

## 世田谷区立学校給食太子堂調理場の案内



現在の調理場（写真手前が玄関、左奥に給食配送車の車庫、右奥に調理場の門があります。）

世田谷区教育委員会

〒154-0004

世田谷区太子堂1丁目3番46号

TEL3410-2753/FAX3424-4007

(平成31年4月)

## 1. はじめに

当調理場は、学校給食法（昭和29年、法160号）に基づき、義務教育諸学校において、その児童・生徒に対し実施される学校給食の調理等の業務を効率的に処理するために、区の設置条例により昭和49年に開設されました。

区立中学校の給食は、自校調理方式、共同調理方式（センター方式）及び親子調理方式の3方式により運営されています。当調理場では、共同調理方式（センター方式）により、区内7校の中学校に給食を調理し、配送しています。

※今年度は7月まで、調理室改築中の小学校1校にも給食を調理し、配送しています。

## 2. 学校給食の目的

学校給食は、栄養のバランスのとれた多様な食事を提供することにより、生徒の体力向上や健康の維持増進を図るとともに、生徒が生涯にわたって健康に過ごすことができるよう、食習慣や食生活の知識を身に付けることを目的としています。

その目標は次のとおりです。（学校給食法第2条）

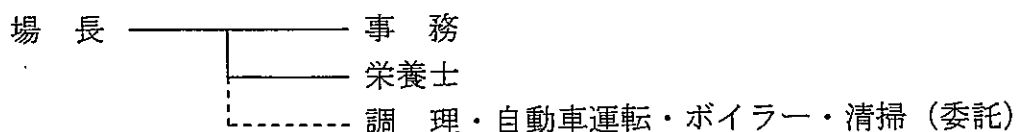
- (1) 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- (2) 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- (3) 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- (4) 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- (5) 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- (6) 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- (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。

## 3. 施設の概要

- |          |                                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------|
| (1) 敷地   | 2983.50㎡                                                           |
| (2) 建物   | 2208.64㎡（附属施設を含む 延面積）<br>鉄筋コンクリート造、地下1階、地上3階                       |
| (3) 主な設備 | ボイラー2基（熱源 都市ガス）<br>汚水処理設備                                          |
| (4) 調理設備 | 連続炊飯機、連続揚げ物機、焼物機、蒸し物機<br>真空冷却機、フードスライサー、蒸気釜、ガス釜<br>熱風消毒保管庫、食器食缶洗浄機 |

## 4. 組織

世田谷区教育委員会事務局 学校健康推進課の下に、次のような組織となっています



## 5. 運 営

調理場の給食調理を適正に運営するため、次の審議会・委員会が設置されています。

### (1) 運営審議会

調理場の運営を適正かつ円滑に行うための基本事項を審議します。校長代表、PTA代表、給食主任代表、医師会代表、学識経験者などにより構成されています。必要に応じて年に数回開催されます。

### (2) 献立作成委員会

献立は栄養職員が献立原案（月単位）を作成し、校長、給食主任、PTA代表及び調理場職員で構成する献立作成委員会の審議を経て決定されます。

献立作成にあたっては、東京都教育委員会が策定した「東京都学校給食栄養摂取の標準」に基づき、生徒の嗜好もできる限り取り入れ、手作り給食となるように、配慮しています。

### (3) 物資購入委員会

食材料の購入にあたっては、校長、給食主任、PTA代表及び調理場職員で構成する物資購入委員会で質・味・価格などを審議し、安価で良質な物資を決定し、予め区に登録されている指定納入業者から物資を購入しています。

## 6. 栄養指導

栄養職員が学校給食の栄養等に関する専門的事項を司るとともに、「試食会」「調理場見学会」の受入れなどにより、家庭との連携を深めています。

## 7. 給食数・調理食数

給食費は食材料費を保護者負担とし、一食あたり313円（中学校）です。人件費・光熱水費・厨房機器等にかかる費用は公費負担となっています。

当調理場では、一日あたり最大約3,200食を調理しています。また、給食日数は月曜から金曜までで一週間に5日（年間200日弱）、給食を提供しています。

## 8. 衛生管理

施設、設備について定期的に清掃するとともに、安全で環境負荷の低い方法での害虫の駆除、発生予防にあたっています。また、調理場に勤務する職員については全員、定期的に健康診断や細菌検査を実施しています。

食材料については、定期あるいは臨時に衛生検査機関による検査をしています。保健所の検査、その他自主検査なども実施しており、衛生には万全を期しています。

## 9. 職業体験の受け入れ等

中学生を対象として、職業体験の受け入れ等を積極的に行っています。（今年度は中止）

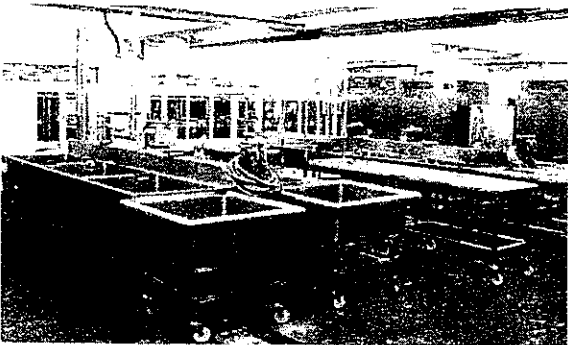
## 10. 配 送

今年度は、8台の配送車により小・中学校8校の受入校に、給食の配送と喫食前後の食器・食缶の配送・回収を行っています。

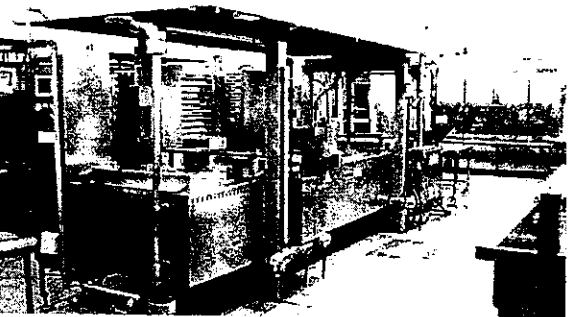
## 調理場施設紹介



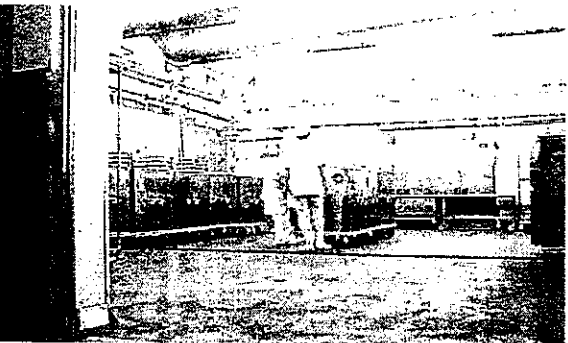
手洗室：作業の前に白衣、帽子、マスク、調理靴を着用し、爪の中まで洗い、消毒します。



下処理室：野菜、肉、魚などの下処理を行います。



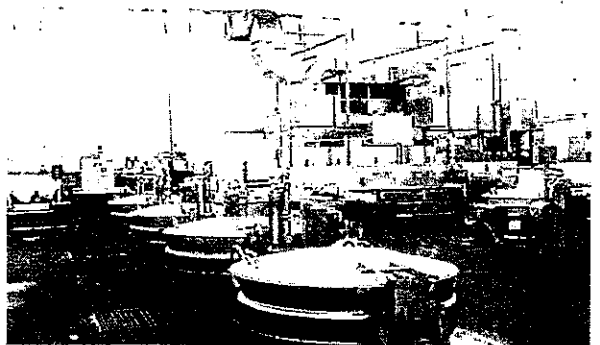
調理室：手前が連続揚げ物機、3段階に温度調節ができます。奥が食缶等の保管庫です。



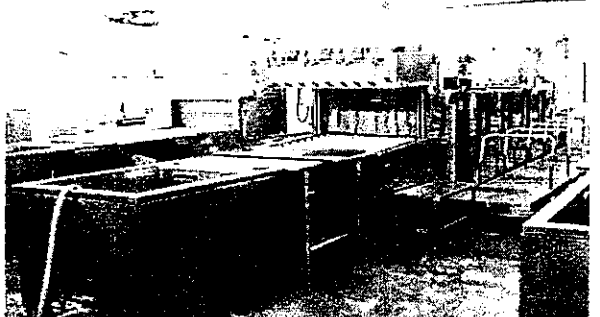
コンテナ室：コンテナを配送車に積み込み中。壁際には熱風消毒保管庫が並んでいます。食器等を蒸気の熱で90度・1時間殺菌します。



食材の検収室：朝の納品時に色、匂い、温度、産地を確認します。奥が野菜、手前が肉・魚です。



調理室：手前が回転釜、奥が連続炊飯機で一日約2,200食以内を目処にお米を炊いています。

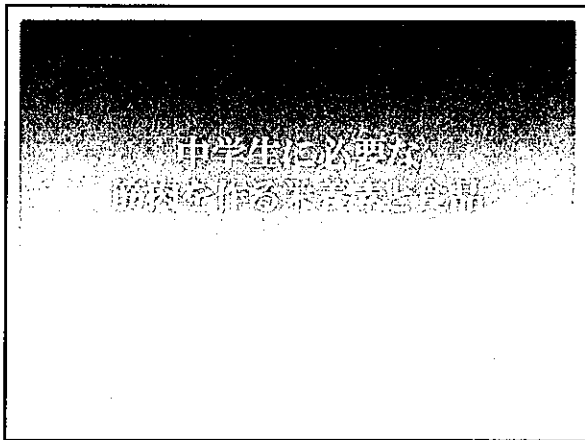


洗浄室：食器・食缶洗浄機。手前で残菜を分別し、容器を水洗いした後、洗浄します。



配送車：食器の届け、給食の配送、食器の回収と毎日受入校との間を3往復しています。

料理名	使用材料名	摂取量 g	1人当りの平均摂取栄養量													
			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量	
			kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A	B1	B2	C	g	g	
昼主	ダイスチーズパン															
	[都]ダイスチーズパン	108.00	316	12.6	9.1	151	24	0.9	1.3	58	0.45	0.36	0	1.7	1.6	
昼飲	飲用牛乳															
	飲用牛乳	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
昼副	チキンのトマトソースかけ															
	若鶏もも 皮つき	70.00	143	11.6	9.9	4	15	0.4	1.1	22	0.05	0.08	1	0.0	0.1	
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	白こしょう	0.04	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	清酒 本醸造酒	1.00	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ひまわり油	0.50	5	0.0	0.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	にんにく	1.00	1	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	たまねぎ	6.00	2	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	トマトケチャップ	8.00	10	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	中濃ソース	0.70	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	トマトピューレー	3.00	1	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	トマト缶詰 ホール	5.00	1	0.0	0.0	0	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	粒入りマスタード	0.50	1	0.0	0.1	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	1.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	(小計)	97.04	166	12.0	10.5	8	20	0.4	1.1	28	0.05	0.08	1	0.5	0.6	
昼副	オニオンサラダ															
	キャベツ	40.00	9	0.5	0.1	17	6	0.1	0.1	1	0.01	0.01	8	0.7	0.0	
	きゅうり	20.00	3	0.2	0.0	5	3	0.1	0.0	4	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	ひまわり油	3.00	28	0.0	3.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	穀物酢	3.50	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	たまねぎ	3.00	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	三温糖	1.00	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食塩	0.70	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	粉辛子	0.40	2	0.1	0.1	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	白こしょう	0.03	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	(小計)	86.63	54	1.0	3.2	27	12	0.2	0.1	5	0.01	0.01	10	1.1	0.7	
昼副	ベーコンと野菜のスープ															
	ひまわり油	1.00	9	0.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	にんにく	0.50	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	170.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	冷凍がらパック(チキン)	17.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	くず野菜	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ベーリーフ	0.02	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ベーコン	5.00	20	0.6	2.0	0	1	0.0	0.1	0	0.02	0.01	1	0.0	0.1	
	豚もも 脂身つき	20.00	37	4.1	2.0	1	5	0.1	0.4	1	0.13	0.03	0	0.0	0.0	
	白ワイン	0.60	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	にんじん	15.00	6	0.1	0.0	4	2	0.0	0.0	86	0.01	0.01	0	0.4	0.0	
	たまねぎ	30.00	11	0.3	0.0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	1	0.5	0.0	
	キャベツ	50.00	12	0.7	0.1	22	7	0.2	0.1	2	0.01	0.01	10	0.9	0.0	
	だいずもやし	30.00	11	1.1	0.5	7	7	0.2	0.1	0	0.02	0.02	1	0.7	0.0	
	食塩	1.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0	
	濃口しょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	白こしょう	0.05	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	(冷)きぬさや	5.00	2	0.2	0.0	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	(小計)	348.17	111	7.3	5.6	43	28	0.7	0.8	91	0.20	0.08	14	2.7	1.5	
中学校	合計	845.84	785	39.7	36.2	456	105	2.2	4.1	260	0.79	0.84	27	6.0	4.6	
				28.5						292	0.91	0.92	56			



**筋肉を作る栄養素と食品**

①たんぱく質

卵・乳製品(ヨーグルト・チーズが手軽)

肉・魚(1食100gを目安に)

大豆・大豆製品

**筋肉を作る栄養素と食品**

②ビタミンB6  
(たんぱく質→アミノ酸→筋肉)

牛ヒレ肉・牛もも肉・牛レバー・鶏レバー

鶏ささ身・マグロ赤身・カツオ・鮭・秋刀魚

**筋肉を作る栄養素と食品**

③野菜・果物

野菜1日350g(内、緑黄色野菜は120g)

ビタミン、ミネラルが豊富(ビタミンB6も！)

一体の様々な機能を調整

**筋肉を作る栄養素と食品**

④カルシウム(たんぱく質の代謝を促す)

牛乳・乳製品・大豆・大豆製品

⑤ビタミンD(筋肉を維持する)

魚

⑥ビタミンK(骨の形成を促す)

納豆・緑黄色野菜・海藻

**筋肉を作る栄養素と食品**

⑦主食

ごはん・パン・麺

脳の唯一のエネルギーとなる

(主食も大切な植物性たんぱく質源！)

★主食・主菜・副菜がそろった食事が  
筋肉を作る望ましい食事

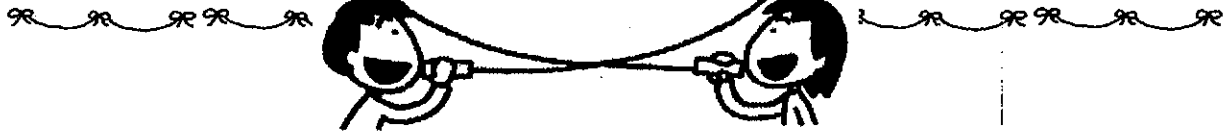
令和元年7月18日

PTA会員 各位

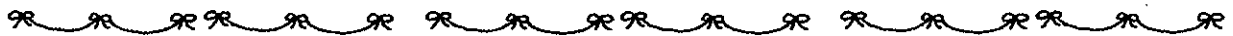
平成31年度(2019年度)  
千歳中学校  
家庭教育学級スローガン

「橋」  
思いやり、やさしさ、気づかい  
で繋がる  
地域と子どもたち

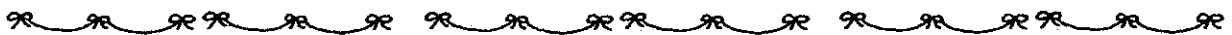
世田谷区立千歳中学校  
PTA会長 田村 康代  
家庭教育学級委員長 浅野 貴裕



# 第1回家庭教育学級 開級式 および 給食試食会のご報告



- 日時 : 令和元年6月14日(金) 11:30~13:30
- 場所 : 被服室(講話)、1E・1F教室(試食)
- 出席者 : 世田谷区教育委員会 社会教育指導員 飯塚和彦先生  
学校給食太子堂調理場 場長 早川昌宏様、栄養士 田中陽子先生  
千歳中学校 副校長 河田真一先生、  
保健体育主任教諭 田中豊一先生、保護者 39名
- メニュー : ダイスチーズパン、オニオンサラダ、チキンのトマトソースかけ、  
ベーコンと野菜のスープ、牛乳



栄養士の先生をお迎えしてご講話いただきましたので、内容をご報告いたします。

成長期の子ども達の保護者として、「食」の大切さを見直し、「食を通して子どもたちのためにできること」について考えるきっかけになればと思います。



## 1. 開級式

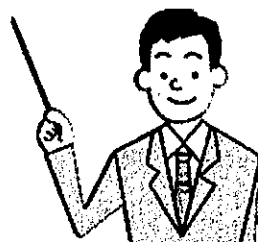
世田谷区教育委員会 社会教育指導員 飯塚 和彦先生のお話

本日は開級式並びに第一回家庭教育学級にお招きいただきありがとうございます。  
ございます。

保護者のみなさんにとって給食の思い出とはどんなものでしょうか。楽しい思い出を持っている方が多いかと思いますが、少し前までは栄養摂取が目的でしたので、残してはいけない、全部食べないと終わらせてくれないというような風潮もありました。今は人権上の問題にもなってしまうので、そんなことはありません。苦手なものがあっても他のもので栄養を摂れば済むことなので、無理強いされることもないと思います。また給食が年々おいしくなっているので、子どもたちが残すことも少ないでしょう。

世田谷の給食は食器も良いものを使っているし、昔のような先割れスプーンではなくお箸とスプーンフォークがきちんと用意されています。

今日はどんなメニューの給食をいただけるのか、またどんなお話を聞けるのか、楽しみにしています。



今年度の今後の家庭教育学級について  
第2回 : 10月17日(木)学芸発表会  
PTAコーラス 曲目「いのちの歌」  
第3回 : 日時未定(11月か12月を予定)  
講演会または講習会

## 2. 太子堂調理場 場長 早川昌宏様のお話

本日はお招きいただきありがとうございます。

学校給食は昭和33年に教育の一環として始まり、今ではほとんどの小学校で実施されています。中学校に関しては東京23区全てで行われています。

太子堂調理場は昭和49年に開設してから、44年を経過しています。建物の老朽化により今年の8月～来年の3月に施設改修工事等をするため、中学校のみなさまに対してはこの1学期で給食の提供が終わります。

区立中学校の給食は自校調理方式、共同調理方式(センター方式)及び親子調理方式があり、太子堂調理場はセンター方式です。太子堂調理場で調理している給食は中学校7校小学校1校の計8校に、トラックで配送しています。センター方式の良いところは食材料費が安く済むため単価も低く抑えることができ、単価は自校調理方式が337円、センター方式が313円となっています。欠点としては自校調理方式に比べ、配送に時間がかかってしまうことです。出来上がったから食べるまで30分かかるため、配送コンテナ等は保温性が高い容器を使用しています。そのためにスパゲティは固めに仕上げ、食べる頃にちょうど良くなるよう調整するなど、色々工夫をしています。

太子堂調理場は、安全で栄養バランスの取れた美味しい給食の提供のために日々頑張っています。毎月献立表を配布しておりますので、ご家庭の食事の参考にさせていただけたらと思います。



### 3. 太子堂調理場 栄養士 田中 陽子先生のお話

#### 太子堂調理場の施設の紹介

調理場の一日の流れをスライドにてご説明いただきました。

調理場での衛生面に留意した食材の取り扱いや、手作りで化学調味料を使わない自然な味付け、たくさんの学校へ安全に効率的に正確に美味しい給食を届けるための工夫がたくさんありました。

- ・太子堂調理場では、事務の方3名、栄養士3名、調理員27名、運転手8名、ポイラーマン1名、清掃1名の計43名体制で給食を作っています。
- ・今年度は8校分約3200食を作っています。ご飯は調理時間内に衛生的に炊ける量が約2200食ですので、ご飯以外(種かパン)のコースと2種類のメニューを作っています。
- ・献立は文部科学省の基準をもとに、830キロカロリー前後の中で、季節感・旬の食材・行事・生徒からのリクエストなどを考えながら立てています。
- ・作業内容によりエプロンの色を変える、肉・魚は菌が付いているものと考えて扱うのでカット済のものを使う、野菜は全て加熱しその後真空冷却機で急速冷却する、回収した食器等は熱風保管庫で消毒乾燥…など、衛生面に十分配慮しています。
- ・センターから干蔵中には35分の配送時間がかかるので、数量の過不足等のミスをなくするため三重チェックをしています。

#### 中学生に必要な筋肉を作る栄養素と主な食品

##### ①たんぱく質

卵・乳製品(ヨーグルト・チーズが手軽)

肉・魚(一日100gを目安に)

大豆・大豆製品

##### ②ビタミンB6(たんぱく質→アミノ酸→筋肉)

牛ひれ肉・牛もも肉・牛レバー・鶏レバー・鶏ささ身・マグロ赤身・カツオ・鮭・秋刀魚

##### ③野菜・果物

野菜1日350g(内、緑黄色野菜は120g)

ビタミン・ミネラルが豊富(ビタミンB6も!)→体の様々な機能を調整

##### ④カルシウム(たんぱく質の代謝を促す)

牛乳・乳製品・大豆・大豆製品

##### ⑤ビタミンD(筋肉を維持する)

魚

##### ⑥ビタミンK(骨の形成を促す)

納豆・緑黄色野菜・海藻

##### ⑦ごはん・パン・麺

脳の唯一のエネルギーとなる(主食も大切な植物性タンパク質源!)



#### 事前アンケートで出た質問についての回答

##### Q. 疲れを取りやすい食材や調理法はありますか？

A. ビタミンB群が疲れを取りやすいことで知られています。アリナミンやチョコラBBなどの有名な錠剤にビタミンB群が含まれています。食材では野菜、鰻、牛乳、にんにくなどに含まれています。最近の研究ではDHAやEPAが不足すると落ち込みやすくなるので、鮭、サバ、鰻などを食べるとよいと言われています。給食では揚げ物、マヨネーズ焼きなどの調理法が人気があります。また食べ過ぎ・偏食・運動不足・PCやスマホの使いすぎは疲れの原因となります。

##### Q. ポカリスエットの上手な摂り方を教えてください。

A. 空腹時に飲むと血糖値が急上昇するので起床時は避けてください。軽食と一緒に摂るのがいいと思います。飲むタイミングとしては運動後、入浴後など汗をかいた後がよいと思います。

##### Q. 中学生の食生活で気を付けたいことは何ですか？

A. 中学生が一日に必要な栄養素は2200~2500kcal位、一食分だと約800kcalになりますが、菓子パンなどをおやつに食べると1個500kcalぐらいのものもあり、一食分の半分以上のカロリーになってしまいます。おやつもカロリーを確認しながら食べてください。

##### Q. 小学生から野菜嫌い・偏食が直りませんが、中学で味覚が変化することはありますか？

A. 大いにあると思います。大人になってから自然と食べられるものもあると思いますが、偏食を直す努力を続ける必要はあると思います。中学生になると食の選択を子どもに委ねる方も結構いると思いますが、まだまだ食生活のサポートが必要な時期だし、それによって食生活を変えることもできます。明らかに痩せたり肥満になったり、偏食により体調不良になったりした場合には、生活習慣病に対応している内科で治療してもらうことも一つの手段かと思えます。

#### 4. 参加保護者アンケート(39人参加、34枚回収)



1.味付け		2.量 (子どもたちから見て)		3.献立の組合せ		4.毎月の献立表を見る		5.学校給食に望むもの ベスト4(3つ選択)	
ちょうどよい	31	ちょうどよい	23	良い	34	必ず見る	9	栄養価	28
濃い	0	多い	0	悪い	0	時々見る	22	安全性	28
薄い	3	少ない	9	わからない	0	ほとんど見ない	3	味	21
未記入	0	わからない	2	未記入	0	未記入	0	旬の食材	17
		未記入	0						

#### <給食についての意見・感想など>

- ★家庭ではたくさんの野菜を取り入れて料理を作ることは難しいけれど、給食は栄養価の面や調理に工夫されていて、とても食べやすいと思いました。
- ★スープが温かくてよかったです。主菜の子キンが少し小さいと思いました。
- ★見た目より量がしっかりあって子どもも満足だと思いました。スープは温かくサラダは冷たく、美味しくいただきました。
- ★濃い口ではありませんが、お出汁の味が感じられて良いと思いました。
- ★栄養のため牛乳が毎日出るのわかりますが、メニューに合わない場合もあるのでは？と思います。
- ★衛生面・味付け・食材など考えていただいていることがよくわかりました。また、中学生に必要な栄養・料理法なども詳しく教えていただき、勉強になりました。

#### 5. 家庭教育学級委員会より

太子堂給食センターの皆さまが、衛生面や栄養バランス、調理方法にとっても配慮いただいていることがわかりました。子どもたちの給食作りにご尽力いただいていることに感謝いたします。また、中学生に必要な筋肉を作る栄養素と食品のお話も、とても参考になりました。お話を伺い、感謝の気持ちで給食を美味しくいただきました。給食試食会の開催にあたりまして、ご協力いただきました皆さまありがとうございました。

以上