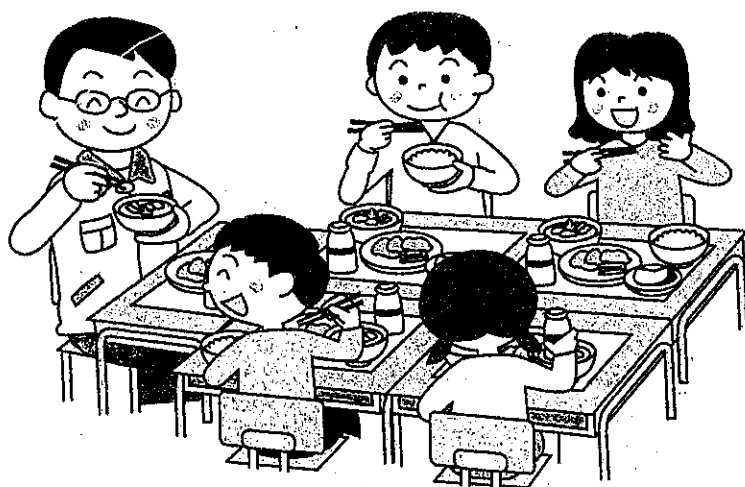


令和元年度

# 学校給食試食会



世田谷区立砧南小学校

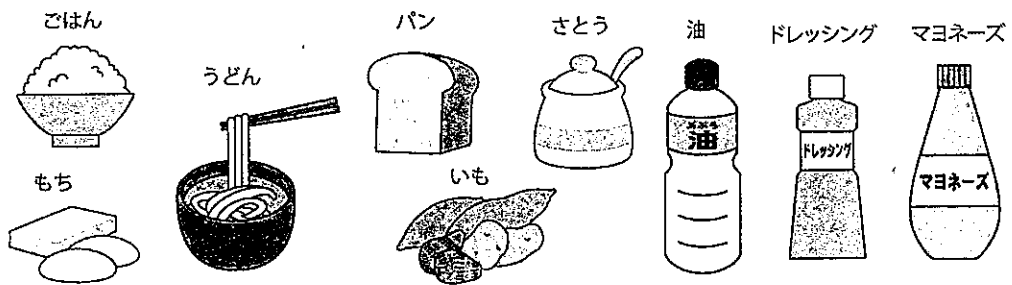


# 食べ物の主な働き

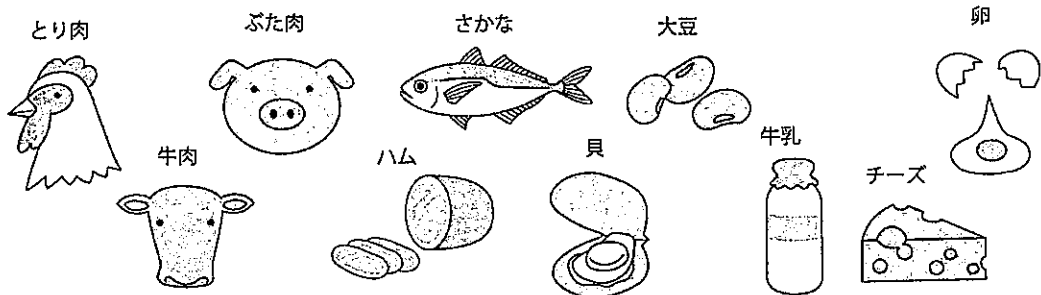
令和元年10月1日(火)



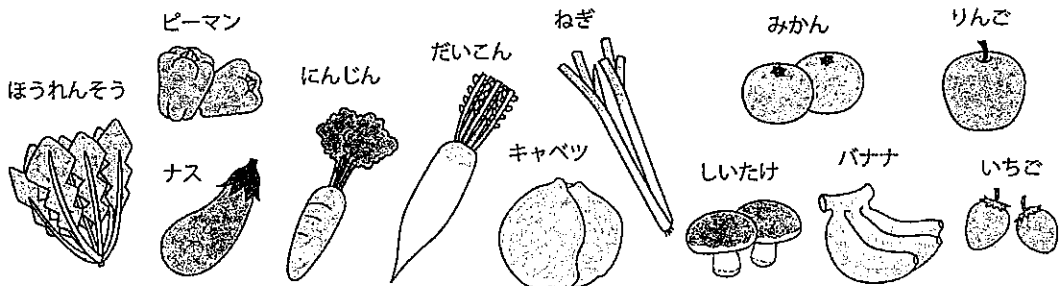
## 黄の食品 おもにエネルギーのもとになる食品



## 赤の食品 おもに体をつくるもとになる食品



## 緑の食品 おもに体の調子をととのえるもとになる食品



# 学校給食の目標

学校給食は、単に昼食をとるだけでなく、毎日の給食を通して、食に関する正しい理解と適切な判断力を養う重要な役割を果たし、学校給食を活用した食育の推進を図ることを目的としています。学校給食法第2条に次の7つの目標をかかげ、これに基づいて行われています。

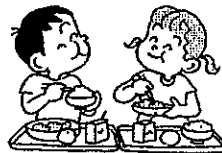
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



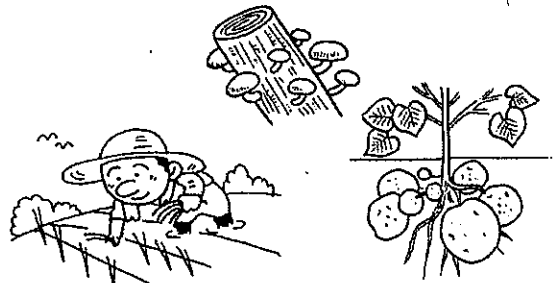
2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



3 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。



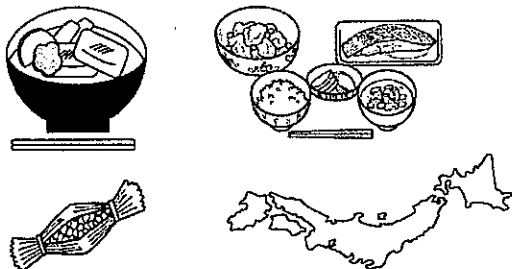
4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



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。



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。



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。



# 学校給食摂取基準について

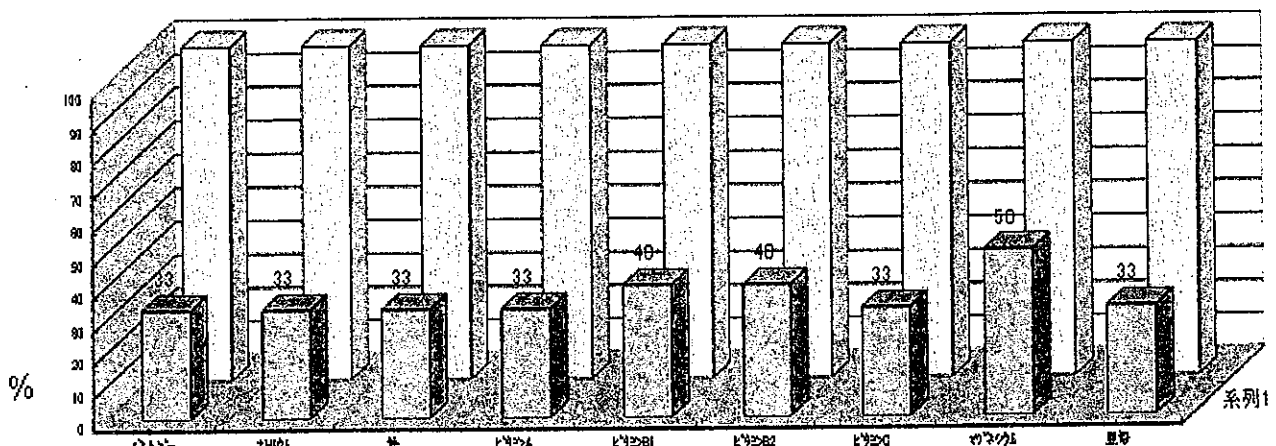
「学校給食摂取基準」は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」を参考として、児童の食生活実態調査の結果をもとに望ましい栄養量を算出したものです。

エネルギーについては、児童の1日に必要なエネルギー量の33% たんぱく質は、エネルギー必要量に占めるたんぱく質の望ましい比率として15% 脂質は、エネルギー摂取量の25~30% ナトリウム33%未満を基準値としています。鉄については33% ビタミン(A、C)は33%、ビタミンB1 ビタミンB2については40%、繊維1000kcal当たり8g マグネシウムは50% 亜鉛33%となっています。

## ◎ 児童一人一回当たりの学校給食摂取基準

栄養素	単位	低(6~7歳)	中(8~9歳)	高(10~11歳)
エネルギー	(Kcal)	530	650	780
たんぱく質	(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%		
脂質	(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%		
ナトリウム	食塩相当量(g)	2.0未満	2.0未満	2.5未満
カルシウム	(mg)	290	350	360
鉄	(mg)	2.5	3	4
ビタミンA	(μgRA)	170	200	240
ビタミンB1	(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2	(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC	(mg)	20	20	25
食物繊維	(g)	4以上	5以上	6以上
マグネシウム	(mg)	40	50	70
亜鉛	(mg)	2	2	2

## ◎ 1日の食事摂取基準に対する学校給食の割合(小学校中学年一人一食あたり)



## 一食当たりの標準食品構成 (中学年)

食品分類	量 (g)	食品分類	量 (g)	
米	43	種実類	1.0	
パン	小麦 (パン)	15	緑黄色野菜	
	イースト	0.49	その他の野菜類	
	食塩	0.26	果物類	
	ショートニング	0.96	きのこ類	
	砂糖 (パン)	1.16	藻類 (戻し)	
脱脂粉乳	0.6	魚介類	17	
牛乳	牛乳	206	小魚類	2
	調理用牛乳	4	肉類	20
小麦粉およびその製品	13	卵類	7	
芋および澱粉	34			
砂糖類	3	乳類	3	
豆類 (戻し)	5	油脂類	4	
豆製品	19			

## 給食の実施状況について

9. 1 現在

学年、他	人	人	給食 予定回数	給食単価 円	月額 円
1 年	167	低学年	328	181	4148
2 年	161				
3 年	167	中学年	341	184	4624
4 年	174				
5 年	164	高学年	323	181	4998
6 年	159				
		職員	48	186	4998
児童数	992	ジースエフ	16	186	4998
給食実施 人員		1056 (昨年より+38)			

### ○給食費について

- ・保護者の皆さまからお預かりしている給食費は、食材料費のみに使用されます。光熱水費・人件費・施設設備費等は公費で負担されています。
- ・毎月月末に、お届けの銀行から引き落とされます。
- ・学校行事、遠足などの返金は2・3月の引き落とし月に調整されます。
- ・昨年度より、公会計化されています。

# 給食が出来るまで

※砧南小の給食は、株式会社ジーエスエフに調理業務委託をしています。  
調理師16名（社員5名・パートタイマー11名）と本校栄養士で作っています。

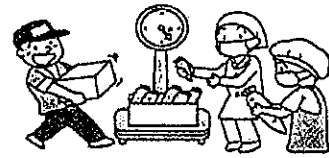
## 1. 身支度を整えます。

朝、健康チェック票にその日の健康状態を個人別に記入します。  
白衣・帽子・マスク、靴を身につけ手洗いをします。  
手は、洗浄後ペーパーで水を拭き取り、アルコール消毒をします。



## 2. 材料の検収をします。

納品業者が持ってきた物資をうけて産地、メーカーや品質、品温の測定、製造年月日、消費期限などを確認して検収簿に記録します。



## 3. 打ち合わせをします。

その日の献立の説明や手順の打ち合わせをします。  
衛生管理基準に従い調理の際、床に水を落とさないようドライシステムで作業します。



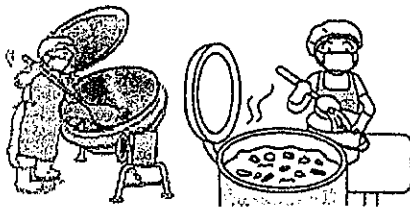
## 4. 材料の下ごしらえをします。

野菜は下処理室で一旦洗い、さらに別の部屋で3回洗います。調味料を計量し、スープやだしをとります。



## 5. 調理をします。

釜に火をつけて、煮たり炒めたりします。  
火をつける時間は、料理により異なります。調理をしている間に食器を熱風消毒保管庫から出したり、パンを数えたり、果物を切ったりします。  
(作業工程や作業動線を毎日記録します) →中間味見(栄養士)



## 6. 配食します。

加熱した食品の中心温度が85℃以上を確認してから学級ごとに配膳します。

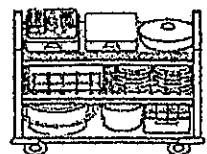
牛乳は、冷蔵庫から時間間際に出します。



## 7. 展示食・保存食をとります

展示食は、1階と2階、3階に展示します。

保存食は、使用する食材ごと50g・調理した食品を50gそれぞれ採取して、-20℃以下で二週間、冷凍保存します。



## 8. 学校長の検食

全児童が食べる前に、学校長がその日の給食を検食し異常がないか確認します。

9. ワゴンに乗せて、エレベーターで各階に運びます。 異物混入防止のため、各教室に渡すまで廊下で見守ります。 12時25分 給食時間になります。

# 給食でこころがけていること

## ◎ 手作りをモットーに、冷凍食品、既成の惣菜は使っていません

餃子、春巻き、シューマイ、ハンバーグ、コロッケなどすべて給食室でつくっています。

## ◎ 不必要な食品添加物(合成着色料、保存料、甘味料、発色剤等)が使用されている食品や、遺伝子組み替え食品は使いません

ハム、ベーコン、ちくわ、かまぼこ、さつまあげなどの練り製品は、無添加のものを使っています。

## ◎ 本物の味を追求

和風のだしは、かつお削り節、だし昆布など、洋風スープは、とりガラを使って本物のおいしい味が出せるようにしています。カレーやシチューなどのルーはバター、小麦粉で手づくりをしています。

## ◎ 食材の選定・味付けについて

できるかぎり国産の旬の食材を使用し、良質で新鮮なものを選定しています。生の輸入の果物や野菜は使用していません。米類は、区内の業者より納入しています。味付けは、材料の持ち味を大切にして、薄味をこころがけています。

## ◎ 給食の献立について

郷土料理、世界の料理、オリパラメニュー・バイキングなど多様な取り組みをしています。

## ◎ 食器・洗剤について

世田谷区の学校給食では、食器、調理器具などに使用する洗剤は、すべて粉石鹼を使用しています。食器は強化陶磁器です。飯椀・汁椀・大皿・小皿の4種類、食器具は、はし、スプーン、フォークの3種類です。


## ◎ 毎日次のような点検をして衛生管理に気をつけています。

- ・ 水道水は残留塩素濃度を測定してから調理を開始します。
- ・ 毎朝、給食従事者(家族)の健康チェックを行います。細菌検査は、月2回実施しています。
- ・ 調理機器、器具は用途別に使用し、すべて熱風消毒を行います。
- ・ 給食の食材は、品質を確認した上で製造年月日(消費期限)、産地・製造元、納品時の温度を記録して一年保管します。
- ・ 揚げ物、焼き物、蒸し物、煮物、汁は中心温度を計り、85℃以上であることを確認して記録を保存します。
- ・ 調理前の食材と出来上がった給食は50gずつ、-20℃以下の冷凍庫で2週間以上保存します。
- ・ 出来上がった給食は、校長・副校長が児童の食べる30分前に検食します。

# きょうの給食

給食人員	実人数	係数	換算人数
低学年	327	0.87	284
中学年	338	1.0	338
高学年	157	1.17	184
職員他	163	1.17	191
合計	985		997

令和元年10月1日(火) 本日の試食 96人

献立名	食品名	一人分量g	下処理	作り方
中華菜めし ごはんと小松菜がよく合 い、食べやす いと子どもた ちから好評で す。	A 精白米	55	漬け込む せん切り せん切り ほぐす 2~3cm切 ゆでる	 <p>①洗米したら、Aの材料で炊飯する。                      ②Bの材料を硬いものの順に炒め調味する。                      ③小松菜はゆでて、塩をまぶす。ごま油を                      合わせる。                      ④②のごはんと③④と合わせる。</p>
	A 米粒麦	5		
	水	米麦の1.2倍		
	酒	0.9		
	塩	0.45		
	炒め油	0.5		
	豚肩肉	15		
	しょうゆ	0.9		
	酒	0.45		
	B にんじん	8		
	筍	6		
	しめじ	2		
	さとう	2		
	しょうゆ	2.5		
	酒	1		
塩	0.15			
水	7			
ごま油	0.3			
小松菜	15			
塩	0.15			
牛乳	牛乳	206		
鮭のチーズ春巻き 鮭とチーズの ハーモニーを いただきます。	鮭の切り身 g	30	①鮭をしょうゆ~酒まで合わせて下味をする。 ②小麦粉と水を合わせてのりを作っておく。 ③春巻きに①の鮭、チーズをのせて包み、 ②ののりを付ける。 ④180℃の油で揚げる。	
	しょうゆ	2		
	生姜	0.2		
	酒	1		
	チーズ	10g 1切		
	春巻きの皮	1枚		
	小麦粉	0.5		
	水	適宜		
揚げ油				
白菜と春雨のスープ とても、野菜 たっぷりで食 べやすいスー プです肉団子 を入れると、 まるやかな味 を楽しめま	水	130	だしをとる だしをとる だしをとる 短冊 短冊 短冊 短冊 水戻し1cm 2~3cm切	①鶏ガラでだしをとる。 ②小松菜はゆでる。 ③だし汁を沸かし、肉~硬いものの順に野菜 を入れる。白菜の茎を先に入れる ④煮えたら白菜の葉を入れる。 ⑤調味料を入れる。
	鶏ガラ	15		
	生姜	0.11		
	豚もも肉	10g		
	筍	8		
	にんじん	10		
	玉ねぎ	20		
	白菜	30		
	春雨	6		
	塩	0.8		
	こしょう	0.02		
	しょうゆ	1.3		
酒	1			
小松菜	10			
りんごゼリー りんごのすり おろしと ジュースでゼ リーを作りま す。	水	35	水にふやかす すりおろす	①ゼラチンは水にふやかしておく。 ②りんごはすりおろす。 ③水と粉寒天は沸騰させ、さとうを入れ煮る。 ②とジュースを入れる。 ④火をとめ、①を入れ→カップにそそぐ。 ※りんごは褐変現象を起こしますが、ジュ ースと合わせると、出来上がりの色に。
	粉寒天	0.4		
	さとう	6		
	粉ゼラチン	0.4		
	水	5		
	りんご	10		
	りんごジュース	25		
60ccカップ	1コ			



令和元年 10 月 18 日

保護者の皆様へ

世田谷区砧南小学校 PTA 会長 細井由佳

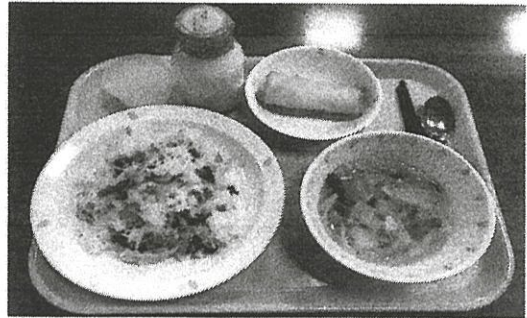
文化教育委員長 峯尾実佳

## 第2回家庭教育学級給食試食会 報告書

10月1日(火) ランチルームにて92名の保護者の皆様にご参加いただき、本年度第2回目家庭教育学級給食試食会を開催いたしました。学校栄養士の南幸子先生にご講演いただき、給食試食、子どもたちの給食支度の見学が行われました。南先生をはじめ、ご参加された保護者の方々、ご協力をいただいた方々に深く御礼申し上げます。

### 講座概要

- 学校給食の目標と学校給食基準
- 給食ができるまでの流れ
- 給食で心がけていること
- お箸の持ち方
- 安全でバランスの取れた栄養摂取
- unnecessaryな食品添加物や遺伝子組み替え食品を使わない
- 手作りをモットーに
- 日本の郷土料理、オリパラメニュー など



【試食の献立】 中華菜めし、鮭のチーズ春巻  
白菜と春雨のスープ、りんごゼリー、牛乳

実際の調理場面を動画で見せていただき、給食室の大きな鍋で野菜を炒めている場面では手間をかけるだけでなく毎日1,060食を超える調理への驚きの声があがりました。当日は【はしだまくん】をプレゼントしていただき、お箸の使い方も実践し学びました。全体を通して学校給食のことがよく分かり、給食ができあがるまでの過程を知ること、感謝の気持ちを改めて感じられる会となりました。

### アンケートより

- ・給食について色々学ぶことができ良かった
  - ・こんなにも手間暇かけて多くの給食が作られていることに驚いた
  - ・好き嫌い食べず嫌いがあるが、給食のおかげで少しずつ食べられるようになった
- など、多くの意見をいただきました。今後の参考にさせていただきます。ありがとうございました。

なお、次回第3回家庭教育学級は12月24日に実施いたします。

【～同じ目線で考える子どもとの関わり方～】先生をお呼びしてクリスマスに共に語り合う場が作れたらと思っております。是非ご参加お待ちしております。