



給食試食会

☆☆ 今日の献立 ☆☆

カレーライス

牛乳

こんにゃくサラダ

くだもの(柿)

令和元年11月8日(金)
船橋希望学舎世田谷区立希望丘小学校
栄養士 植田佳奈子

学校給食について

学校給食は1888年（明治22）に山形県の小学校で始まりました。昭和29年に制定された「学校給食法」に基づいて、教育の一環として実施されています。

学校給食法第2条（学校給食の目的）

- * 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- * 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。
- * 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。
- * 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。
- * 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。
- * 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。
- * 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。

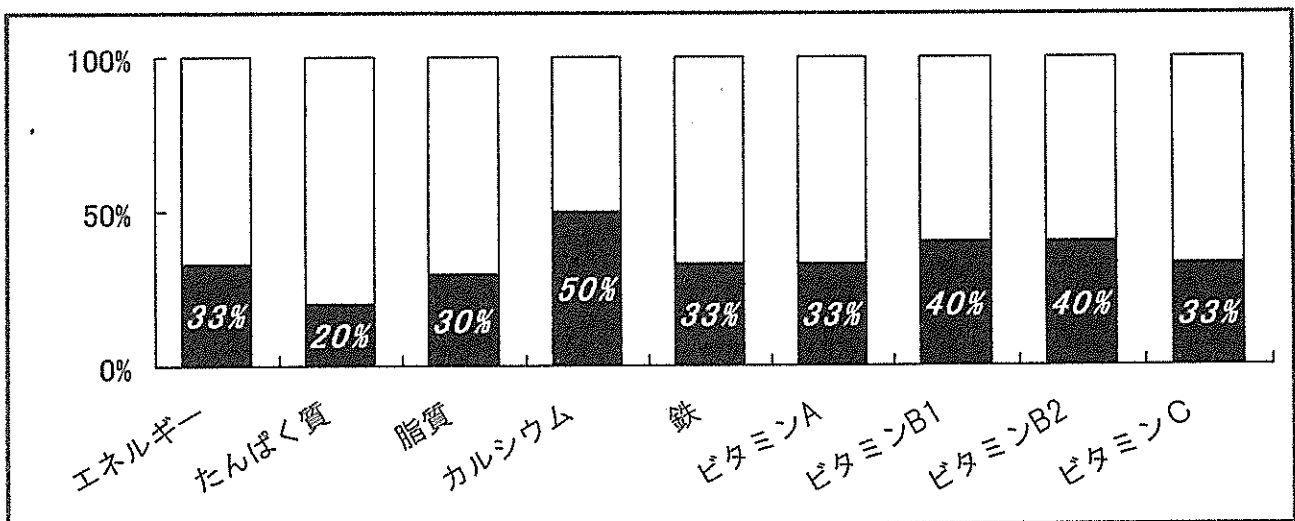
学校給食の内容

- 給食形態 主食・牛乳・副食による完全給食
- 献立内容

栄養的にバランスがとれ、衛生的で児童に夢をもたせる献立を作成するように心がけています。化学調味料等の添加物は使用せず、スープはガラ、だし汁は昆布やかつお節から取り、シチュー類のルーやコロッケ、ハンバーグ、デザートของゼリー類等は、手作りで調理を行っています。主食については、10日間で米飯6回・パン回・麺1回のサイクルになるようにしています。他にも、季節の食材や行事食、食育の日（毎月19日）、オリンピック・パラリンピック献立を取り入れるようにしています。

<学校給食の栄養価>

児童の栄養所要量（1日）に対し、学校給食に含まれる栄養価の割合



<児童の1人1回あたりの学校給食摂取基準>

区分	栄養量
	中学年 (8~9歳)
エネルギー(Kcal)	650
たんぱく質(g)	21.1~32.5
脂質	14.4~21.7
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2.0未満
カルシウム(mg)	350
鉄(mg)	3.0
ビタミンA(μ gRE)	200
ビタミンB1(mg)	0.4
ビタミンB2(mg)	0.4
ビタミンC(mg)	20
食物繊維(g)	5.0以上

食物アレルギー対応

食物アレルギーの対応を行っています。
 施設等の関係で対応できる献立に制限がありますが、できるかぎりの対応を行っています。
 世田谷区教育委員会の方針のもと、除去食（例：卵アレルギーの場合は、卵スープの卵を入れない）で対応しています。

食器等について

食器は強化磁器食器を使用しています。汁椀、菜皿、小皿、丼ぶりの4種類です。プリンカップを使用することもあります。献立に応じて、木製箸、スプーン、フォークを使用します。

調理について

本校は「一富士フードサービス」に給食調理委託しています。正社員5名、パート4名体制で調理を行っています。

給食費について

低学年（1・2年）	1食	244円
中学年（3・4年）	1食	272円
高学年（5・6年）	1食	294円

徴収した給食費は、食材料費のみに使われています。施設費・光熱費・備品・消耗品費・人件費・サンプル代などは公費で負担されています。

給食費の月額額は年間給食実施回数を187回として設定しております。ただし、給食回数は学校行事等により増減がありますので、2・3月の給食費の徴収の際、喫食回数に応じて調整いたします。

作業の流れ

調理	7:00	納品・検収・調理作業開始
	9:00	パート出勤 ミーティング
	11:45	管理職による検食 各クラスへの配食
	11:55~	ワゴンをリフトで各階へ
	12:20~	給食時間開始
	13:00	給食時間終了
片付け	13:20~	食器類の洗浄作業開始
	15:00	洗浄作業終了 パート退勤
	15:00~	翌日準備・打ち合わせ 等

衛生について

平成8年のO-157による食中毒事件の発生以来、学校給食では衛生管理により
いっそう注意しています。

- ◇ 石けんで手洗いの後、アルコールでの消毒の徹底
(肉・魚・卵など生ものの取り扱い後、作業区分ごと、食品取り扱いごと)
- ◇ 下処理室、調理室などの作業区域の使い分けを徹底
- ◇ 作業区域ごとの調理器具の使い分けを徹底
- ◇ 水道水の残留塩素が0.1ppm以上あるか、作業前・作業後に確認
- ◇ 栄養士、調理員は日々健康管理し、月2回細菌検査を実施
- ◇ 保存食として、納品された食材・調理済みの食品を各50g以上採取し、-20℃で2週間以上保存
- ◇ 給食実施の記録、保存食記録簿、検食記録簿の実施
- ◇ 生ものを出さない(果物、飲用牛乳以外はすべて加熱調理)
- ◇ 野菜(加熱調理する野菜も)は必ず3回以上流水洗い
- ◇ 出来上がった料理には、中心温度計を使って、75℃1分以上加熱しているか確認
- ◇ 配食の際には使い捨て手袋を着用し、洗浄されている清潔な器具を使用(素手で行わない)
- ◇ 作業区分ごとにエプロン替え

その他、保健所による施設設備の衛生検査、おかずの衛生検査、食材の衛生検査、食器の残留物・有害物検査などの各種検査や、業者による給食室内の害虫駆除等を実施して、安全な学校給食が行われるようにしています。

<<今日の献立 (中学年ひとり分)>>

・カレーライス

米	80g
水	102g
ひまわり油	1g
にんにく	0.2g
ベーコン	2g
たまねぎ	60g
豚肩肉	20g
セロリー	2g
カレー粉	0.4g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
にんじん	20g
鶏がら	10g
水	70g
ベーリーフ	適量
じゃがいも	50g
トマトピューレ	1g
リンゴ	5g
フルーツチャツネ	1g
しょうが	0.3g
白ワイン	2g
塩	0.9g
ひまわり油	3g
バター	3g
小麦粉	7g
カレー粉	0.4g
中濃ソース	2g
しょうゆ	1g
粉チーズ	1g
グリーンピース	3g
福神漬	12g

(作り方)

<ごはん>

- ① 米は洗米してから規定の水をそそぎ浸水させておく。
- ② 点火する。
- ③ 炊きあがったらさっくりと混ぜておく。

<カレー>

- ① 鶏がらでスープをとる。
- ② 油・バター・小麦粉・カレー粉でルウを作る。
- ③ グリンピースはゆでておく。
- ④ 豚肉はセロリー・カレー粉につけ込む。
- ⑤ 油で順に材料を炒め、スープを入れる。
- ⑥ じゃがいもを加える。
- ⑦ 調味料を加え、じゃがいもがやわらかくになったらルウを加える。
- ⑧ 中濃ソース、しょうゆを入れ仕上げに粉チーズ、グリーンピースを加える。

できあがり♪

・くだもの(柿)

柿	1/4個
---	------

(作り方)

- ① 柿はよく洗い、1/4に切り皿に盛る。

・こんにゃくサラダ

板こんにゃく	20g
きゅうり	10g
にんじん	5g
もやし	25g
ごま油	0.5g
油	1.5g
酢	2.0g
さとう	0.9g
塩	0.2g
しょうゆ	3.0g
玉ねぎ	2.0g
白ごま	0.5g

(作り方)

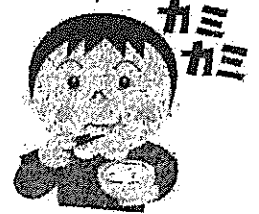
- ① きゅうりは 1/2 斜め、にんじんは千切りにし、もやしと一緒に野菜をゆでて水冷し、冷やしておく。
- ② こんにゃくは横1本5mm幅に切り、ゆでて冷ましておく。
- ③ ドレッシングの材料をミキシングし、玉ねぎのすりおろしも加え、加熱後冷却する。
- ④ ごまは、から入りする。
- ⑤ 冷ましておいた①、②に、ドレッシングとごまをかけ、混ぜ合わせる。

<食べる直前にかけるとよい。>
できあがり♪

<<かみかみ レシピ (中学年ひとり分) >>

給食では食べ物の音や歯ごたえなど、食感を楽しめる献立を取り入れています。「噛むこと」は、食事を味わうだけでなく、健康にも深い関係があります。

是非、ご家庭でも噛むことを意識する献立を作ってみてください。



<切干大根ののりごまサラダ>

切干大根	3g
きゅうり	10g
にんじん	6g
白すりごま	1.6g
刻みのり	0.4g
白ねりごま	3g
しょうゆ	1.8g
さとう	0.5g
塩	0.15g
ごま油	1g

(作り方)

- ① 切り干し大根はたっぷりの水で戻して、ざく切りにする。
- ② きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ③ ①と②をゆでて冷ましておく。(冷蔵庫)
- ④ すりごまは炒しておく。
- ⑤ 調味料を合わせて加熱し、冷ましておく。(冷蔵庫)
- ⑥ 冷めた野菜にドレッシングをかけいただきます。
(ドレッシングは食べる直前にかけます)
できあがり♪

<するめのミックスあげ>

さきいか	6g
にんじん	10g
たまねぎ	25g
さつまいも	35g
さやいんげん	4g
ホールコーン	4g
小麦粉	12g
卵	7g
でんぷん	6g
揚げ油	適量
さつま揚げ	7g
するめ	1.6g
酒	0.8g
さとう	1.5g

(作り方)

- ① 食材を切る。
にんじん、さつまいも・・・せん切り
たまねぎ・・・1/2スライス切り
さやいんげん・・・ななめ小口切り
- ② 切った野菜、さきいか、ホールコーンを混ぜ合わせ分量内の小麦粉を薄くまぶす。
- ③ 小麦粉、でんぷん、卵で衣になるドロを作る。
- ④ 油を温めて180度くらいにする。③のドロに②の野菜を入れ1人分の量で成型して揚げる。
(かき揚げのような感じ)
- ⑤ からっと揚がればできあがり♪

<お豆のかりんとう>

さつまいも	25g
大豆	7g
かたくり粉	1g
油	適量
さとう	3.5g
牛乳	7g
黒ごま	1g

(作り方)

- ① 大豆は硬めにゆで、かたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ② さつまいもは1.5cm角くらいの大きさに切り、素揚げする。
- ③ 黒ごまは炒る。
- ④ さとう、牛乳を合わせ混ぜながら粘りが出るまで加熱する。
(とろみが出るまで少し時間がかかります)
- ⑤ さつまいもと大豆に④をからめて、黒ごまをふる。
できあがり♪

<ごぼう入りドライカレー>

米	80g
水	96g
塩	0.3g
ターメリック	0.08g
油	1g
にんにく	0.2g
しょうが	0.3g
玉ねぎ	50g
大豆	10g
ごぼう	20g
豚ひき肉	20g
にんじん	15g
水	15g
ベーリーフ	適量
鶏がら	5g
りんご	5g
赤ワイン	1g
塩	0.8g
油	1.5g
バター	1.5g
小麦粉	4g
カレー粉	0.8g
トマトケチャップ	8g
中濃ソース	1g
しょうゆ	1g
粉チーズ	1g
バター	1g
グリーンピース	5g

(作り方)

<ごはん>

- ① 米は洗米してから規定の水を注ぎ、浸水させて、塩、ターメリックをよく混ぜ合わせて点火する。
- ② 炊きあがったらさっくりと混ぜておく。

<ドライカレー>

- ③ 分量の水とベーリーフ、鶏がらでスープをとる。
- ④ 大豆は固めにゆでておく。
- ⑤ 野菜を切る。
にんにく、しょうが・・・みじん切り
たまねぎ、にんじん・・・みじん切り
ごぼう・・・・・・・・・・1cm角切り
りんご・・・・・・・・・・すりおろし
- ⑥ ごぼうは歯ごたえを残したいのでさっとゆでておく。
- ⑦ 油、バター、小麦粉、カレー粉でルウを作る。
- ⑧ 油でにんにく、しょうがを炒め、材料を順に炒め、調味する。(大豆、ごぼうは後で加える)
- ⑨ ルウを加え、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆを入れる。
- ⑩ 大豆、ごぼうを入れる。
- ⑪ 仕上げに粉チーズ、バター、グリーンピースを入れる。

できあがり♪

<大豆とじゃこの甘辛あげ>

大豆	10g
でんぷん	1g
じゃこ	4g
しょうゆ	1.5g
さとう	1.5g
みりん	1.5g
白ごま	1g

(作り方)

- ① 大豆は固めにゆでて、でんぷんをつけ、油で揚げる。
- ② じゃこはから炒りする。(素揚げしてもよい)
- ③ しょうゆ、さとう、みりんを合わせ加熱する。
- ④ ごまは、から炒りする。
- ⑤ ①、②を③にからませ、ごまをふる。

できあがり♪

<莖わかめのきんぴら>

油	0.8g
豚肉	5g
ごぼう	10g
糸こんにゃく	10g
莖わかめ	8g
にんじん	5g
さつま揚げ	7g
するめ	1.6g
酒	0.8g
さとう	1.5g
しょうゆ	2.5g
白ごま	0.7g
ごま油	0.2g

(作り方)

- ① 食材を切る。
ごぼう・・・・・・・・・・1/2斜め半月切り
にんじん、さつま揚げ・・せん切り
- ② ごまは、から炒りする。
- ③ 糸こんにゃくは下茹でして、2~3cmに切る。
- ④ するめはさっと湯通しする。
- ⑤ 油で豚肉からさつま揚げまでを炒め、調味する。
- ⑥ するめを加えてさらに炒める。
- ⑦ 炒りごまとごま油を加える。

できあがり♪

<はりはり漬>

切り干し大根	4g
細切り昆布	0.05g
さとう	0.5g
みりん	2g
しょうゆ	3.5g
酢	2g
七味唐辛子	0.01g

(作り方)

- ① 調味料をすべて合わせて加熱して冷ましておく。
- ② 切り干し大根、細切り昆布は戻してから加熱し、冷ましておく。

できあがり♪

※食べる直前に①をかけていただく。

㊦ レシピ ㊦

<魚のかわりソースかけ>

白身魚	1切れ(50g)
酒	1g
しょうが	1g
しょうゆ	2.5g
小麦粉	2g
でんぷん	3g
揚げ油	適量
ウスターソース	3g
さとう	3g
酒	1g
しょうゆ	3g
こしょう	少々
ごま油	0.8g
ねぎ	5g

(作り方)

- ① 魚は下味をつけておく。
- ② ①に小麦粉、でんぷんをつけ油で揚げる。
- ③ たれの調味料をすべて合わせて加熱する。
- ④ 揚げた魚に温かいたれをかける。

できあがり♪

※食べる直前にたれをかけていただく。

<魚の塩麴焼き>

さば	1切れ(50g)
塩麴	10g
酒	0.5g
しょうゆ	1g
みりん	0.5g
さとう	0.5g

(作り方)

- ① 魚は合わせた調味料につけておく。
- ② しばらく漬け込んだ魚を焼く。

できあがり♪

<魚のごまだれ焼き>

さば	1切れ(50g)
塩	0.1g
こしょう	0.02g
水	7g
みそ	3.5g
さとう	2g
酒	1.4g
みりん	1g
白ねりごま	2g
白すりごま	1g
白ごま	1.5g

(作り方)

- ① 魚は塩、こしょうしておく。
- ② ①を焼く。
- ③ たれの調味料を合わせて加熱する。
- ④ 焼いた魚に温かいたれをかける。

できあがり♪

※食べる直前にたれをかけていただく。