130～ | 520～ | | |
| | (中厚削り節) | 3 | 12 | | |
| | 昆布 | 0.3 | 1.2 | | |
| | 塩 | 0.7 | 2.8 | 小さじ1/2 | |
| | しょうゆ | 1.2 | 4.8 | 小さじ1弱 | |
| | 酒 | 1.8 | 7.2 | 小さじ1・1/2 | |
| | くず粉 | 2.5 | 10 | 大さじ1 | |
| | ねぎ | 12 | 48 | 1/2本 | |
| | こまつな | 9 | 36 | 1株 | |

※ 大量調理のレシピのため、家庭で作る際には調整が必要となります。

特に汁物は、家庭調理では蒸発量が多くなるため、水を多めに入れてください。

平成30年度
給食試食会



- 学校給食とは
- 太子堂小学校の給食
- 本校の食育
(東京都アクティブライフ研究実践校)

学校給食は…

学校給食法に基づき、
教育の一環として
実施しています。

太子堂小学校の給食

<概要>

- 食数 440食
- 調理方式 自校調理
- 調理委託会社 協立給食(株)
- 調理員人数 7名

食材料について

食材の確認
(検収)



調理
「揚げパン」



調理
「トースト」



だしとり



