

給食試食会

世田谷区立玉堤小学校

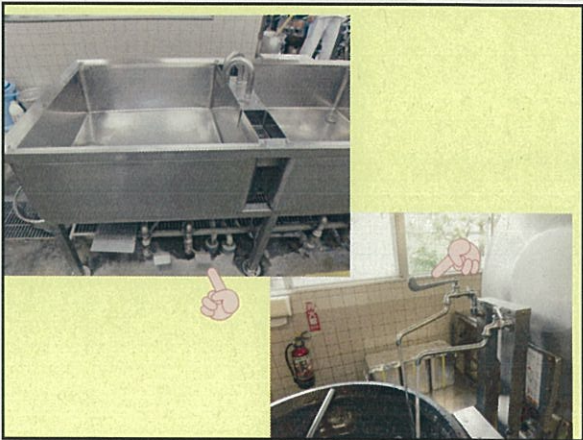


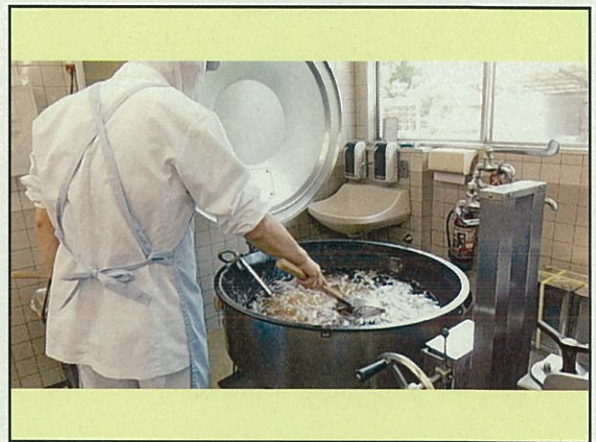
玉堤小の給食

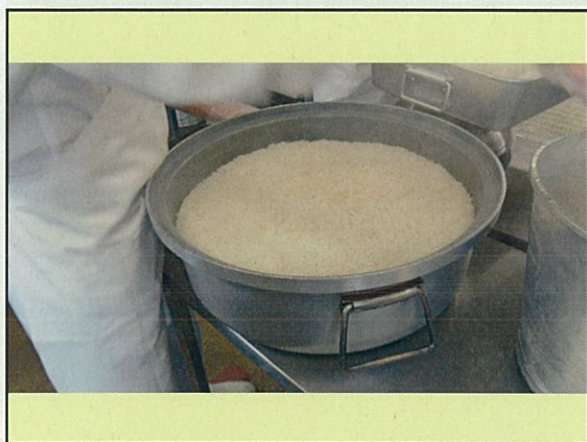


- 給食数 約550食
- 調理師 8人体制
- 栄養士 1名

給食室の様子



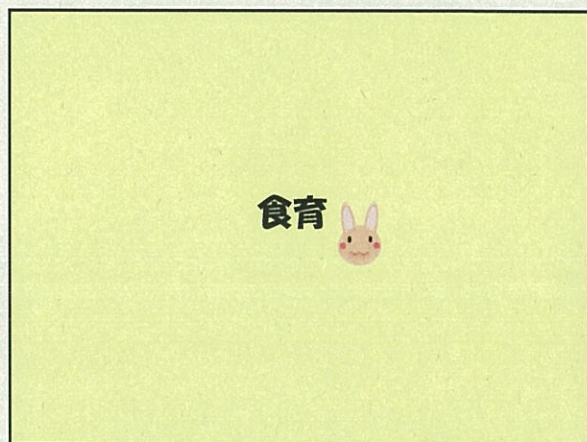


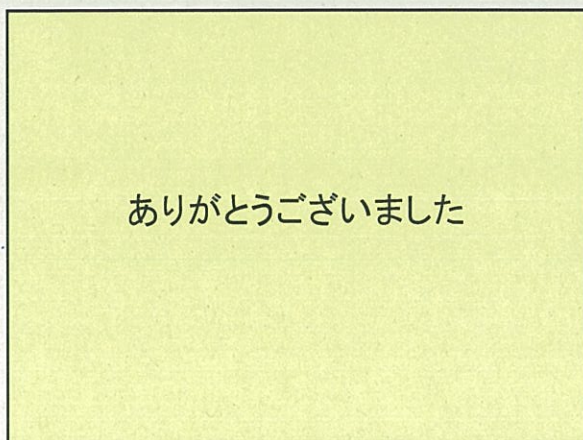
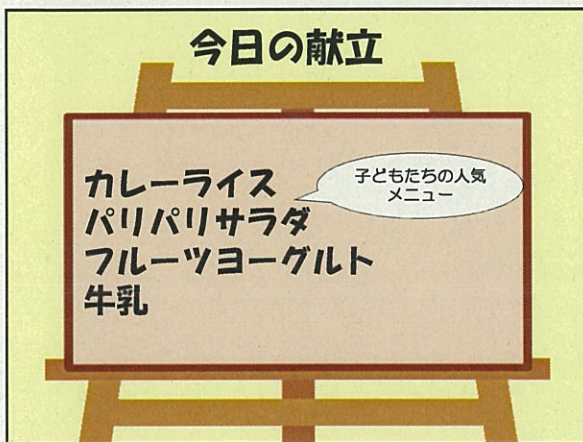


給食で気をつけていること

- 加工品は使わず素材から手作り
- 和風だしはげずり節と昆布、洋風、中華は鶏ガラ、野菜くずから
- 無添加のハム、ベーコン、添加物や化学調味料を避けた食品の利用
- できるだけ国産の食材
- 旬の食材、和洋中のバランス
- いろいろな食品・料理

給食メニュー

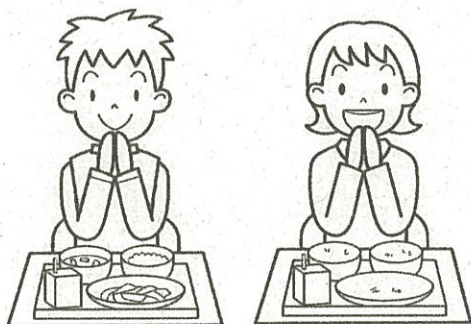




平成30年度



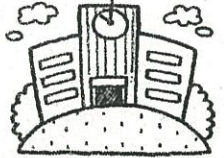



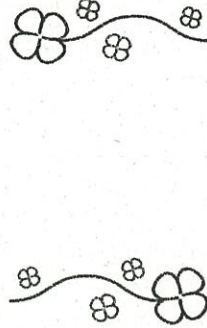
給食試食会

平成30年6月14日(木)
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校



- | | |
|-------|-----------|
| 11:30 | 受付 |
| 11:45 | 開会のことば・挨拶 |
| 12:00 | 栄養士の話 |
| 12:20 | 給食配膳 |
| 12:35 | 給食試食 |
| 13:10 | 試食終了・片付け |
| 13:20 | 質疑応答 |
| 13:30 | 閉会のことば |

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、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食生活が自然の恵み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> 	

学校給食栄養摂取基準(平成25年改正)				本日
区分	児童(低学年)	児童(中学年)	児童(高学年)	児童(中学年)
エネルギー(kcal)	530	640	750	700
たんぱく質(g)	20	24	28	20.9
範囲*	16~26	18~32	22~38	
脂質(%)	給食による摂取エネルギー全体の25~30%			26%
食塩(g)	2未満	2.5未満	2.5未満	2.3
カルシウム(mg)	300	350	400	330
鉄(mg)	2	3	4	1.6
亜鉛(mg)	2	2	3	2.9
ビタミンA(μg)	150	170	200	262
範囲	130~390	140~420	170~510	
B1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.36
B2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.45
C(mg)	20	20	25	25
食物繊維(g)	4	5	6	4.9

*範囲…示した値の内に納めることが望ましい範囲

成長のさかんな子どもたちには、特にバランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、1日に必要な栄養素のうち、エネルギー、たんぱく質、脂肪、鉄はおよそ1/3、家庭の食事では不足しやすいカルシウム、ビタミン類はおよそ1/2がとれるようになっています。

玉堤小学校の給食

- ・給食数 約550食（児童497名、教職員分）
- ・調理員 8名体制／1日（株協立給食…社員3名、パート6名(シフトで5名出勤)
平成19年度より、自校方式による民間会社の調理委託です。
- ・栄養士 1名—鈴木美也子

○献立作成

「学校給食栄養摂取基準」（前頁参照）と「標準食品構成」に基づいて作成しています。標準食品構成では、米・肉類・豆類・魚介類・藻類・緑黄色野菜・淡色野菜・果物など、各食品の構成量が示されます。

世田谷区には、正規職員栄養士が2校に1校の配置のため、正規の栄養士が集まり、参考献立も作成しています。食品構成、栄養摂取基準、1食あたりの単価、季節感、衛生などを考慮して、その学校の実情に合わせた献立を考えています。毎月献立表、給食だよりを配布していますので、お読みください。

○給食費

	1食分
低学年	244円
中学年	272円
高学年	294円



・給食費は食材料のみに使用しております。光熱費、備品・消耗品費、人件費等の管理運営に要する経費は、公費で負担されています。

○衛生管理

- ・毎朝の食品の検収・・・納品時温度、消費期限、産地、品質の記録
- ・日常点検・・・水の残留塩素測定、温度湿度等、毎日100項目以上のチェック
- ・保存食・・・原材料・調理後の料理を全て50gずつ、2週間冷凍保存
- ・果物・生野菜は殺菌された専用の包丁・まな板・使い捨て手袋を使用
- ・加熱調理は全て、中心温度が75℃以上1分間継続しているかを確認
- ・調理員、給食関係者の細菌検査
- ・保健所、薬剤師による定期検査
- ・菌を発生させない環境にするために、作業中は床に水をこぼさないように努めています。
- ・調理従事者の手指の洗浄消毒は、作業が変わることに行っています。また、完成した料理の取り扱いは、使い捨て手袋を使用しています。
- ・すべての食材において、当日調理をしています。

○毎日の給食づくり こんなことに気を付けています

- ・加工食品は使わず、全て素材からの手作りです。
ハンバーグ、コロッケ、ぎょうざ、肉団子、ゼリー、ケーキなど
カレーやシチューのルー、サラダのドレッシングも給食室で作ります。
- ・和風だしは削り節・昆布から、洋風・中華は鶏ガラ・野菜くずから煮出しています。
化学調味料や添加物をできるだけ避けた食品の使用を心がけています。
- ・食品の選定について、細心の注意を払うようにしています。遺伝子組み替え食品添加物の使われていない食品を使用しています。
- ・おいしさと安全・安心のため、できるだけ国産の食材を使用しています。肉、豆、野菜、果物(バナナ、パイン缶詰を除く)はすべて国産です。
- ・ハム、ベーコンは発色剤・保存料等を使用していない、無添加のものです。
- ・いろいろな食品・料理を取り入れるようにしています。(嗜好は生後の食経験、生活環境によって作られているといわれています。それらは、18歳くらいまでの経験によってほぼ決まり、その後はなかなか変わりにくいそうです。今から多くの食品を食べ、食経験を豊かにすることが大切です。)
- ・旬の食材を多く取り入れ、季節感のある献立を心がけています。
- ・日本型の食事を中心に、和洋中のバランスを考えています。

○給食行事

- ・日本の郷土料理
- ・リクエスト給食
- ・セレクト給食
- ・行事食
 - ・・・七夕、冬至、節分や卒業祝い、開校記念など
- ・ランチルーム給食
 - ・・・学年、学級に応じた食に関する指導を行いながら食べます。
- ・なかよし班での給食
 - ・・・縦割り班のメンバーで、1～6年生と一緒に食べます。
- ・ふれあい給食
 - ・・・3年生が祖父母の方々をお招きし、給食と一緒に食べて交流を深めます。
- ・異世代交流による共食
 - ・・・2年生が玉堤町会の方々と一緒に給食をいただきます。
- ・給食試食会
- ・学習と給食を関連させて
 - グリンピースのさやむき
 - とうもろこしの皮むき
 - 給食室探検
 - はし使い
 - バイキング給食
 - など



本日の献立

カレーライス パリパリサラダ フルーツヨーグルト 牛乳

試食していただく量は、高学年（5・6年生）のもので、毎日の給食の配分量は、3・4年生の量を基準（1）とし、1・2年生は0.83倍、5・6年1.17倍したものとしています。

☆子どもができるお手伝い

献立名	材料(切り方)	分量(g) 4人分	作り方
カレーライス ☆米を研ぐ。 ☆ピーラーで皮をむく。	米	270	①米を炊く。 ②カレールウを作っておく。豚肉には下味をつけておく。 ③がらスープを作る。(コンソメや水でも代用可) ④油でしょうが、にんにく、セロリを炒め、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒めていく。 ⑤がらスープを加え、カレールウ、粉チーズ、グリーンピース以外の調味料(トマトピューレ、トマトケチャップ、りんご、フルーツチャツネ、白ワイン、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ、ガラムマサラ)で調味する。 ⑥味が整ったら、カレールウと粉チーズ、グリーンピースを加え、とろみができるまで加熱する。
	麦	30	
	水	375	
	油	小さじ1	
	しょうが(みじん切り)	1.5	
	にんにく(みじん切り)	1	
	セロリ(スライス)	7	
	豚角肉	90	
	カレー粉	少々	
	塩	少々	
	玉ねぎ(スライス)	200	
	にんじん(いちよう切り)	60	
	鶏がら	40	
	水	230	
	ベーリーフ	1枚～2枚	
	じゃがいも(いちよう切り)	200	
	トマトピューレ	大さじ1/2	
	トマトケチャップ	大さじ1/2	
	りんご	21	
	フルーツチャツネ	7	
	白ワイン	大さじ1/2	
	塩	小さじ1/2	
	こしょう	少々	
	油	小さじ2	
	バター	9	
	小麦粉	大さじ2強	
カレー粉	小さじ1弱		
ウスターソース	小さじ1強		
しょうゆ	小さじ1		
ガラムマサラ	少々		
粉チーズ	4		
グリーンピース	10		



パリパリサラダ		ワンタンの皮	20g(10枚位)	①野菜は切り、ゆでる。 ②ワンタンの皮を半分に切り、1cm幅の短冊に切り、油で揚げる。 ③油～こしょうまでをませ、ドレッシングを作る。 ④野菜とドレッシングをませ、ワンタンの皮をのせる。 ※学校給食では野菜は加熱していますが、家庭では生でも大丈夫です。
☆野菜を切る。 ☆盛りつける。		揚げ油		
		にんじん(千切り)	20g	
		キャベツ(短冊切り)	160g	
		きゅうり(輪切り)	60g	
		油	小さじ1弱	
		ごま油	小さじ1と1/2	
		酢	大さじ1弱	
		しょうゆ	小さじ1弱	
		さとう	小さじ1	
		塩	1つまみ	
	こしょう	少々		
フルーツヨーグルト		パイナップル缶	70	①くだものを盛りつけ、プレーンヨーグルトをかける ※お好みで缶詰めのシロップを混ぜても可。
	黄桃缶	70		
	みかん缶	70		
	プレーンヨーグルト	120		

はし使いは日本の重要な食事マナーです。子どものうちに正しいはしの持ち方・使い方を覚えましょう。

My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

17cm
16cm
15cm
14cm

19.5cmのはし

手首から中指までの長さ×1.2

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

玉堤小では、
 1・2年生：18cm
 3年生以上：19.5cm
 の箸を使い分けています。



給食のメニューを作ってみませんか



食の細かい子や好き嫌いの多い子も、自分が作ったものはよく食べます。最後の混ぜる・盛り付けなど、少しでも食べ物に触れる機会を増やしていきましょう。

☆子どもができるお手伝い

献立名	材料(切り方)	分量(4人分)	作り方
高野豆腐の そぼろ丼 ☆高野豆腐を水に漬ける。 ☆具を炒める。 ☆盛りつける。 ↳高野豆腐を食べ慣れていない子にも食べやすいです。乾物の水戻しで増える様子を子どもに見せてみましょう。一緒に高野豆腐の煮物も作り食の経験を増やしてみませんか。	ごはん	丼 4杯分	①干しいたけ、高野豆腐は水戻し、荒みじんにする。 ②さやいんげんを下ゆで、水冷する。 ③卵、塩、みりんを溶き、炒り卵を作る。 ④鍋に油を熱し、しょうが～干しいたけを炒める。 ⑤火が通ったら、高野豆腐、調味料を加え炒める。 ⑥⑤に②、③を加え混ぜ合わせる。 ⑦ごはん⑥を盛りつける。
	油	少々	
	しょうが	一かけ	
	鶏ひき肉	60g	
	にんじん(荒みじん)	40g	
	たけのこ水煮(荒みじん)	40g	
	干しいたけ(水戻し)	5g	
	高野豆腐(水戻し)	20g	
	酒	小さじ2	
	さとう	小さじ1	
	塩	1つまみ	
	しょうゆ	大さじ1	
	みりん	小さじ1	
	油	少々	
卵	2こ		
塩	1つまみ		
みりん	小さじ1		
さやいんげん(1cm)	15g		
じゃがいもの ハニーサラダ ☆野菜を切る。 ☆盛りつける。 ↳サラダに食感の違うものを入れると目先が変わります。	じゃがいも(千切り)	大 1こ	①酢～油をよく混ぜ、ドレッシングを作る。 ②じゃがいもは、スライサー等で細い千切りにし、水にさらす。 ③①の水気を切り、かりっとするまで揚げる。塩をまぶしておく。 ④にんじんキャベツは下ゆで、水冷する。 ⑤④に①をよく和え、③を上に乗せる。
	揚げ油	適量	
	塩	1つまみ	
	にんじん(千切り)	40g	
	キャベツ(短冊切り)	160g	
	酢	小さじ2	
	塩	1つまみ	
	はちみつ	小さじ1と1/2	
マスタード	1つまみ		
油	小さじ2		



献立名	材料(切り方)	分量(4人分)	作り方
塩ナムル ☆野菜を切る。 ☆混ぜる。 ♪塩だけでなく、しょうゆを混ぜることで混ぜやすくなります。	もやし	160g	①ごま油～七味唐辛子を混ぜ合わせる。 ②野菜はゆで、水冷する。 ③②に塩をまぜ、①をまぜ、ごまをふって仕上げる。
	小松菜(短冊切り)	100g	
	にんじん(千切り)	24g	
	ごま油	大さじ2	
	こしょう	少々	
	しょうゆ	小さじ1弱	
	七味唐辛子	少々	
	塩	1つまみ	
白ごま	2.5g		
じゃがまるくん ☆じゃがいもをつぶす。 ☆具をまぜる。 ☆丸める。 ☆片栗粉をつける。 簡単な材料だけで作れるので、何か揚げ物をするついでや、じゃがいもを多くゆでた時にでも一緒に作ってみてください。	じゃがいも	40g	①じゃがいもをゆでてつぶす。 ②じゃがいも～片栗粉をよく混ぜる。 ※牛乳は様子をみながら加えていく。(丸く団子ができる固さ) ※チーズは給食では5mm角のチーズを使用しましたが、市販でない場合はプロセスチーズを小さめにカットして使用してください。 ③一口大の大きさに丸め、片栗粉をまわりにしっかりまぶして油で揚げる。
	牛乳	20g	
	プロセスチーズ	20g	
	塩	1つまみ	
	こしょう	少々	
	片栗粉	小さじ3	
	揚げ油	適量	
	片栗粉	適量	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 揚げる時にチーズが溶け出てこないように、しっかり片栗粉をつけるのがポイントです！ </div>			
いそべあえ ☆もみのりを細かくちぎる。 ☆混ぜる。 ☆配缶する。	もやし	280g	①もやし、にんじん、小松菜をゆでる。 ②酒～しょうゆを混ぜる。 (給食では煮立えますが、煮立えない場合は、酒を入れずに混ぜる。) ③野菜とちくわを②の調味料と混ぜ、最後に細かめにちぎったもみのりを混ぜる。
	にんじん(千切り)	16g	
	小松菜(3cm幅)	370g	
	ちくわ(半月切り)	6g	
	酒	1かけ	
	みりん	140g	
	しょうゆ	小さじ1	
	もみのり	160g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 混ぜるので、湿気てしまった焼き海苔をつかっても大丈夫です。 </div>			

平成 30 年 7 月 3 日

保護者の皆様へ

世田谷区立玉堤小学校

PTA 会長 岩崎 博史

文化厚生委員会家庭教育学級 出雲崎あゆみ

平成 30 年度 第 1 回家庭教育学級「給食試食会」報告書

先日 6 月 14 日(木)に第 1 回家庭教育学級として「給食試食会」を開催しました。子どもたちが食べている給食がどんな願いで、どのように作られているのか、給食室の様子や普段の給食の様子などについて、ビデオ映像を交えながら、本校栄養士の先生からお話ししていただきました。当日は 30 名の保護者の方々が参加してくださいました。

玉堤小学校の給食室では、8 名の調理員によって、毎日児童・教職員分約 550 食の給食が作られています。

調理の際は、作業工程ごとにエプロンの色を分け、誰がどの作業をしているか確認できるようにすることで、不衛生なものを扱っている調理員の近くを通る際に注意を払っているそうです。他にも、作業を変えるごとの手洗いや、加熱調理の中心温度の確認(75℃)、色付手袋の使用による異物混入の防止など、衛生面への様々な配慮が徹底されています。

また、食材に関しても、ハンバーグやカレーのルー、ゼリー、ケーキにいたるまで、加工食品は使わずに全て素材から手作りし、和風・洋風・中華だしも食材から煮出すなど、化学調味料や添加物をできるだけ避けた食品の使用を心がけているとのことでした。嗜好は生後の食経験、生活環境によって作られているといわれ、それらは、18 歳くらいまでの経験によってほぼ決まり、その後はなかなか変わりにくいそうです。今から多くの食品を食べ、食経験を豊かにするための工夫が献立メニューの中に入れられているそうです。

その他、行事給食や絵本給食、夏休み前の給食室探検など、子どもたちが食べ物への興味をもてるような、玉堤小学校独自の食育も多く行われています。ビデオでは学習と給食を関連させて、グリーンピースのさやむき、とうもろこしの皮むき、正しい箸の持ち方を学ぶ子どもたちの様子なども見られ、給食が子どもたちにとっていかに大切な時間であるかもよく伝わってきました。

先生のお話が続いて、給食の試食を行いました。普段子どもたちがしているように、一人ずつお盆を持ち給食配膳も体験していただきました。給食試食中には、今回ご参加くださった玉堤小学校元校長で現世田谷区教育委員会の藤本先生より玉堤小学校の給食の美味しさや牛乳びん採用の理由、使用している食器が高価であることなど、大変興味深いお話をいただき、和やかな雰囲気の中で美味しく給食をいただきました。



＜給食試食会中の様子＞

【給食試食会後アンケート集計】

試食会 献立

- ・カレーライス
- ・パリパリサラダ
- ・フルーツヨーグルト
- ・牛乳



＜献立の組み合わせ＞	良い: 36名	ふつう: 3名	悪い: 0名
＜全体の量＞	多い: 10名	ふつう: 29名	少ない: 0名
＜味付け＞	濃い: 0名	ふつう: 37名	薄い: 2名

＜給食試食会で食べてみたいメニュー＞

- 1位 ジャンボ揚げ餃子
 - 2位 揚げパン
 - 3位 キムチチャーハン
- お茶漬け

☆他には、豚キムチ・ピビンパなど甘辛い味付けのメニューや、ケーキやゼリーなどのデザートも挙がりました。

<給食試食会に参加したご感想>

- ・ゆっくりと味わいながら、おいしくいただきました。
 - ・栄養士さんの貴重なお話が聞けてとても参考になりました。
 - ・初参加でしたが、給食がこんなに丁寧に作られ、提供されている事を知り、感動しました。
 - ・子どもたちにも大人気のカレーを食べることができて良かったです。
 - ・「給食試食会」を年1回ではなく回数を増やして実施していただけると良いなと思いました。
 - ・とても美味しくて、私たちが子どもたちに食べた給食とはレベルが違うと思いました。
- ☆その他にもたくさんのご感想をいただきました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

今回、給食作りの大変さを知り、より一層、毎日安心・安全でおいしい給食を食べることができる玉堤小学校の子どもたちは恵まれているなどありがたさを実感しました。ぜひご家庭でもお子さんと給食についてお話していただけたらと思います。

♪給食試食会献立レシピ♪

☆は子どもができるお手伝いです。ぜひ親子で一緒に作ってみてください。

献立名	材料(切り方)	分量(g) /4人分	作り方
◎カレーライス ☆米を研ぐ ☆ピーラーで皮をむく	米	270	①米を炊く。 ②カレールウを作っておく。豚肉には下味をつけておく。 ③がらスープを作る。(コンソメや水でも代用可) ④油でしょうが、にんにく、セロリを炒め、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒めていく。 ⑤がらスープを加え、カレールウ、粉チーズ、グリーンピース以外の調味料(トマトピューレ、トマトケチャップ、りんご、フルーツチャツネ、白ワイン、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ、ガラムマサラ)で調味する。 ⑥味が整ったら、カレールウと粉チーズ、グリーンピースを加え、とろみができるまで加熱する。
	麦	30	
	水	375	
	油	小さじ1	
	しょうが(みじん切り)	1.5	
	にんにく(みじん切り)	1	
	セロリ(スライス)	7	
	豚角肉	90	
	カレー粉	少々	
	塩	少々	
	玉ねぎ(スライス)	200	
	にんじん(いちよう切り)	60	
	鶏がら	40	
	水	230	
	ベーリーフ	1枚~2枚	
	じゃがいも(いちよう切り)	200	
	トマトピューレ	大さじ1/2	
	トマトケチャップ	大さじ1/2	
	りんご	21	
	フルーツチャツネ	7	
白ワイン	大さじ1/2		
塩	小さじ1/2		

	こしょう	少々	
	油	小さじ 2	
	バター	9	
	小麦粉	カレールウ	大さじ 2 強
	カレー粉		小さじ 1 弱
	ウスターソース		小さじ 1 強
	しょうゆ		小さじ 1
	ガラムマサラ		少々
	粉チーズ		4
	グリーンピース		10
◎パリパリサラダ ★野菜を切る ★盛り付ける	ワンタンの皮	20(10枚位)	①野菜は切り、ゆでる。 ②ワンタンの皮を半分になり、1cm幅の短冊に切り、油で揚げる。 ③油〜こしょうまでをまぜ、ドレッシングを作る。 ④野菜とドレッシングをまぜ、ワンタンの皮をのせる。 ※学校給食では、野菜は加熱していますが、家庭では生でも大丈夫です。
	揚げ油		
	にんじん(千切り)	20	
	キャベツ(短冊切り)	160	
	きゅうり(輪切り)	60	
	油	小さじ 1 弱	
	ごま油	小さじ 1 と 1/2	
	酢	大さじ 1 弱	
	しょうゆ	小さじ 1 弱	
	さとう	小さじ 1	
	塩	1つまみ	
	こしょう	少々	
◎ フルーツヨーグルト	パイナップル缶	70	①くだものを盛りつけ、プレーンヨーグルトをかける。 ※お好みで缶詰のシロップを混ぜても可。
	黄桃缶	70	
	みかん缶	70	
	プレーンヨーグルト	120	

次回の家庭教育学級は、

9月6日(木)です。

「体内時計を整える過ごし方 時短で作れるお弁当レシピ」について
実演の講演会を行う予定です。ご参加をお待ちしています。