

平成28年度

給食試食会



日時：平成28年7月4日（月）

会場：中町小学校ランチルーム

世田谷区立玉川中学校

《学校給食の目標》

「学校給食法」には、学校給食の目標として次の7つが掲げられています。

- (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。

《児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準》

中学校	〈中学生〉 12～14歳
エネルギー (kcal)	820
たんぱく質 (g) (望ましい範囲)	30 (25～40)
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)	3未満
カルシウム (mg)	450
鉄 (mg)	4
ビタミンA (μ gRE)	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	35
食物繊維 (g)	6.5



※児童1人1回当たり。

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

※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

《玉川中学校の給食》

- ・隣の中町小学校の給食と一緒に中町小学校の給食室でつくっています。
 - ・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 880 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。

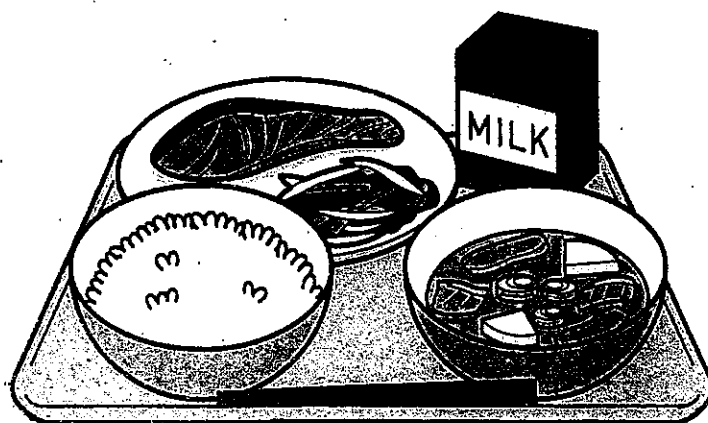
《食材について》

- ・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, 1 4.8 円	4, 6 2 4 円	4, 9 9 8 円	5, 3 9 2 円
1 食の単価	2 4 4 円	2 7 2 円	2 9 4 円	3 3 7 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・夏野菜のカレーライス・わかめサラダ・冷凍みかん

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【夏野菜のカレーライス】			1. 米に酒を入れ炊く。
米	80.00 g		* 2. 鶏ガラでスープをとる。
水	96.00 g		* 3. 油、バター、小麦粉、カレー粉
酒	2.00 g		* でルウを作る。
油	1.00 g		* 4. 鶏肉をカレー粉、セロリにつけ
にんにく	0.40 g	みじん	* こむ。
鶏もも肉(角切)	25.00 g		* 5. 油で順に材料を炒め、柔らかく
セロリー	2.00 g	小口	* なるまで煮込み調味料を加える
カレー粉	0.40 g		* 。
たまねぎ	60.00 g	スライス	* 6. カレールウ、ソース、しょうゆ
にんじん	20.00 g	厚いちよう	* を入れ、仕上げに粉チーズを加
鶏ガラ	10.00 g		* える。
水	40.00 g		*
ベーリーフ	0.00 g		*
トマト	20.00 g	ザク	*
なす	15.00 g	厚半月	*
さやいんげん	5.00 g	3cm	*
かぼちゃ	15.00 g	角	*
白ワイン	2.00 g		*
しょうが	0.30 g		*
フルーツチャツネ	1.00 g		*
塩	0.90 g		*
油	4.00 g		*
バター	3.00 g		*
小麦粉	8.00 g		*
カレー粉	0.40 g		*
中濃ソース	2.00 g		*
しょうゆ	1.00 g		*
粉チーズ	1.30 g		*
【牛乳】			
牛乳	1.00 本		*
【わかめサラダ】			1. キャベツ、にんじん、きゅうり
キャベツ	30.00 g	せん	* はゆでる。
きゅうり	15.00 g	小口	* 2. わかめはゆでる。
にんじん	5.00 g	せん	* 3. ごまは炒って冷ます。
生わかめ	3.00 g	ザク	* 4. ドレッシングの材料をミキシン
油	2.50 g		* グし、加熱後冷却する。
酢	1.80 g		*
塩	0.30 g		*
しょうゆ	3.00 g		*
白すりごま	0.50 g		*
白ごま	0.50 g		*
【くだもの】			
冷凍みかん	1.00 個		

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【夏野菜の豚キムチ丼】			1. 米と大麦に酒を入れて炊く。
米	65.00 g		2. 白ごまは炒っておき、炊きあがったごはんを配缶後、上にふる。
おおむぎ(米粒麦)	5.00 g		
酒	2.00 g		
水	84.00 g		3. 豚肉に酒をふっておく。
白ごま	0.70 g		4. なすを油で炒める。ピーマンとえだまめはゆでしておく。
ごま油	0.50 g		
油	0.30 g		5. ごま油と油でにんにく、しょうがを炒める。豚肉～干ししいたけを順に炒め、調味する。
にんにく	0.80 g	みじん	
しょうが	0.50 g	みじん	
豚モモ肉	25.00 g		
酒	0.80 g		*キムチの辛さによりつけ汁の量を調整する。
たまねぎ	30.00 g	スライス	
にんじん	15.00 g	せん	6. ピーマン、なす、ホールコーン、えだまめを加え、加熱する。
(干)しいたけ	0.50 g	スライス	
塩	0.20 g		
キムチ	35.00 g		
キムチつけ汁	8.00 g		
三温糖	0.40 g		
しょうゆ	3.00 g		
コチジャン	0.75 g		
ピーマン	8.00 g	せん	
油	1.00 g		
なす	6.00 g	小さいよう	
ホールコーン(缶)	8.00 g		
えだまめ(冷凍)	5.00 g		
【ピザトースト】			1. 油で材料を順に炒め調味する。
食パン	0.00 g		2. パンに1、シュレッドチーズをのせオーブンかトースターで焼く。
油	0.50 g		
にんにく	0.05 g	みじん	
たまねぎ	15.00 g	1/2スライス	
マッシュルーム(缶)	5.00 g		
ピーマン	5.00 g	1/2せん	
ベーコン(短冊)	3.00 g		
トマトピューレ	7.00 g		
トマトケチャップ	7.00 g		
こしょう	0.02 g		
オレガノ	0.02 g		
タバスコ	0.02 g		
シュレッドチーズ	18.00 g		

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等	
【チヂミ みそ味】			1. 薄力粉と水、みそを混ぜ合わせる。 (水の量は調整しながら)	冷蔵庫にあるものを小麦粉と混ぜ合わせるだけで簡単にできます。 桜エビはカルシウムが豊富です。 (100gあたり2000mg)
薄力粉	大さじ2.5			
水	25.00 g		2. 野菜を1と混ぜ合わせる。	
赤みそ	小さじ1		3. 油をひいてフライパンで焦げ目が	
にら	20.00 g	2cm	つく程度に焼く。	
にんじん	10.00 g	千切り		
さくらえび(素干し)	2.00 g			
油	適量			
【プレンスコーン】				シンプルなスコーンなので、ジャムなどを少しつけても良いです。
ホットケーキミックス	200.00 g		1. ホットケーキミックス～スキム	
牛乳	50.00 g		ミルクまでを混ぜ合わせる。	
バター	50.00 g		2. オープンで焼く。	
スキムミルク	大さじ3		(180度15～20分程度)	
いちごジャム	適量			
【ほうれんそうの乾物あえ】			1. ほうれんそう、もやしは茹でる	
ほうれんそう	40.00 g	2cm	。	
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		野菜にかける。	
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			

カルシウムのおおい食品

食品名	100gあたりカルシウム量 (mg)
牛乳	130
スキムミルク	100
桜エビ	2000
しらす干し	210
ししゃも	330
こまつな	170
大根 葉	260