

平成28年度

# 給食試食会



日時：平成28年6月29日（水）

会場：ランチルーム

世田谷区立中町小学校

## 《学校給食の目標》

「学校給食法」の第2条において、次の7つの目標を達成するよう義務付けられている。

- (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。

各々32212Xモ、

## 《児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準》

小学校	〈低学年〉 6～7歳	〈中学年〉 8～11歳	〈高学年〉 10～11歳
エネルギー (kcal)	530	640	750
たんぱく質 (g) (望ましい範囲)	20 (16～26)	24 (18～32)	28 (22～38)
脂質 (%)	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
鉄 (mg)	2	3	4
ビタミンA (μgRE)	150	170	200
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	5	6

※児童1人1回当たり。

※マグネシウム…6～7歳 70mg、8～9歳 80mg、10～11歳 110mg

亜鉛…6～7歳 2mg、8～9歳 2mg、10～11歳 3mg

出典：文部科学省「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」より

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	熟	調理方法等	
<b>【大豆とじゃこの甘辛あげ】</b>				1. 大豆は固めにゆでて、でんぷん	子どもたちに人気のメニューです。 積極的にとってもらいたい豆とカルシウム豊富なじゃこをとることができます。 炊きあがったご飯にまぜてもおいしいです。
大豆	7.00 g	ゆでる	*	をつけ油で揚げる。	
でん粉	1.00 g		*	2. じゃこは素揚げする。(から炒	
じゃこ	3.00 g		*	りしてもよい。)	
油	3.00 g		*	3. しょうゆ、さとう、みりんを合	
しょうゆ	1.50 g		*	わせ加熱する。	
さとう	1.50 g		*	4. ごまは、から炒りする。	
みりん	1.50 g		*	5. 1、2を3にからませ、ごまを	
白ごま	1.00 g		*	ふる。	
<b>【ビーンズサラダ】</b>				1. ひよこ豆、いんげん豆はゆでて	
ひよこまめ(乾)	4.00 g		*	おく。	
白いんげん豆	4.00 g		*	2. きゅうりを切る。	
きゅうり	10.00 g	1cm角	*	3. ドレッシングはミキサーにかけ	
ツナ(缶)	5.00 g		*	、加熱し、冷却する。	
たまねぎ	3.00 g		*	4. 3を豆、野菜とあえる。	
オリーブ油	3.00 g		*		
りんご酢	2.00 g		*		
しょうゆ	0.40 g		*		
さとう	0.25 g		*		
こしょう	0.02 g		*		
塩	0.40 g		*		
マスタード	0.06 g		*		
<b>【ほうれんそうの乾物あえ】</b>				1. ほうれんそう、もやしは茹でる	
ほうれんそう	40.00 g		*	。	
もやし	10.00 g		*	2. じゃこは油で炒める。	
油	0.50 g		*	3. オイスターソース～ごま油でド	
じゃこ	5.00 g		*	レッシングを作る。	
オイスターソース	0.70 g		*	4. 白ごま、糸けずり、刻みのりを	
しょうゆ	2.50 g		*		
みりん	0.50 g		*		
ごま油	0.70 g		*		
白ごま	1.00 g		*		
糸けずり	0.30 g		*		
刻みのり	0.20 g		*		
<b>【肉団子入り春雨スープ】</b>				1. 鶏ガラでスープをとる。	子どもたちに人気のメニューです。
水	160.00 g		*	2. しいたけはもどす。	
鶏ガラ	12.00 g		*	3. 春雨はゆでて水冷し、切る。	
にんじん	10.00 g	せん	*	4. こまつなはゆでる。	
たけのこ(水煮)	10.00 g	せん	*	5. 鶏肉、鶏卵、しょうが、塩、ね	
(干)しいたけ	0.50 g	1/2せん	*	ぎ、ごま油、でんぷんを合わせ	
鶏ももひき肉	30.00 g		*	団子の種を作る。	
鶏卵	3.00 g		*	6. スープでにんじん、たけのこ、	
しょうが	0.50 g	しぼり汁	*	しいたけを煮て調味料を入れる	
塩	0.30 g		*	。	
ねぎ	8.00 g	みじん	*	7. 5を加え、3、しょうが、うず	
ごま油	1.00 g		*	ら卵、ねぎ、4を入れる。	
でん粉	2.00 g		*		
塩	1.00 g		*		
こしょう	0.03 g		*		
酒	1.00 g		*		
しょうゆ	5.00 g		*		
春雨	12.00 g	ザク	*		
しょうが	1.00 g	しぼり汁	*		
うずら卵(水煮)	15.00 g		*		
ねぎ	10.00 g	斜め小口	*		
こまつな	10.00 g	3cm	*		

## 《中町小学校の給食》

- ・隣の玉川中学校の給食も中町小学校でつくっています。
- ・調理業務は、(株)スエヒロに委託をしています。
- 給食実施食数はおよそ 860 食で、調理員は社員 5 名、パート 7 名の計 12 名です。
- ・献立は、区の献立を参考にしながら、児童の実態や学校行事等に合わせて学校独自で立てています。
- ・今年度から月に 1 度、世界の料理を紹介する「オリンピック給食」を実施しています。

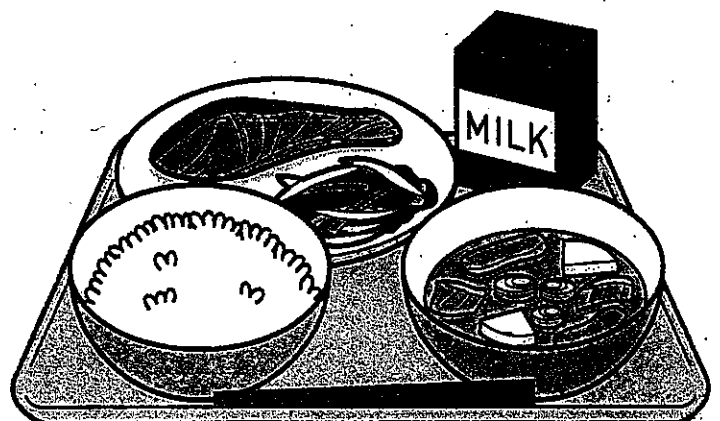
## 《食材について》

- ・世田谷区では、加工品などは使用せず手作りの給食を心がけています。
- コロッケ、シュウマイ、ギョウザ、ゼリー、ケーキ、ルー・ドレッシング等はすべて手作りで。
- ・野菜・果物・肉は国内産のものを使用しています。使用日に納品され、3 回洗って調理しています。
- ・化学調味料は使用していません。和風だしは削り節と昆布で、洋風スープは鶏がらでとっています。
- ・できる限り、無添加食材を使用しています。遺伝子組み換え食品は使用していません。

## 《給食費について》

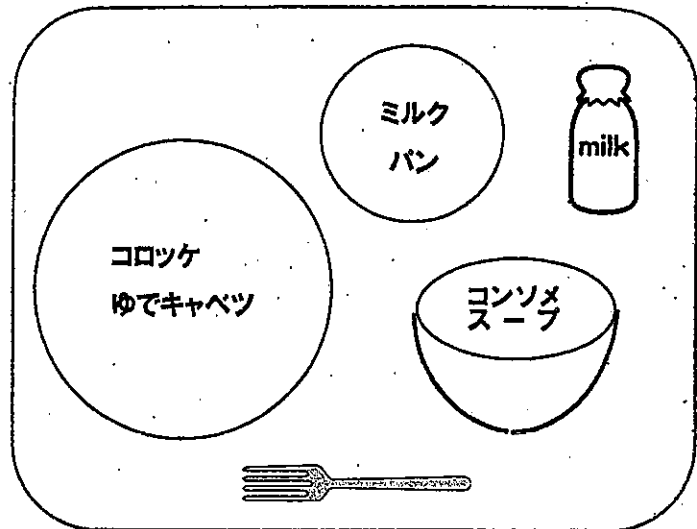
	低学年	中学年	高学年	中学生
1か月の給食費	4,148円	4,624円	4,998円	5,392円
1食の単価	244円	272円	294円	337円

☆給食費は、毎月5日に口座より引き落としになります。残高不足にご注意ください。



## 《今日の献立》

- ☆牛乳
- ☆ミルクパン
- ☆コロッケ
- ☆ゆでキャベツ
- ☆コンソメスープ



## コロッケ

### 材料(4人分)

じゃがいも	140g	粉チーズ	4g
油	4g	生クリーム	8g
玉ねぎ	120g	牛乳	20g
にんじん	20g	小麦粉	24g
豚ひき肉	100g	卵	16g
塩	1.2g	水	12g
こしょう	少々	パン粉	48g
ポテトパウダー	28g	揚げ油	適量



- ① じゃがいもはゆでてつぶす。
- ② 油で玉ねぎ、にんじん、豚肉を炒めて塩、こしょうで調味し、①と合わせる。
- ③ ②にポテトパウダー、粉チーズ、生クリーム、牛乳を加える。
- ④ ③を、小判型に成型する。
- ⑤ ④に小麦粉、卵、パン粉をつけ油で揚げる。

平成28年7月11日

会員の皆様

中町小学校 PTA  
会長 浅尾 忠寛  
家庭教育学級委員会

## 第一回家庭教育学級『給食の今講座』給食試食会報告

第一回家庭教育学級を下記の通り開催致しました。当日は多数ご出席を頂き、ありがとうございました。簡単ではございますが、内容の一部をご紹介します。

### 記

- 日時：平成28年6月29日(水) 11:20~13:00 ランチルームにて
- 出席者：37名
- 内容：給食の試食・奥谷栄養士による講演『給食の今講座』

講演は、栄養士の奥谷先生に給食の今をテーマにお話して頂きました。

学校給食は、明治22年、山形県の貧困児童を対象に始められたそうですが、現代では、教育の一環としての役割も担っています。中町小の給食では、以下の工夫がされています。

1. 学校独自の献立をたて、手作りの料理をたくさん取り入れています。
2. 化学調味料は使っていません。削り節や昆布、鶏がらでだしをとっています。
3. 遺伝子組み換え食品は使用せず、できる限り国産や無添加の食材を使用しています。
4. 八丈島産のむろあじなど東京都産の食材や、旬の食材を使用するようにしています。
5. 世界の料理を紹介する「オリンピック給食」を実施しています。
6. 食に関する理解を深めさせるため、毎日各クラスに「ひとくちメモ」を配布しています。
7. 調理員は、二重に帽子をかぶる、野菜は3回洗う、作業ごとにエプロンを変える等、衛生面の管理を徹底しています。

毎日12名の方で、中町小学校と玉川中学校の児童・生徒・教職員等合わせて約880食の給食を作っていただいています。子ども達が毎日安全でおいしい給食をいただいていることに、私たち保護者も日々感謝を忘れずにいたいと思います。

■当日はアンケートにご協力いただきましてありがとうございました。

「調理中の様子を、写真を多用して説明していただき、安心・安全に努めていることがわかり感謝です」「給食がとてもおいしかった」「子供も、いつも給食がおいしいと言っています」「栄養士さんの努力が感じられた」「今日の内容を子供達にも教えてほしい」等のご意見を多数いただきました。

また、「今後取り上げてほしいテーマ→PTA活動について掘り下げてみては?」「家庭と学校をつなぐ企画があったらぜひ参加してみたい」「学校の中で行われていることについて知る機会があればぜひ参加したい」「これからも給食試食会を続けてほしい」等の意欲的なご意見もいただきましたので、今後検討していきたいと思います。

最後に奥谷先生、貴重なお話をありがとうございました。