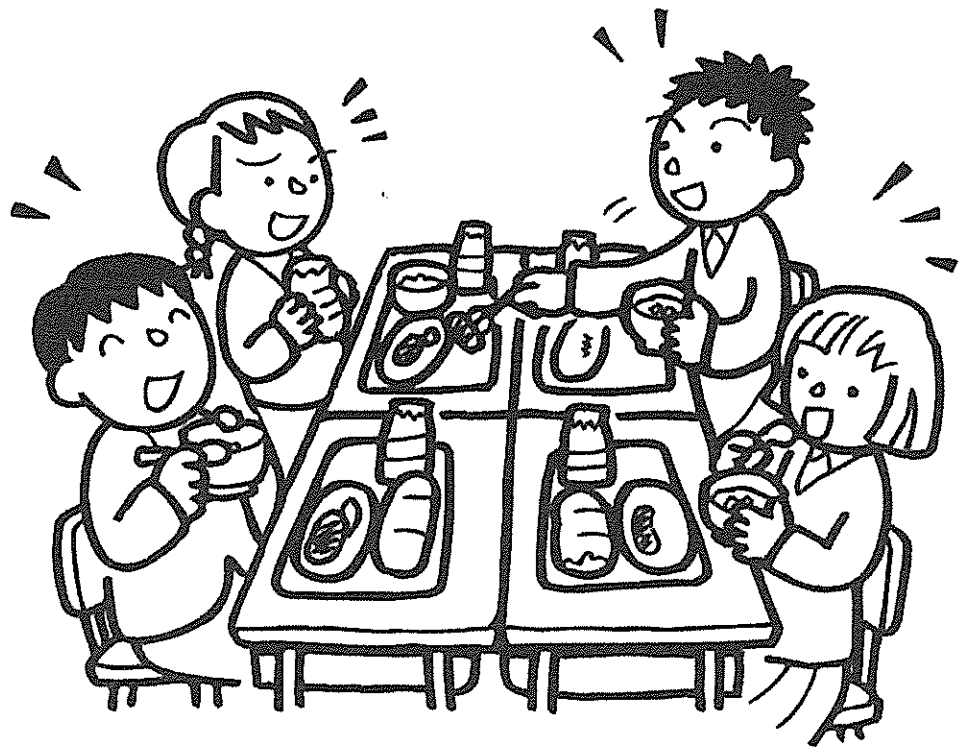


令和元年度

給食試食会

令和元年5月27日(月)
世田谷区立奥沢中学校

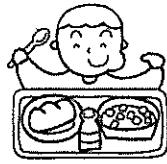


◆◆◆本日の献立◆◆◆

- ごはん
- 牛乳
- かつおのたつた揚げ
- 卵入り大根のすまし汁
- 野菜の土佐あえ

1 学校給食の目標

1. 健康の保持増進
2. 望ましい食習慣
3. 明るい社交性及び協同の精神
4. 生命及び自然を尊重する精神
5. 勤労に重んずる態度
6. 食文化についての理解
7. 食料の生産、流通、および消費についての正しい理解



2 給食の内容

週5回、今年度は年間185回行う予定です。1年間の食事の()%
(給食室の稼働は尾山台中を合わせて187回)

ごはん



週3回程度、平成30年産の国産米を学校で炊いています。混ぜご飯、ピラフなどにもあります。その際は、大麦を加えて「麦ごはん」にしています。麦を加えると、食物繊維量がごはん1杯あたり0.5g→倍近くの0.9gになります。米粒状に加工してあるので、それほど気にはなりません。

パン・めん

週1~2回使用します。



トースト、サンドイッチなどは学校で作ります。麺はやきそば、スパゲティ、うどんなどです。規格は東京都で統一されています。

牛乳

ほぼ毎日つきます。献立によってはジュースなどになることもあります。成長期のカルシウム供給源です。冬の多い時は()本残ることも…



おかず

- ・コロッケ、餃子などは既製品を使わず、手作りしています。
- ・栄養や安全を考え、汁物のだしは鶏ガラ、とんこつ、けずりぶし、こんぶなどでとっています。
- ・カレーやホワイトソースのルーやサラダのドレッシングも手作りです。

その他

- ・野菜・果物は基本的に国産のものを使用しています。
- ・ベーコン・ウィンナーなどは無添加のものを使用しています。



3 献立作成

世田谷区では、各学校に栄養士が在籍しており、食品構成・栄養基準量・1食あたりの単価・季節感・旬の素材などを考慮して作成します。毎月、献立表・給食だよりを配布しておりますので、お読みください。

児童・生徒の1人1回あたりの平均栄養所要量の基準

区分	10～11歳 (小学校高学年)	中学校生徒
エネルギー (kcal)	780	830
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(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%	
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	360	450
マグネシウム(mg)	70	120
鉄(mg)	4	4
ビタミンA(μgRAE)	240	300
ビタミンB1(mg)	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	25	30
食物繊維(g)	5以上	6.5以上

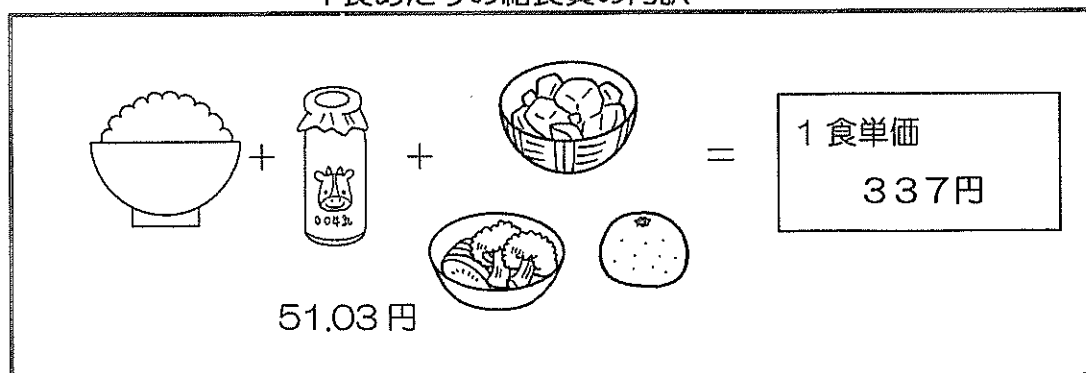
・中学生は成長著しい時期のため、給食はかなりのボリュームになっていますが、食べられる量は個人差があるのが現状です。小学校高学年よりも+60kcalの基準になっています。

・1日の塩分摂取量に対し1食で2.5g以下は難しい面がありますが、
【だしをしっかりとる】
【酢をかきせる】など、塩分過多になりすぎないように工夫をしています。

4 給食費

給食費は食材料費のみで、光熱費・備品費・消耗品費などは公費で負担されています。

1食あたりの給食費の内訳



本年4月1日付、世田谷区教育委員会発行の「学校給食費納入通知書」にありますように、各ご家庭の指定口座から口座振替で納入していただきます。スムーズな納入へのご協力をお願いいたします。

5 給食室の様子

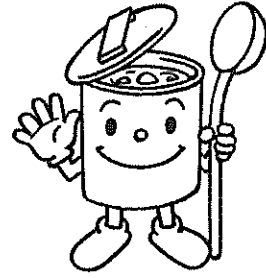
栄養士が作成した献立をもとに、株式会社スエヒロの社員6名、パート社員5名で給食を作っています。



6 本日の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かつおのたつた揚げ
- ・卵入り大根のすまし汁
- ・野菜の土佐あえ

本日試食していただく量は、
中学生1人分の分量です。



[調理室手配表]

2019年 5月27日 月曜日

0:通常献立

奥沢中・尾山台中 (両校)

人数	尾山台			奥沢			計			合計	換算人	行事費
	尾1年	尾2年	尾3年	奥1年	奥2年	奥3年	奥1年	奥2年	奥3年			
	101	87	0	20	30	46	0	18	8	11	26	
献立名/食品名	一人分量 単位	尾山台 単位	奥沢 単位	計 単位	業者	切り方	調理方法等					
【ごはん】							①ご飯は炊いて配缶する。					
米	100.00 g	20.50 Kg	16.90 Kg	35.00 Kg								
水	0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg	0.00 Kg								
【牛乳】												
飲用牛乳	1.00 本	205.00 本	143.00 本	345.00 本								
【カツオの立田揚げ(芋増)】												
かつお 角切り	60.00 g	12.30 Kg	10.14 Kg	22.00 Kg								
しょうゆ	2.80 g	0.57 Kg	0.47 Kg	0.98 Kg	下味		・じゃがいもは蒸揚げする。					
しょうが	0.60 g	0.15 Kg	0.13 Kg	0.40 Kg	下味		・魚に下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げます。					
酒	1.00 g	0.21 Kg	0.17 Kg	0.35 Kg	下味		・玉ねぎと調味料をミキサーにかけて加熱し、水溶きでんぷんでトロをつけてソースを作る。					
でん粉	5.00 g	1.03 Kg	0.85 Kg	1.76 Kg			・大きなボールで①とソースを混ぜる。					
じゃがいも	30.00 g	6.83 Kg	5.63 Kg	12.00 Kg	1.5cm角		・パットに配缶する。					
油	7.00 g	1.44 Kg	1.18 Kg	2.46 Kg								
たまねぎ	10.00 g	2.18 Kg	1.80 Kg	4.00 Kg								
しょうゆ	3.75 g	0.77 Kg	0.63 Kg	1.32 Kg								
本みりん	1.81 g	0.37 Kg	0.31 Kg	0.64 Kg			★魚は揚げすぎ注意					
酒	2.00 g	0.41 Kg	0.34 Kg	0.70 Kg								
さとう	1.98 g	0.41 Kg	0.33 Kg	0.69 Kg								
水	3.00 g	0.62 Kg	0.51 Kg	1.05 Kg								
でん粉	0.30 g	0.06 Kg	0.05 Kg	0.11 Kg								
【卵入り大根のすまし汁】												
水	160.00 g	32.80 Kg	27.04 Kg	56.16 Kg			①だし汁で豚肉、人参、大根を煮る。					
けずりぶし	4.00 g	0.82 Kg	0.68 Kg	1.50 Kg			②調味する。					
こんぶ	0.50 g	0.10 Kg	0.08 Kg	0.20 Kg			③水溶きでんぷんをいれてから卵をまわし入れる。					
だいこん	20.00 g	4.56 Kg	3.76 Kg	8.00 Kg	短冊切り		④しょうが汁、万能ねぎを入れて仕上げます。					
たまねぎ	20.00 g	4.36 Kg	3.60 Kg	7.00 Kg	スライス							
豚モモ肉	10.00 g	2.05 Kg	1.69 Kg	3.50 Kg								
にんじん	15.00 g	3.42 Kg	2.82 Kg	5.00 Kg	短冊切り							
塩	1.00 g	0.21 Kg	0.17 Kg	0.35 Kg								
しょうゆ	3.00 g	0.62 Kg	0.51 Kg	1.05 Kg								
酒	1.20 g	0.25 Kg	0.20 Kg	0.42 Kg								
でん粉	1.60 g	0.33 Kg	0.27 Kg	0.56 Kg								
鶏卵	20.00 g	4.82 Kg	3.98 Kg	8.00 Kg								
しょうが(汁)	0.20 g	0.05 Kg	0.04 Kg	0.20 Kg								
万能ねぎ	3.00 g	0.68 Kg	0.56 Kg	1.00 Kg	小口切り							
【野菜の土佐和え】												
こまつな	20.00 g	4.82 Kg	3.98 Kg	8.00 Kg	3cm幅		①野菜はボイルして冷却する。					
もやし	40.00 g	8.28 Kg	6.83 Kg	16.00 Kg			②調味料は加熱して冷却する。					
にんじん	5.00 g	1.14 Kg	0.94 Kg	2.00 Kg	短冊切り		③全て和える。					
さとう	0.90 g	0.18 Kg	0.15 Kg	0.32 Kg								
しょうゆ	2.50 g	0.51 Kg	0.42 Kg	0.88 Kg								
本みりん	0.25 g	0.05 Kg	0.04 Kg	0.09 Kg								
糸けずり	0.80 g	0.16 Kg	0.14 Kg	0.30 Kg								
【原料・食器・食具】												
米飯用 鍋												
マドラー 小マドラー ほうろく												
天食缶 小食缶 【尾のみ】下味用												
じゃもし 下ご 天お玉 お玉												
お玉 玉入れ 小お玉												
小碗 天碗 大皿 小皿												
箸 天箸 下箸 上箸												
【奥のみ】紙けし												

今日の給食の栄養価は…

エネルギー 802kcal
たんぱく質 39.6g
脂質 19.2g
カルシウム 342mg
食物繊維量 4.9g
食塩相当量 3.2g

・今日は、今が旬のかつおを使った料理です。ボリュームを出すために、じゃがいもも素揚げにして加えました。たまねぎを使ったソースをからめています。

・暑い時期でも、汁物を給食に出す日はあります。水分と塩分の補給ができるので、しっかり飲んでほしいと思います。

・和え物にもかつおぶしを加えて「土佐あえ」にしました。主菜と合わせて、高知県らしい料理で揃えています。

7 毎月の献立表について

献立表の裏面に、その日の給食で使っている食材を赤・黄・緑の3色の栄養のはたらきに分けて載せています。

- 赤＝血や肉になる食品（肉・魚・豆製品・牛乳などのたんぱく質を多く含む食品）
- 黄色＝熱や力の元になる食品（米・パン・めん・いも類などの炭水化物、油・バターなどの油脂類を多く含む食品）
- 緑＝体の調子を整える食品（野菜・きのこ・くだものなどのビタミン類を多く含む食品）

ご家庭でも、献立表の3つのグループから食品を組み合わせると栄養のバランスが良くなりますので、参考になさってください。

表面右側は「給食だより」として、食に関する話題をお伝えしています。ご家庭での食育に活用していただけたら幸いです。毎月、おすすめレシピを紹介していきたいと考えていますのでごらんください。ご家庭と学校給食との架け橋として、紙面を充実させていきたいと思っています。また、学校ホームページでは、給食の写真と食材の産地公開を行っています。

URL : <http://school.setagaya.ed.jp/towa/>

トップページ → 「給食室」 のタブをクリックしてください。

世田谷区立奥沢中学校

サイト内検索

トップページ 学校概要 学校生活 教育活動 学校日記 行事予定

配布文書 和みの学び舎 給食室 学校図書館 出席停止解除願様式

現在位置: トップページ > 学校日記

5月21日 本日の給食

給食だより

8 栄養士から

【献立について】

学校給食摂取基準・食品構成では、・海そう ・小魚 ・豆類と言った、「和食」に使われる食材を多くとる必要があります。これらの食材は、生徒が食べやすい形を取り入れてなるべく使用する機会を増やせるよう心がけています。

【毎日の給食について】

中学校の給食時間は、配膳から片づけまで【30分】です。奥沢中では、給食当番を中心にスムーズに配膳しているという印象です。残菜も、4・5月を見る限りは比較的少ない印象です。給食は、『食べてこそ栄養』になります！時間の少ない中ではありますが、楽しい時間になればと思っています。

一部の高校では給食が実施されていますが、中学校3年間で義務教育とともに学校給食も終わりという人がほとんどです。冬場にあたたかい汁物があるのも給食ならではの「おいしく食べること」「食事ができることのありがたさ」などをご家庭と連携して伝えていきたいと思えます。

（給食の安全性について）

世田谷区では、学校給食の放射性物質検査を各校年3回程度実施しており、その結果がホームページで公表されています。（奥沢中4月23日（火）第1回検査済）

～ご家庭でもこんなことに気をつけてみてください～

- ① 食べ物を大切に
食べ物が口に入るまでに多くの人の手を经てきます。感謝の気持ちをもつようにしたいですね。
- ② 食事のマナーを大切に
普段の食事を通して、食事の基本的なマナーを身に付けましょう。はしやスプーン・フォークの使い方、食事にふさわしい話題、いすに座るときの姿勢など…きちんとした食事ができること、素敵な大人になれるのではないのでしょうか。
- ③ 自分で食事を選択する能力を身につけられるように
コンビニやお弁当屋さんで食べ物はなんでも買えますが、
 - ・おにぎりやパンの主食だけ
 - ・おにぎり+からあげで主食と主菜だけ

では健康な食生活とは言えません。主食・主菜・副菜・可能なら汁物をそろえた食事を意識して考えられるとよいですね。

これからも、おいしくて安全な給食を...と、給食室関係者一同がんばってまいります。引き続き、学校給食へのご理解・ご協力をいただけますよう、よろしくお願いたします。