

家庭教育学級

# 給食試食会



日時：平成28年6月29日（水）

世田谷区立尾山台小学校

# 1 学校給食の目標

学校給食は指導の一環です。

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。

(学校給食法 第2条より)

# 2 尾山台小学校の食育推進重点目標

毎日の給食時間はもちろんですが、授業を通して学びます。

- ・望ましい食習慣を身につける。
- ・食事に関心を持ち、バランスのとれた食生活と健康とのかかわりを理解する。
- ・自然の恵みや、作る人たちへの感謝の気持ちをもつことができる。

# 3 所要栄養量

給食における児童1人1回あたりの平均所要栄養量 (平成25年4月改訂)

区 分	栄 養 量		
	低学年 (6～7歳)	中学年 (8～9歳)	高学年 (10～11歳)
エネルギー (Kcal)	530	640	750
たんぱく質 (g)	16～26	18～32	22～38
脂 肪 (g)	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
マグネシウム (mg)	70	80	110
亜 鉛 (mg)	2	2	3
ビタミンA (μgRE)	150	170	200
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	20	26
食物繊維 (g)	4	5	6

この数値を基準に献立をたてています

★献立作成をはじめ栄養管理・衛生管理など給食業務全般については栄養士が担当します。

## 4 給食費

学校給食は週5日です。平成28年度は191回実施いたします。

給食費は1ヶ月を17回として計算し、年度末に徴収額の調整を行います。

	低学年	中学年	高学年
1食単価	244円	272円	294円
月額	4,148円	4,624円	4,998円

※ 徴収した給食費は、食材料費・消費税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。

## 5 調理業務の民間委託について

本校の調理業務は平成19年度より民間委託されました。

委託業者は長谷川フードサービス株式会社です。4人の調理師と4人のパート従業員で調理業務、洗浄業務を担当しています。

## 6 給食の内容

主食、飲み物、副食、デザートという形で組み合わせています。

主食	パン類	パン：食パン、ミルクパン、ぶどうパンなど 調理パン：揚げパン、サンドイッチ、ピザトースト、フレンチトーストなど
	麺類	うどん、焼きそば、スパゲティなど
	ごはん類	白飯、炊き込みごはん、カレーライス、おこわなど
飲み物	牛乳	1本200cc
	セレクトジュース	オレンジジュース、緑茶、コーヒー牛乳など
おかず	主菜 副菜 汁物	煮物、焼き物、汁物、揚げ物、蒸し物、炒め物、ゆでものなど
デザート	くだもの 手作りデザート	季節の果物や、手作りゼリー、手作りケーキ、行事ごとのデザートなど

## 7 献立作成のポイント

1. 所要栄養量、食品構成、1食単価、施設設備などを考慮に入れ、学校の実状に合わせて作成します。
2. 旬の食品を使い、季節感のあるものを出すように心がけています。
3. 行事食（校内行事・季節の行事）を取り入れています。
4. おいしく喜んで食べられるよう、手作りを心がけています。
5. 塩分は、控えめにしています。
6. 安全で安心できる食材を使用するよう心がけています。
7. 遺伝子組み換え食品は使用しません。
8. 食器の数を考え献立を作成します。

\* 使用している食器はメラミン食器です。（皿、小皿、椀、はし、スプーン、フォーク）

## 8 調理のポイント

1. 化学調味料などのインスタント調味料は使用していません。鶏ガラのスープ、けずり節や昆布でだしをとります。
2. コロッケ、ハンバーグやぎょうざ、ゼリー、ケーキ類など手作りしています。
3. カレーやシチューなどのルーも、サラダ油、バター、小麦粉から給食室で作ります。

## 9 衛生のポイント

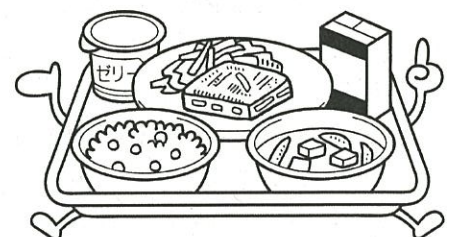
1. 調理の前、調理作業ごとに手洗いを励行しています。
2. 調理作業中は白衣、帽子、マスクを着用しています。
3. 給食室専用の履物を使用しています。また、作業区分により履き替えます。
4. 作業ごとにエプロンを使い分けています。
5. 配食の時や生ものを扱う時など、必要に応じて使い捨て手袋を使用しています。
6. 包丁やまな板を下処理用、加熱用、果物用と区別しています。
7. 加熱する野菜でも流水で3回以上洗います。
8. 現在は、果物、ミニトマト以外の野菜には火を通してしています。
9. 出来上がったものは温度の確認をします。(75度以上1分)
10. サラダなどの野菜は加熱し、水で冷却してから温度管理用の冷蔵庫で保存します。
11. 調理が出来上がってから食べるまでの時間が2時間以上にならないようにします。
12. セミドライ方式を取り入れ、水はねによる二次汚染が無いよう注意しています。
13. 食器や調理器具などは洗浄後、熱風消毒保管庫で保管します。
14. 食器洗いには石けんを使用しています。
15. 毎日ミーティングを行い、事故が起こらないよう細心の注意を払い調理をしています。

## 10 物資の購入

パン、麺、牛乳は東京都で指定された業者より購入します。  
その他の食品は年度始めに契約をした業者から購入しています。

## 11 アレルギー除去食の実施

アレルギー除去食を行っています。除去食を行うためには、申し出により面談を行います。ご家庭でも除去食を行っていることと、医師の診断書が必要となります。



### 今日の献立（中学年量）

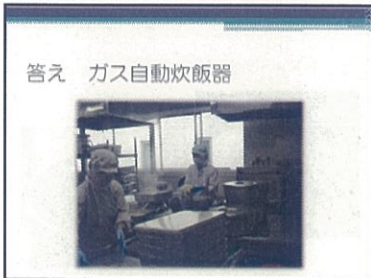
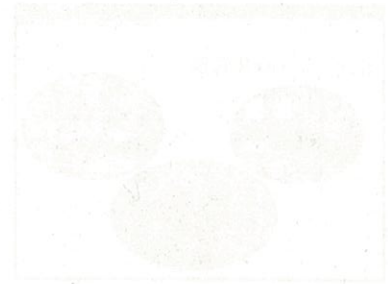
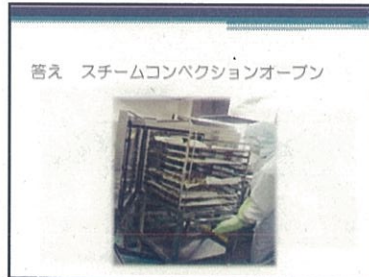
献立名／食品名	一人分量	切り方	調理方法等
<b>【ドライカレーライス】</b>			
米	80.00 g		米をとぐ、浸水、炊く
水	94.00 g		
油	0.50 g		① 小麦粉はから煎りする。
ベーコン	1.00 g		② レーズンは湯につけておく。
玉ねぎ	60.00 g	みじん	③ 油で材料を順に炒め、調味する。
人参	20.00 g	みじん	④ 小麦粉、カレー粉を加える。
豚ひき肉	40.00 g		⑤ 仕上げにレーズン、粉チーズ、バター、
ピーマン	5.00 g	荒みじん	グリンピースを加える。
マッシュルーム	10.00 g	荒みじん	
カレー粉	1.00 g		
小麦粉	2.00 g		
塩	1.00 g		
とんかつソース	3.00 g		
レーズン	3.00 g	ザク	
粉チーズ	1.00 g		
バター	1.00 g		
グリンピース	2.00 g		
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本		
<b>【コーン入りフレンチサラダ】</b>			
きゃべつ	35.00 g	色紙切り	① きゃべつ、きゅうりは茹でて水冷する。
きゅうり	10.00 g	小口切り	② ホールコーンは水気を切る。
ホールコーン	15.00 g		③ 油～マスタードまでを混ぜ合わせ、加熱し、
油	2.50 g		ドレッシングを作る。
酢	2.00 g		④ ①～③を混ぜ合わせる。
砂糖	0.60 g		
塩	0.60 g		※ 学校給食では基本的に生野菜の取り扱いは
こしょう	0.02 g		せずに、加熱して提供しています。
マスタード	0.04 g		
<b>【くだもの(冷凍みかん)】</b>			
冷凍みかん	1.00 個		



献立名／食品名	一人分量	切り方	調理方法等
<b>【ジャンボぎょうざ】</b>			
ぎょうざの皮 (15cm)	1.00 枚		① 豚ひき肉～片栗粉までを合わせ、よく練る。
豚ひき肉	20.00 g		② 具をぎょうざの皮でつつみ、水溶き片栗粉
しょうが	0.50 g	みじん	(分量外) でとめる。
酒	0.50 g		③ 油で揚げる。
しょうゆ	0.50 g		
キャベツ	15.00 g	荒みじん	
ねぎ	5.00 g	荒みじん	
にら	3.00 g	荒みじん	
にんにく	0.20 g	みじん	
塩	0.30 g		
こしょう	0.02 g		
ごま油	2.00 g		
片栗粉	0.20 g		
揚げ油	適量		
<b>【こんにゃくサラダ】</b>			
さしみこんにゃく	25.00 g	短冊切り	① さしみこんにゃくは茹でて水冷する。
きゅうり	15.00 g	1/2 斜め	② きゅうり、人参、もやしは茹でて水冷する。
人参	8.00 g	せん切り	③ 酢～玉ねぎまでを混ぜ合わせ、加熱し、
もやし	30.00 g		ドレッシングを作る。
酢	2.30 g		④ ①～③を混ぜ合わせる。
砂糖	1.20 g		
塩	0.30 g		
しょうゆ	3.50 g		
ごま油	0.60 g		
油	1.70 g		
玉ねぎ	2.20 g	おろす	
白ごま	0.60 g		



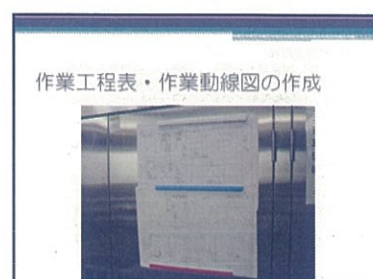
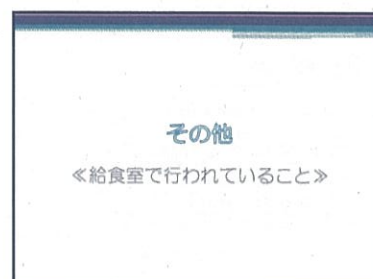








各クラスごと、順番に給食当番を行、ています。主食・主菜・副菜・果物など係分担を行いながら、みんなです協力して配膳を行います。



衛生・安全面を考慮した調理ができるよう、事前に作業工程表・作業動線図を作成します。どこで何時からどの調理を行うか、どの食材がどの動線を通るかなど、事細かに記録し、従事者全員で確認しながら作業を行います。

## 平成28年度 給食試食会

平成28年6月29日（水）  
世田谷区立尾山台小学校

### ③素材を生かした献立作成

- 肉、野菜、果物は国産の低農薬のものや添加物の少ないものを使用。
- 生鮮食品以外の食品は、製造、期限、内容表示が明確なものを使用。
- 塩分はできるだけ控え、食材本来の味を味わえるように工夫。
- 既製品、加工品はできるだけ使用せずに、サラダのドレッシング、カレーやシチューのルーなどすべて手作り。
- 学校行事や季節にあった旬の野菜、魚、果物を献立に取り入れる。

### 検収（食材の検収・適温での保存）



### 給食管理の特徴

#### 学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食糧について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことが出来る確かな食生活の基盤を築くこと。
- 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。
- 食生活が自然の摂食のよき取りつづきものであることについての理解を深め、多岐にわたる食生活に関する情報に主体的に関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についての理解を深め、行動を喚起する態度を養うこと。
- 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。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。

『学校給食法』より

### ④HACCPの概念に基づく安全・衛生の管理

HACCP（ハザード分析）とは、食品の仕入れ、洗浄、調理、保存、温度管理、調理時間など、食品すべての取り扱い過程における安全性を確保する一連の手順を体系化し示したものである。

- 食材は、東京都の指定業者、区や学校で契約した業者により購入。
- 肉、魚、野菜、果物など用途に応じて、調理器具のエプロン、器具を使用し、エプロン・器具を使い分ける。
- 調理で加熱、冷却した食品は、中心温度計を使って食材の温度を測定し、その数値、温度管理を徹底する。
- 保存食は原材料及び調理済み食品を食品ごとに取り、2週間以上保蔵し、食中毒などの発生前には原因を明らかにする材料として使用。
- その他、給食業務の記録、調理器具の点検表などを毎日検票簿に記録し、保健所、教育委員会、学校保健師による給食室内の衛生管理の実施、調理従事者の健康診断、細菌検査を定期的に行う。

### ミーティング

（作業内容の確認・健康チェック）



### ①自校調理方式

学校に給食室を設置し、調理した給食を本校児童に提供する方式です。適温で提供できる等のメリットがあります。民間委託業者の長谷川フードサービスが調理を行っています。

### ②学校給食摂取基準に基づく栄養管理

本校の給食は、文部科学省の学校給食摂取基準を満たす栄養所要量、食品構成になるよう努め作成しています。学校給食は1日に必要な栄養素の1/3を満たす目標になっていますが、不足しがちなカルシウム、ビタミン類は1日の1/2を摂取できるようになっています。

## 給食ができあがるまで

### 《調理作業の流れ》

### 下処理・下調理

（水洗い・皮むき・食材カット・下茹で）



## 家庭数

平成 28 年 7 月 13 日

保護者各位

世田谷区立尾山台小学校  
校 長 渡部 理枝  
P T A 会 長 山根 健太  
文化厚生委員長 石川八恵子

### ～ 文化厚生通信 ～

《今年度テーマ：育もう！すこやかな心と身体》

#### 第一回 家庭教育学級ご報告

6月29日に第一回家庭教育学級として、給食試食会を開催いたしました。  
世田谷区教育委員会 社会教育指導員の藤本仁先生をはじめ、副校長先生や40名近い保護者の皆様にご参加いただきました。

今回は尾山台小学校の栄養士 杉山智子さんに、学校給食の目標や献立作成・調理・衛生のポイント等についてお話いただきました。

学校給食では、化学調味料・インスタント調味料などを使用せず、鶏がらスープやけずり節・昆布でだしをとります。コロケやハンバーグ・ぎょうざ・ゼリー・ケーキ類、またカレーやシチューのルー等も給食室で手作りしています。

また、調理前や作業ごとに手洗いを励行、作業毎にエプロンの使い分けをする、包丁やまな板も下処理用・加熱用・果物用で区別する、加熱する野菜でも流水で3回以上洗う、果物・ミニトマト以外の野菜には全て火を通す等、徹底した衛生管理についても知ることができました。

入念なミーティングのもと、当日の限られた時間の中、調理員8名で作業を分担し、毎日手際よく調理が行われています。事故が起こらないよう細心の注意を払い日々調理をしてくださっています。

そのおかげで尾山台小学校の安全かつ安心でおいしい給食を提供いただけていることを改めて実感いたしました。

クイズもご用意いただき、和気あいあいととても楽しい会となりました。

みなさま、ご協力いただきありがとうございました。

### 【試食会のメニュー】

- ◇ ドライカレーライス
- ◇ コーン入りフレンチサラダ
- ◇ 牛乳
- ◇ 冷凍みかん



給食試食の時間は、ご自身の子どもの頃を思い出しながら、ここが変わった！懐かしい！おいしい！などいろいろな会話が弾みました。

～多く寄せられたアンケートの中からいくつかご意見をご紹介します～

- 日常不足しがちなカルシウムなど一日の半分の摂取量を給食で補えるのはとても有り難い。
- 欠かさず献立をチェックして毎日の給食を楽しみにしている理由がよくわかりました！
- 子どもたちも今回のようなお話を聞いたり、調理して下さる方と直接話す機会があればよい。
- 時間と手間をかけて丁寧に作って下さっていることがよくわかりました。

以上