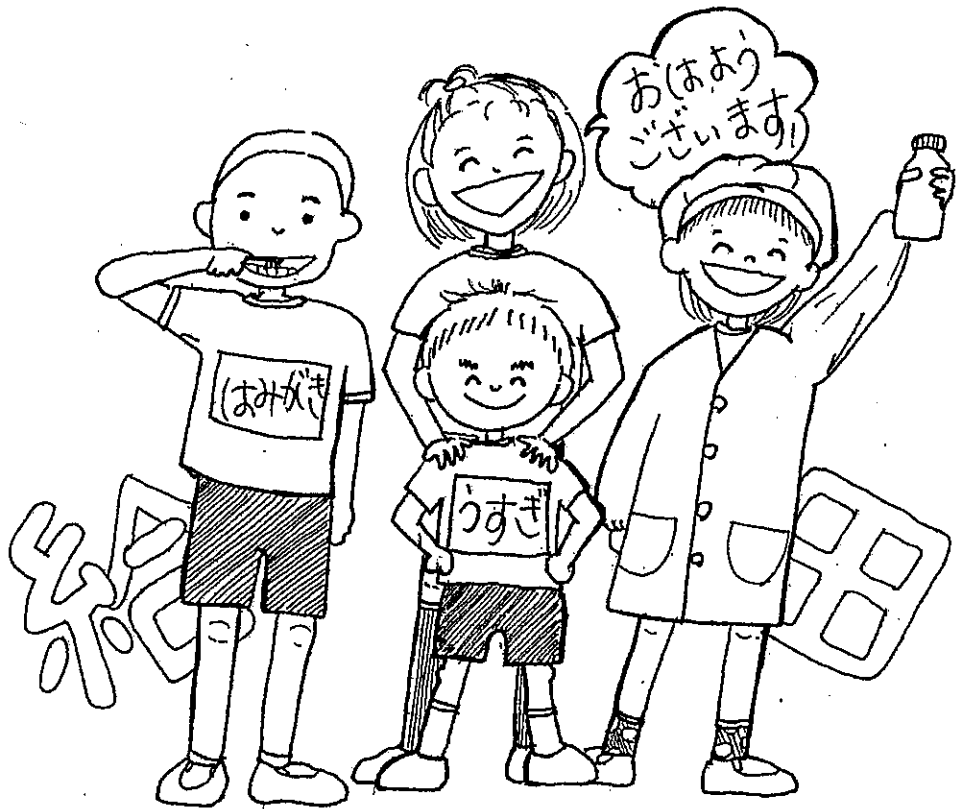


# 給食試食会

令和元年6月11日(火)



## 《本日の献立》

黒米ごはん

牛乳

小いわしのからあげ



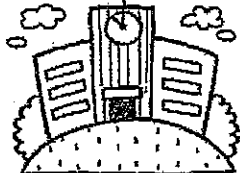


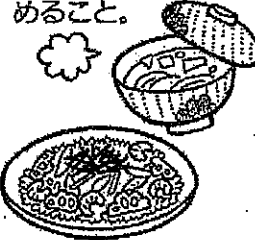
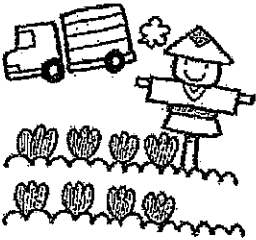


切干大根の梅サラダ

呉汁

世田谷区立給田小学校

## ○学校給食の目標

学校給食は教育活動の一環として行われています。「学校給食法」において、次の7つの目標が設定されています

<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> 	 

## ○栄養管理

学校給食摂取基準をもとに献立を作成しています。

【児童一人一回当たりの学校給食摂取基準】

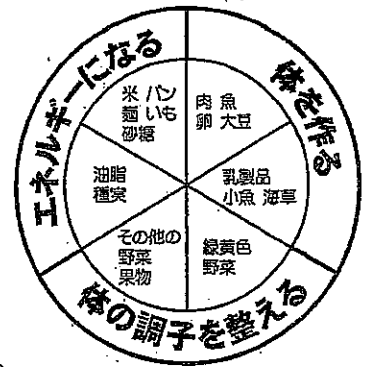
区分	基準値		
	低学年(6~7歳)	中学年(8~9歳)	高学年(10~11歳)
エネルギー (kcal)	530	650	780
たんぱく質 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂肪 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
食塩 (g)	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360
マグネシウム (mg)	40	50	70
鉄 (mg)	2.5	3	4
ビタミンA ( $\mu$ gRE)	170	200	240
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> (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	5以上

\*一ヶ月平均で作成しています。

\*小学校では、中学年の栄養価を1として、低学年を0.8倍、高学年を1.2倍として、栄養価計算をしています。牛乳は同じ200ml量ですが、パン、ごはん、おかず、魚や肉の大きさなどは、学年によってグラム数が異なります。

\*食品をあか・みどり・きいろ3つの食品群に分け、家庭配布用献立表にも表示してありますので、ご覧ください。

\*給食室前には、給食委員会の児童が栄養黑板に、毎日献立名やその日に使われる食材料を記入し、昼の放送でも紹介しています。



## ○給食内容

- 主食・・・ごはん、パン、麺類などがあります。  
米は、国産米を使用し、週3～4回実施しています。
- 牛乳・・・牛乳は特に、発育盛りの子どもに欠くことのできない良質のたんぱく源です。カルシウム・ビタミンB<sub>2</sub>なども豊富に含んでいます。
- おかず・・・和風・中華風・洋風など様々な料理を取り入れています。  
主食に合わせて、栄養価だけでなく、嗜好・衛生・調理設備・作業・食物アレルギーなどを考慮して作っています。



## ○献立で配慮していること

- 栄養バランスだけでなく、食体験を広げる意味からも、いろいろな食品を組み合わせるようになっています。食材は、東京都が指定した業者や区で契約した業者から購入しています。
- 可能な限り、手作りを心がけています。  
ハンバーグ、コロッケ、ぎょうざ、ゼリーなどは手作りで。  
カレールウ、ドレッシングも手作りで。
- 削り節、こんぶ、鶏ガラなどから「だし」を取ります。
- 給田地域の畑で育った野菜を取り入れています。季節ごとに旬の野菜を納めていただき、献立に合わせて使用しています。(キャベツ、にんじん、ねぎ等)
- 食材料は加熱処理を行い、中心温度を確認してから配缶しています。(果物は除く)。
- 食器は、強化磁器製のものを献立に合わせて使用しています。取り扱いや食器の置き方にも指導を行っています。
- 行事食や旬に合わせた給食、オリンピック・パラリンピックデー献立を作成しています。  
ランチルームでは、食に関する指導、異学年交流を行っています。



## ○衛生について



### \* 調理員・栄養士の健康管理

各自健康には十分注意し、毎朝体調に異常がないか確認、記録し、検便については、月2回（病原性大腸菌O-157を含む）実施しています。

### \* 保存食について

食材料（生）と調理済食品を、冷凍庫（-20℃以下で2週間）で保存しています。これらの材料費は公費負担です。

### \* 検食について

給食ができあがったら、児童が食べる前に検食して異常がないか点検します。

### \* 水道水について

毎朝、遊離残留塩素濃度を測定しています。

### \* 給食室のレイアウト

材料が納品される検収室、下処理室、調理室、洗浄室等に区域に分かれて、衛生的に作業できるようなレイアウトになっています。

### \* 調理器具について

包丁まな板や肉魚専用バット、アレルギー用等、作業ごとに色分けしています。

### \* 調理の服装

調理場内では、マスク、帽子、白衣、靴（区域ごとに履きかえ）を履いています。エプロンは下処理、肉・魚・卵用、調理用、配膳用、アレルギー用等に色分けしています。配缶、調理済みのもの、果物のカット等は、使い捨て手袋をして作業します。

### \* 各種確認、記録書類

加熱後は中心温度が75度1分以上（二枚貝は、85度から90度で90秒以上）になっているか3点以上確認しています。

検収表、作業工程表、作業動線図、器具点検表、アレルギー確認表等の記録書類をその日毎に作成し、記録保存しています。



## ○その他

\* 栄養士は、献立作成、業者への注文、調理指示、衛生指導、仕上がり確認、献立表・給食だよりの作成、毎日のおたよりの作成等を行っています。

\* 栄養士は、ランチルームで一緒に給食を食べ、食育指導等を行っています。

\* 調理は「株式会社藤江」に委託して作っています。

チーフ、サブチーフ、パート、全員で16人くらいで調理しています。

\* 食物アレルギーについては、世田谷区の基準に沿って、対応しています。

\* 給食時間は、月、火、木、金は12:25~13:10 水は12:20~13:05です。

ただし、歯磨きする時間も含まれます。



# ○今日の献立レシピ(中学年 1 人分量)

\*試食は高学年分量です。

〈牛乳〉 牛乳 200ml

## 〈黒米ごはん〉

1 洗米、浸水する。  
2 酒を入れて、炊飯する。

米 72g  
黒米 2.5g  
水 適量  
酒 2g

## 〈小さいわしのからあげ〉

1 魚に下味をつける。  
2 でんぷんをつけ、油で揚げる。

小さいわし(無頭) 2本  
しょうが(おろす) 1g  
酒 1g  
しょうゆ 3g  
でんぷん(片栗粉) 7g  
揚げ油 適量

## 〈切干大根の梅サラダ〉

1 野菜を切る。  
2 野菜をゆでて冷却。  
3 ドレッシングを加熱し冷却し、野菜にかける。  
4 糸けずりを煎って、かける。

もやし 20g  
にんじん(せん切り) 10g  
キャベツ(せん切り) 20g  
切干大根(ザク切り) 4g  
ごま油 2g  
さとう 0.5g  
酢 1.5g  
しょうゆ 1.8g  
ねり梅 1.5g  
糸けずり 0.15g



## 〈呉汁〉

1 大豆を浸水し、ゆでる。  
2 だしをとる。  
3 野菜を切る。  
4 固いものから入れる。  
5 大豆を荒みじん切りにして入れる。  
6 みそで味付けする。

水 140g  
けずりぶし 4g  
鶏肉(小間切り) 10g  
とうがん(角切り) 20g  
さといも(いちよう切り) 15g  
こんにゃく(色紙切り) 10g  
豆腐(角切り) 10g  
ねぎ(小口切り) 10g  
大豆 4.5g  
赤みそ 4.5g  
白みそ 5.7g



令和元年6月吉日

保護者の皆様



世田谷区立給田小学校  
PTA会長 高橋 哲也  
文化厚生委員長 榎本 春美

### 第1回 家庭教育学級 給食試食会報告レポート

梅雨入りのニュースが気になる季節となりました。去る6月11日(火)に本校ランチルームにて、副校長先生をはじめ31名の保護者の方々を迎えて、給食試食会を開催いたしました。

前半は栄養士の中村先生の講演が行われ、普段聞けないお話がたくさんあり、大変勉強になりました。後半の試食タイムでは、参加者の皆さんとおいしい給食をいただきました。試食後に、調理を担当されている(株)藤江(ふじのえ)の皆さんのご紹介、質問コーナーが行われ、楽しく和やかな時間を過ごすことができました。



栄養士の中村先生

スライド使用でわかりやすい講義でした



切干大根の梅サラダ

入梅の季節にあわせたメニュー

小いわしの唐揚げ

骨ごと食べられる

黒米ごはん

もちもちで咀嚼回数UP

呉汁

みじん切りの大豆入りで積極的に豆類を摂取



試食会の様子

中村先生の質疑応答タイムもありました



調理をしてくださっている  
(株)藤江(ふじのえ)の皆さん

～参加者アンケートより～

### ①講演の内容について

- ・給食室のレイアウトや安全面なども知ることができて改めて感心しました
- ・アレルギー対策にエプロン交換をしたり、給食室のゾーニングなど衛生面の徹底ぶりに驚きました
- ・十数名の方々が約1,000人もの給食を手作りされていると知り有難いなと思いました
- ・給田地域で収穫された新鮮な野菜を仕入れていると伺って嬉しいです
- ・児童とのエピソードも交えてお話しいただき、普段の様子を知ることができました

### ②給食試食会のメニューについて

黒米ごはん	食感がもちもちで美味しかったです 噛み応えがあって満腹感がすごかったです
小さいわしの唐揚げ	塩加減が程良く美味しかったです
切干大根の梅サラダ	ヘルシーなのに食べ応えがありました ドレッシングに塩けか酢がもう少し欲しかったです
呉汁	大豆が入っているのが珍しいと思います 出汁の旨味がしっかり感じられました

### ③今後こんなメニューがあったらいいな

- ・オリンピックを迎えるので、各国の定番メニュー
- ・子どもが自分で作れるメニューがあると嬉しいです

### ④その他のご意見

- ・塩分の減らし方や作り方など、家庭でも参考にできることがあったので取り入れたいと思いました
- ・栄養配分が考えられているので、家庭での食事の参考になります。定期的にレシピを教えてほしいです
- ・家では食べないメニューでも給食だと嫌がらずに食べておかわりもしているようで感謝しています
- ・イベントや季節の行事と組み合わせると、普段食べない食材も頑張って食べるようなので助かります
- ・子どもから給田茶づけの話がいつも出ていて、一度食べてみたいなと思っています

本会開催にあたり、ご多忙中、貴重なお話をしてくださった栄養士の中村先生ならびに調理いただいた(株)藤江の皆様、誠に有難うございました。また、たくさんの保護者の方のご協力を得て、家庭教育学級を円滑に運営することができました。

文化厚生委員会一同、心より感謝申し上げます。