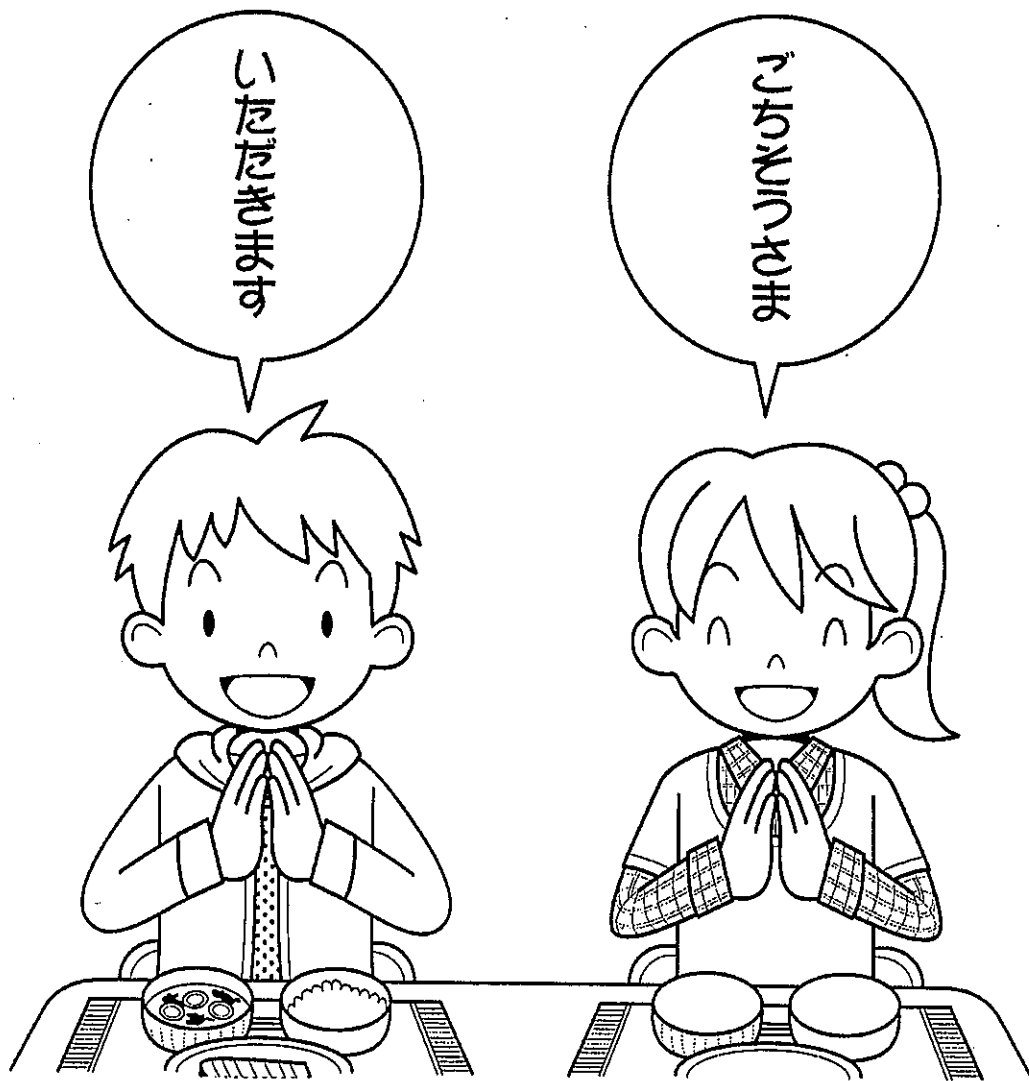


給食試食会



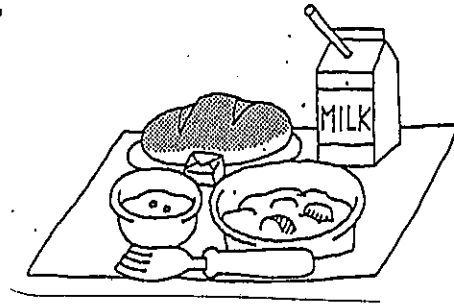
平成28年10月27日

世田谷区立九品仏小学校

学校給食の始まり



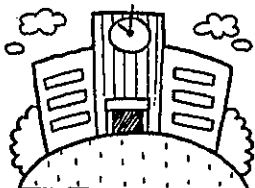
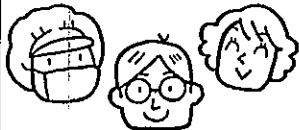
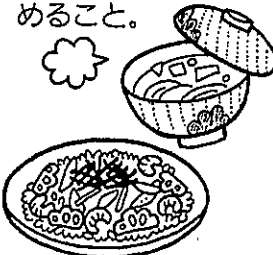
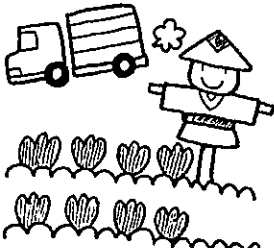
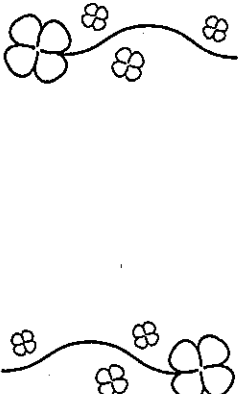
わが国の学校給食は、明治のなかば、貧困な子どもたちを救おうとするところから始まりました。戦後、児童・生徒の栄養補給を目的として再開されました。

その後、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として、学校給食は定着しました。



学校給食のねらい

学校給食の7つの目標

<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> 	

このねらいを達成するために給食をつくる側と適切に指導する側とが協力しあいよりよい給食にするよう努力しています。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準

区分	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)
エネルギー(kcal)	530	640	750
たんぱく質(g)	20	24	28
脂肪(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	300	350	400
マグネシウム(mg)	70	80	110
亜鉛(mg)	2	2	3
鉄(mg)	2	3	4
ビタミンA(μ gRE)	150	170	200
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	20	25
食物繊維(g)	4	5	6

一人一回当たり平均食品分類別摂取量

		(g)	
食品分類別	標準食品構成	食品分類別	標準食品構成
米	48	その他の野菜	75
パン(小麦)	15	果実類	32
牛乳	206	きのこ類(戻し)	6
小麦粉製品及び製品	11	藻類(戻し)	4
芋及びでんぷん	38	魚介類	16
砂糖類	3	小魚類	3
豆類(戻し)	7	肉類	16
豆製品	16	卵類	6
種実類	2.5	乳類	4
緑黄色野菜	25	油脂類	4

本校の給食

給食の形態	主食・牛乳・副食による完全給食。週5日
給食回数	187回（今年度）
給食調理	調理業務委託 株式会社 サンユー 社員4名、パート1名、合計5名で調理作業を行っています。
食数	1日 260食（教職員を含む）

給食費

年間を通して決定、世田谷区内同一額です。

	低学年	中学年	高学年
月額	3860円	4300円	4660円
一食単価	227円	274円	294円

給食費は、すべて食材料費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)

献立作成のポイント

- 1, 学校給食摂取基準、食品構成、施設設備等を考慮にいれ作成しています。
- 2, 出盛りの食品を使い、季節感のあるものを出すように心がけています。
- 3, 手作りを心がけています。
- 4, 塩分はできるだけ控えています。
- 5, 1日の使用食品数は15~20種類です。
- 6, リクエストを取り入れています。



給食の安全性

- 1, 化学調味料は使用していません。
スープのだし汁は、鶏ガラ、煮干し、削り節、昆布、香味野菜などを使い、時間をかけてとっています。
- 2, カレーやシチューのルーもバター、サラダ油、小麦粉から作っています。

- 3, コロッケ、ハンバーグなど当日の朝から作り始めます。
- 4, ゼリーも手作りです。
- 5, 野菜・果物は国産を使用しています。
(キウイフルーツやパイナップルも国産です)
- 6, 遺伝子組み換え食品は使用していません。
- 7, パンは 給食指定業者に作ってもらい、添加物などは使用していません。

給食の衛生管理

- 1, 食材料は当日の朝納品で、品質や温度などはチェックします。
- 2, 果物以外の食品はすべて加熱調理します。
(内部まで火が通っているか中心温度計を使って確認します。)
- 3, 食器は洗浄後、熱風消毒保管庫で保管をします。
調理器具も消毒してから使用します。
- 4, 保健所、教育委員会、学校薬剤師による衛生検査を実施しています。

家庭にお願いしたいこと

- 1, 給食のことを話題にしてください
教室での食事の様子・食べること・係りのこと・後片付けのことなど
家庭と違って子どもたちが自分ですることがたくさんあります。学校で
の様子を聞いてみてください。
- 2, お箸の持ち方
正しいお箸の使い方のできない子が多いです。ひじをついている子・
おわんやお皿(料理によっては持たないときもある)を持って食べない子
ども・おわんにご飯をたくさんつけたまま返す子も目立ちます。
日本の文化である箸のすばらしさなどを話ながら正しい持ち方を身につ
けさせたいものです。あわせて食事のマナーについても教えていただきた
いと思います。
- 3, 果物について
給食では甘夏や八朔などの皮もそのままです。この皮がむけない・面倒
だといって残す子やそのままかぶりつく子が多くいます。家庭でも自分で
むいて食べられるよう練習しましょう。

今日のメニュー

ご飯 牛乳
ジャンボギョーザ
春雨サラダ りんご

ジャンボギョーザ

分量 (5人分)

ギョーザの皮	15枚
豚肉	100g
しょうが	少量
酒	少量
しょうゆ	少量
キャベツ	80g
ねぎ	30g
ニラ	15g
にんにく	少量
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	10g
でんぷん	少量
油	適量

作り方

- ① 野菜はみじん切りにする。
- ② 豚肉からでんぷんまでを合わせ、よく練る。
- ③ ②をギョーザの皮で包み、水とき小麦粉でとめ、油で揚げる。

*学校のギョーザの皮は直径15cmを使用しています。

ここでは1人分3個の計算でだしています。