

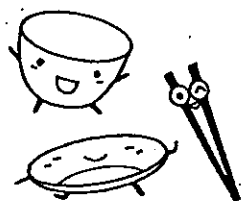
給食試食会

本日の献立

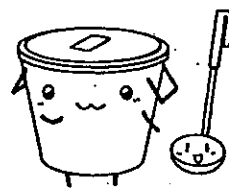
きなこあげパン

肉団子入り春雨スープ

みかんゼリー



牛乳



令和元年9月19日(木)

世田谷区立駒沢小学校



本日の献立 9月19日(木)



料理名/食品名	一人分量(g)
【きなこあげパン】	
パン 60g	1個
揚げ油	適宜
きな粉	6.0
グラニュー糖	6.0
塩	ひとつまみ
【肉団子入り春雨スープ】	
水	145.0
鶏ガラ	10.0
鶏ももひき肉	24.00
豚レバーミンチ	2.0
しょうが(おろす)	0.8
塩	0.2
でん粉	1.0
鶏卵	2.5
ねぎ(みじん切り)	4.0
にんじん(短冊切り)	10.0
たけのこ水煮(短冊切り)	10.0
干しいたけ(スライス)	0.8
塩	0.6
こしょう	0.03
しょうゆ	3.4
春雨(乾燥)(4~5センチ幅)	8.00
しょうが	0.8
うずら卵	16.0
ねぎ	12.0
チンゲン菜(斜めそぎ切り)	14.0
【みかんゼリー】	
水	50.0
粉寒天	0.35
さとう	8.0
粉ゼラチン	0.45
みかんジュース	20.0
みかん缶詰め	10.00
カップ	1個
【牛乳】	

(作り方)

【きなこあげパン】

- ①190℃の油でパンを揚げる。(30秒から1分位)
- ②きな粉とグラニュー糖、塩ひとつまみをあわせ、揚げたパンにまんべんなくまぶす。

【肉団子入り春雨スープ】

- ①鶏ガラでスープをとる。(2時間くらい)
ご家庭では、鶏ガラスープの素などでもOKです。
- ②肉団子のタネを作る。(鶏ももひき肉~ねぎまでをよく混ぜ合わせる)
- ③春雨は戻し4~5センチくらいに切る。
- ④野菜をスープで煮る。
- ⑤調味し、肉団子を入れる。
(スプーンなどで落としながら)
- ⑥春雨、うずら卵、ねぎ、チンゲン菜を入れ仕上げ
る。(塩こしょうはお好みで加減してください。)

【みかんゼリー】

- ①粉ゼラチンは湿らせておく。
- ②みかん缶はフードプロセッサーなどでかるく砕く。
- ③粉寒天は煮溶かし、3分沸騰させ、さとうを加える。
- ④粉ゼラチン、みかん、みかんジュースを加える。
75℃1分を確認する。(給食では)
- ⑤カップに流し込み放冷後→冷蔵庫へ

給食試食会



令和元年9月19日(木)
学校栄養職員 内海 麻里



学校給食は、教育活動の一環として行われています。
食育の根拠を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

学校給食の 目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

健康の
保持増進!



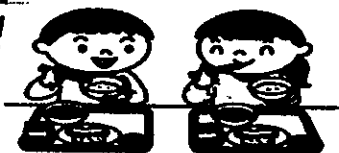
②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

望ましい食習慣!



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。

社交性と
協同の
精神!



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。

自然の尊重!



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。感謝の心!



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。

食文化への
理解!



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。

社会のしくみを
理解!



駒沢小学校の
給食について



◎給食費



平成31年度は186回実施予定です。
前年度より公会計化に伴い、これまで各学校が行っていた
学校給食費の徴収管理や債務管理等の業務を教育委員会が
一括して行うことになりました。

	低学年	中学年	高学年
1食単価	244円	272円	294円

※徴収した給食費は、食材料費・消費税として使われています。
施設設備費、光熱水費、人件費などは含まれていません。

11

◎調理業務

本校の給食室で給食調理業務をおこなっています。
本校の調理業務は、株式会社サンユーに委託されて
います。8人の調理員と5人のパート従業員で調理業
務及び洗浄業務を担当しています。

◎食数

児童数 約460名(14学級)
教職員数 約55名
合計 約515名



12

1日に必要な栄養量の1/3
カルシウムは1/2 など→家庭では
とりづらい栄養素は高く設定

◎栄養価
給食における
児童（中学年）1人1回あたりの学校給食摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ナトリウム
中学年 (基準)	650 Kcal	摂取エネルギー の 13~20%	摂取エネルギー の 20~30%	350 mg	3.0 mg	食塩相当量 2.0g未満

ビタミン				食物繊維	マグネシウム	亜鉛	
A	B1	B2	C				
中学年 (基準)	200 μgRAE	0.4 mg	0.4 mg	20 mg	5g	50mg	2mg

13

◎献立
飲み物・主食・副食・デザートという形で
組み合わせています。

	パ ン		めん類	ごはん類
	パン	調理パン		
主 食	食パン、ミルクパン、 ブドウパン ソフトフランスパン など	揚げパン サンドイッチ ピザトースト バタートースト など	うどん 焼きそば スパゲティ など	白飯 炊き込みごはん カレーライス おこわなど
の み も の	牛乳(1本200cc) ジュース類 ヨーグルトなど	お か す	煮物、焼き物、汁物、 揚げ物、蒸し物、 炒め物、ゆでもの など	デ ザ ー ト くだもの ゼリー カップケーキ など


14

◎献立作成
「文部科学省の学校給食摂取基準」と
「世田谷区における標準食品構成」を基
に栄養職員が作成します。

また、学校の実態・行事・施設設備・
1食単価・食器の数なども考慮し、献
立を作成し、実施しています。


15

◎献立の工夫

(1) 食品構成の確保 

- ・より多くの食品を取り入れるようにしてい
ます。(平均18品目程度)
- ・不足しがちな、豆類、魚(小魚)、海藻類
の摂取を心がけ、油脂類・肉類などが過剰
にならないようにしています。

16


(2) 手作りの給食 

- ・化学調味料などのインスタント調味料は
使用せず、スープは鶏ガラ・豚骨を、出汁
は削り節や昆布をして使用しています。
- ・ゼリーやケーキ、ハンバーグ、コロッケ、
カレールウやドレッシングなど、給食室で
手作りしています。
- ・ほとんどの野菜や果物は、機械を使わず
に、手切りにしています。

17

(3) 旬の食材や行事食で季節感を

- ・四季おりおりの『旬』の食材を取り入
れています。



- ・行事にあわせた『行事食』を取り入れ
ています。

18

(4) 安全、安心な食材

- 安全で安心できる食材を使用するように心がけています。
- 野菜や果物、肉類、卵は国産のものを使用しています。



19

(5) アレルギー対応食

- 食物アレルギーをもつ児童に、可能な限り原因食物を除去するかたちで提供しています。
- 保護者からの申し出があり、医師の診断に基づく対応をします。安全面に十分配慮し、個別の対応をしています。

20

アレルギー対応食（除去食）

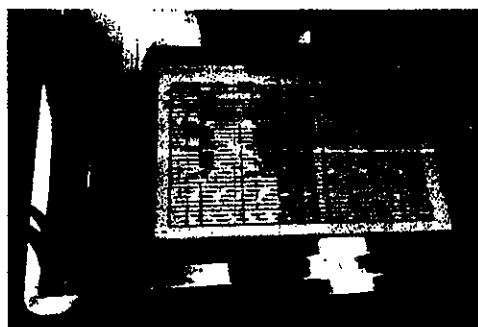
★安全面に十分配慮し、原因食物を除去します★



21

給食ができるまでの、一日の流れ

★朝の検収作業・温度計測と記録★



22

給食物資の納品

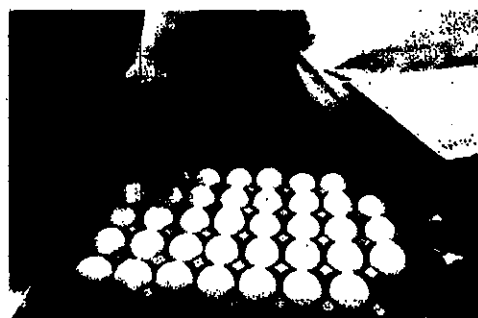
★検収作業★



23

給食物資の納品

★検収作業★



24

朝の打ち合わせ（朝礼）

★
朝礼
★



25

水からとる鶏ガラスープ



25

○衛生管理

- 生鮮食材は当日中に使い切る
- 野菜、果物は3回以上洗浄
- 果物以外はすべて加熱調理
- 中心温度75℃以上1分
- 90項目にわたる作業点検の実施

27

身なりの衛生について

• 給食調理にあたっては、清潔な白衣、帽子、マスクを着用。

• 石けんによる徹底した手洗いとアルコールによる手指の消毒。



• 作業ごとにエプロンと履物の色分けをして区別し、手袋の着用、エプロンの消毒を徹底しています。

28

給食のできあがり



●盛り付け・確認

29

保存食の採取・2週間の冷凍保存

★原材料及び出来上がり品の採取★



30

児童が給食を食べる前の確認

★
検食
★



31

駒沢小学校の給食時間

給食じかんわり

12:20 12:35 12:55 13:05



32

○「給食」を生きた教材として

- ・給食メモ
- ・旬の食材や行事食、郷土食
- ・お誕生日給食
- ・リクエスト給食
- ・セレクト給食
- ・お別れ会食
- ・ふれあい給食 など…



33

給食を通して 子どもたちに伝えたいこと

- 「感謝の気持ち」
 - ・給食作りにかかわる
すべての人に対して
 - ・いのちをくれた他の生き物に対して
 - ・お家の人に対して
- 「もったいないという気持ち」
- 「栄養バランスの取れた食事」



34

本日の献立

- ・きなこあげパン
- ・牛乳
- ・肉団子入り春雨スープ
- ・みかんゼリー



35

どうぞお召し上がりください!



36

駒沢小学校 PTA 会員の皆様へ

世田谷区立駒沢小学校
PTA 会長 宮永 拓実
文化厚生委員長 早田 輝子

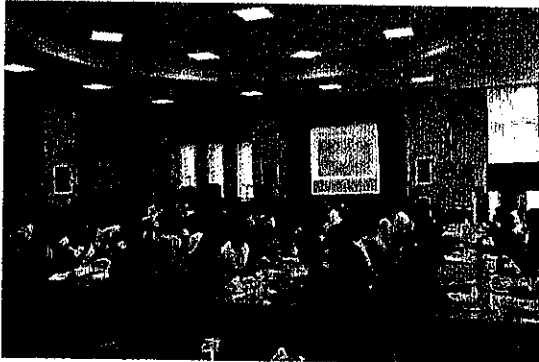
第 2 回家庭教育学級（給食試食会）ご報告

さわやかな秋晴れの 9 月 19 日、世田谷区教育委員会社会教育指導員の山田先生をお招きし、本校栄養士の内海麻里先生による学校給食に関する講演と給食試食を行い、65 名の方にご参加いただきました。

内海先生より、衛生管理や食材の安心・安全に気を付け、出汁取りや野菜のカットなどの下ごしらえから全て手作りにこだわって調理されている事や、「給食」を子どもたちにとっての生きた教材として、旬の食材を利用した行事食や郷土料理を取り入れた献立作りをされている事などを、スライドと共にご説明いただきました。給食で一日に必要なエネルギーの 1/3、不足しがちなカルシウムは 1 日所要量の 1/2 が摂取できるように、また栄養バランスを考えて平均 18 品目程度、特に不足しがちな豆、魚、海藻類（これらはカルシウムも豊富）を意識して取り入れることを目標にされています。文部科学省の学校給食摂取基準が変わり、タンパク質が摂取エネルギーの 13~20%に増え、また、ナトリウムは塩分相当量で 2.5g から 2.0g 未満に減り、より薄味になっています。アレルギー対応食も個別に配膳とラップがけをし、手渡しされています。

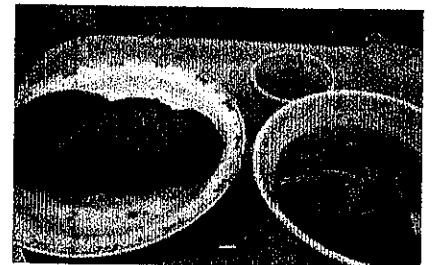
さらに、給食を通して、給食づくりにかかわるすべての人に対して、いのちをくれた他の生き物に対して、そしておうちの人に対しての「感謝の気持ち」や「もったいないという気持ち」を伝えてくださっています。

小学校ホームページに給食の画像を公開していますのでご覧いただけたら幸いです。



【試食会メニュー】

- ・きなこ揚げパン（調理室で揚げたて）
- ・肉団子入り春雨スープ
- ・手作りみかんゼリー ・牛乳



質疑応答より

・おやつのは適量は、一日の摂取カロリーの 1 割の 200kcal くらい。塾に通う子供の間食はお菓子より補食という意識でおにぎりなどの炭水化物中心に。

帰宅が遅くなる時の夕食は脂質を控えめにした消化の良いものが良いでしょう。

・カルシウムはどの年代も不足しがちな栄養素。牛乳などの乳製品は大事なカルシウム源なので、少しずつでも摂れると良いでしょう。給食ではジャンボ餃子におからを混ぜるなどの工夫もしています。

・揚げパンのサイズは 2 学年ごとに変えています。また、キムチチャーハンには辛くないキムチを使用しています。

当日のアンケートより（51 名回答）

・栄養素の摂取基準の変更を初めて知り、家庭での塩分量も見直そうと思いました。

・野菜や果物を 3 回も洗っているということ、そして全て手切りしてくださっているということに驚きました。

・給食を作る過程、納品時の温度チェックなど、詳細を知り安心しました。栄養面も気にかけてくださっているととても工夫されたメニューで、子どもたちは恵まれていると感じました。

第 3 回家庭教育学級は、11 月 5 日（火）【AI 時代をたくましく生き抜くための「失敗力」】をテーマに講演会を予定しています。

皆様のご参加をお待ちしています。