

「試食会資料」

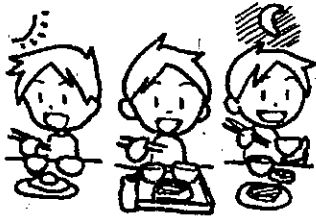
令和元年9月12日(木)

世田谷区立明正小学校

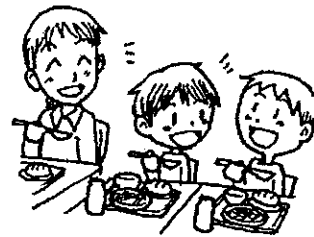
栄養士 隈田 朝江

1. 学校給食の目的(学校給食法より)

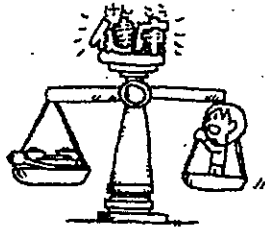
○ 日常生活における食事について、正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。



○ 学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養うこと。



○ 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



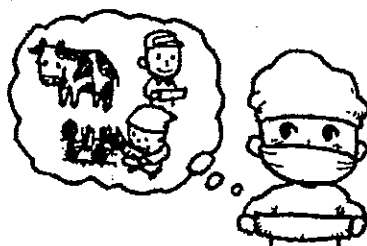
○ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



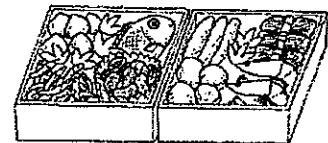
○ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを理解し、生命と自然を尊重する精神と、環境の保全に寄与する態度を養うこと。



○ 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を理解し、勤労を重んずる態度を養うこと。



○ わ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。



2. 明正小学校の給食作りで心がけていること

《栄養》

児童の成長と活動に見合った栄養量が確保されるように、「学校給食栄養摂取量の基準」と「食品構成表」に基づいて献立を立てています。



《安全・衛生》

安全であることが一番重要と考えます。食材業者・調理員・栄養士・先生・給食当番の全員が関わっています。また、食材もなるべく国産のもの・添加物の少ないもの・遺伝子組み換えでないものを使用します。

《おいしい・楽しい》

その日の食材で一番おいしくなるように工夫して調理しています。また、リクエスト給食やセレクト給食、本に出てくる料理なども実施予定です。

《旬の食材》

野菜・果物や魚介類は、納入業者さんと相談しながら、おいしくて栄養価の高い、価格も適正な旬の食材を使用しています。

《学校で手作り》

カレーやシチューのルーは朝から炒め、ゼリーやハンバーグ、ぎょうざなどもひとつひとつ作ります。だしは鶏ガラ・削り節・昆布から天然だしをとっています。



《地産地消》

区内の農家の、新鮮な旬の野菜を取り入れています。春は枝豆、秋から冬にかけては大根（大蔵大根）、小松菜、ほうれんそうなどを使用できる予定です。

そのほか、東京都・伊豆諸島の魚（トビウオ、ムロアジ）や明日葉の加工品を取り入れます。

3. 献立作りで考慮していること

- ・教育目標
- ・栄養基準量
- ・料理の組み合わせ
 - ・給食費
- ・行事・季節
- ・児童の嗜好
- ・調理作業
- ・厨房施設設備など

4. 食品衛生管理について

「学校給食の安全基準（文部科学省）」に基づいて管理しています。

- ・施設・設備
- ・使用水
- ・献立
- ・検食・保存食
- ・食材
- ・人（健康・服装など）
- ・調理過程
- ・日常点検表と定期検査
- ・配食、配膳 など細かく決められています。

☆給食の栄養管理について

【今日の献立：牛乳, わかめごはん,
春巻き, 野菜のごま風味, 中華スープ】

《食品構成》

	基準値 (g)	9月の平均 (g)
小麦 (パ%)	15	11
米	43	49
牛乳 (調理用)	4	2.2
小麦及び製品	13	15
いも及び澱粉	34	29
砂糖類	3	4
油脂類	4	4
種実類	1	0.8
豆類(戻)	5	5
魚介類	17	10
小魚	2	3.2
肉類	20	19
卵類	7	4.6
乳類	3	1.1
緑黄色野菜類	28	26
その他の野菜	80	75
果実類	23	20
藻類(戻)	3.0	3.1
米・大麦製品	2.0	0.0
きのこ類(戻)	6.0	4.2
イースト(パ%)	0.49	0.4
食塩(パ%)	0.26	0.2
ヨーグルト(パ%)	0.96	0.7
砂糖(パ%)	1.16	0.6
脱脂粉乳(パ%)	0.60	0.4
豆製品	19	20
飲用牛乳	206	206

《栄養価の摂取基準》

栄養素	単位	基準値 (中学年)	今日の 栄養価	9月の 平均
エネルギー	kcal	650	656	635
たんぱく質	g	27.6	20.5	24.4
脂質	g	18.1	20.6	20.4
ナトリウム	mg	787	1061	1029
カリウム	mg	350	319	354
カルシウム	mg	50	76	106
鉄	mg	3.0	1.8	2.3
亜鉛	mg	2.0	2.9	2.9
ビタミンA	μgRAE	200	255	247
ビタミンB1	mg	0.40	0.42	0.37
ビタミンB2	mg	0.40	0.46	0.51
ビタミンC	mg	20	26	29
食物繊維	g	5.0	4.5	4.6
食塩相当量	g	2.0未満	2.6	2.5

☆今日の献立のレシピ

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方など	調理方法等
【牛乳】			
飲用牛乳	1.00 本		
【わかめごはん】			
米	75.00 g		普通に炊いたご飯に、炊き込みわかめを
水	90.00 g		加えて混ぜる。
たきこみわかめ	1.50 g		
【春巻き】			①豚肉は、しょうゆと酒で下味をつける。
春巻の皮	1.00 枚		②野菜、春雨はそれぞれ切っておく。
油	0.90 g		③油でにんにく、しょうがを炒め香りが
にんにく	0.10 g	みじん切り	立ったら豚肉～野菜を炒め、調味し
しょうが	0.20 g	みじん切り	春雨を入れて汁を吸わせ、
豚肩	13.00 g	細切り	水溶き片栗粉とごま油を入れて
しょうゆ	0.20 g		混ぜながら加熱し、火を止める。
酒	0.90 g		④取り出して、春巻きの皮で一つずつ
たけのこ(水煮)	9.00 g	せん切り	包み、小麦粉を水でといた「のり」で
にんじん	9.00 g	せん切り	止めて、油できつね色に揚げる。
干しいたけ	0.30 g	せん切り	
キャベツ	13.00 g	せん切り	
春雨	5.00 g	茹でて4cm	
塩	0.09 g		
酒	1.80 g		
しょうゆ	2.70 g		
でん粉	1.00 g		
ごま油	0.90 g		
小麦粉	0.50 g	のり用	
揚げ油	4.00 g		
【野菜のごま風味】			
だいこん	30.00 g	せん切り	①野菜は茹でて冷やす。
きゅうり	20.00 g	小口切り	②塩、ごま油、しょうゆを合わせて加熱し
塩	0.37 g		冷やしておく。
ごま油	1.00 g		③直前にすべて和える。(味を見ながら)
しょうゆ	0.20 g		
白ごま	1.00 g	からいり	
【中華スープ】			
油	1.00 g		①スープは水に鶏ガラ・豚骨・野菜の皮など
にんにく	0.20 g	みじん切り	を入れて2時間以上煮とる。
しょうが	0.20 g	みじん切り	②油でにんにく、しょうがを炒め、香りが
豚肩肉	10.00 g		立ったら豚肉を入れ炒め、①を漉した
酒	1.00 g		ものを入れる。
水	150.00 g	スープをとる	③野菜、調味料を入れて味を調える。
鶏ガラ	5.00 g		
豚骨	5.00 g		
干しいたけ	0.50 g	1/2せん切	
にんじん	10.00 g	いちよう	
塩	1.00 g		
もやし	15.00 g		
しょうゆ	1.00 g		
白菜	20.00 g	ザク切り	
ねぎ	10.00 g	小口切り	
こまつな	10.00 g	2cm	

家庭数

保護者の皆様

令和元年 9 月 吉日

明正小学校PTA会長 城戸 康子
家庭教育学級委員長 佐藤 美帆

令和元年度 第 2 回家庭教育学級(給食試食会)のご報告

過日 9 月 12 日(木)、保護者の方々及び、地域の方々をお招きし、本年度第 2 回家庭教育学級給食試食会を開催いたしましたのでご報告いたします。

内 容： 本校栄養士 隈田先生による給食に関するお話(ミーティングルームにて)
給食試食会(5 年生各教室にて)

献 立： わかめご飯
手作り春巻き
野菜のごま風味
中華スープ
牛乳

当日の様子

当日は 5 年生の移動教室で空いた教室を利用して給食試食会を行い、約 120 名の保護者の方々や地域の方々にお越しいただきました。

副校長先生や来賓の方々から、給食にまつわる楽しいお話を聞かせていただきました。

隈田先生より、献立についてレシピや栄養のバランス、お弁当の主食や主菜・副菜などの配分、また給食を作るに当たっての調理の方々の子どもたちに対する思いなどをお話いただきました。

給食試食会では「ボリュームもあって、おいしい！」との声がたくさんあがり会話も弾み、楽しい会となりました。

参加者からのご意見(一部抜粋)

- ・ 素材の選び方、だしの取り方、作り方など先生方や調理の方々の思いがこもっていて、美味しいだけでなく、とても温まる給食だと感じました。
- ・ とても美味しかったです。ボリューム満点でした。心を込めて作られたこんなおいしい給食を毎日頂ける子どもたちはとても幸せだなと思います。
- ・ 春巻きはボリュームもあり、わかめご飯はダシが効いていて旨味が感じられるお味でした。中華スープには野菜がたくさん入っていて、とてもバランスの良いメニューだと思いました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。