

平成29年度
食育研修会



平成29年5月18日(木)
世田谷区立多聞小学校
校長 生田 目 将
栄養士 丸 岡 亜紗子

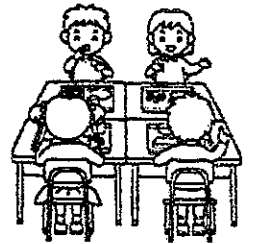
学校給食の始まり

学校給食は、1888年（明治22年）に山形県の小学校で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。第二次世界大戦で一時中断しましたが、戦後、児童・生徒の栄養補給を目的として再開されました。

昭和29年、子どもたちの心身の健全な発達のために、学校給食の教育上の役割が認められ、「学校給食法」が制定されました。そして学校給食法は何回かの改善を経て、給食は教育の一環として全国のほとんどの小学校で実施されています。（多聞小は昭和22年より）また、最近では「食の大切さ」を子どもたちに伝える“生きた教材”としての役割も果たしています。

学校給食の目標

- * **食事の重要性**・・・食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- * **心身の健康**・・・心身の成長や健康を考え、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
- * **食品を選択する能力**・・・正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性などについて自ら判断できる能力を身につける。
- * **感謝の心**・・・食物を大事にし、食物の生産などにかかわる人々へ感謝の心をもつ。
- * **社会性**・・・食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
- * **食文化**・・・各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史などを理解し、尊重する心をもつ。



学校給食の内容

① 栄養量について

毎月実施されている学校給食は、文部科学省から示されている学校給食摂取基準（1回の給食に必要な栄養量の内訳）と、食品構成（何をどれだけ食べたらいいかという内訳）をもとに作られています。

《児童1人1回あたりの学校給食摂取基準》

区分（単位）	基準値		
	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）	20	24	28
脂質（%）	学校給食におけ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
鉄（mg）	2	3	4
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	25
食物繊維（g）	4	5	6

② 献立について

多聞小ではこのようなことを心がけて給食作りをしています。



- * 栄養的にバランスがとれ、安全でおいしい給食を作ります。
- * 手作りの温かさが伝わるような給食作りを心がけています。
- * 季節の食材や行事食にちなんだ献立を取り入れています。
- * 遺伝子組み換え食材などは使用せず、野菜・くだもの・肉は国産のものを使用しています。
- * 地産地消として、世田谷区産の農産物、東京都産の海産物などを積極的に取り入れていきます。
- * 児童の好みを配慮しています。
- * 冷凍食品や化学調味料はなるべく使わず、うす味を心がけ、素材の味を生かしています。
- * スープのだしは鶏がらや昆布、削り節などからとり、カレーなどのルーも小麦粉・油・バターを使って作っています。
- * 子どもたちが楽しみながら食べることができるような工夫をします。
(セレクト給食、リクエスト給食、お弁当給食 など)

給食の形態

主食 + 牛乳 + おかず (たまに +デザート) の形をとっています。



+

牛乳



+

おかず



(たまに +デザート)

の形をとっています。



* 主食

【ごはん】週2~3回、学校で炊いています。混ぜごはんやピラフや丼などにもあります。

【パン】週1~2回、トーストや揚げパン、ジャムサンド等はパンを仕入れ、学校で調理しています。

【麺】月2~3回、うどん、スパゲッティ、焼きそばなど様々な麺を使用しています。

* 牛乳

ほとんど毎日牛乳ですが、ヨーグルトやお茶、果汁100%のジュースなどになることもあります。

* おかず

肉団子やぎょうざなど、市販品は使わず、1つ1つ手作りをしています。

1日30種類以上の食品を摂れるように、15~18種類の材料を使用しています。

* デザートなど

季節のくだもの、行事にまつわる菓子類、ゼリーやケーキ類などを予算の範囲内でつけています。

ゼリーや蒸しパンなども手作りをしています。

③ 調理について

学校栄養職員 1名（栄養士）

調理職員 社員4名（調理師・栄養士）＋ パートスタッフ7名（株式会社 藤江）

④ 食器について

- * 強化磁器食器を使用しています。（大碗・小碗・大皿・小皿の4種類）
- * 割れた食器は回収し、リサイクルをしています。粉々になったものは処分しています。
- * プリンカップや紙カップを使用することもあります。
- * 献立に応じて、木製箸・スプーン・フォーク・デザートスプーンを使用します。

⑤ 衛生について

学校給食では、衛生管理に十分に注意しています。

【毎日行っていること】

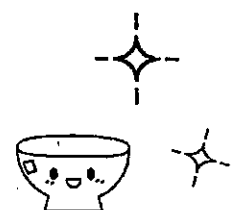
- * 1作業、1手洗いをしています。
（石けん・爪ブラシを使用した手洗い、アルコール消毒）
- * 下処理室、調理室などの作業区域ごとに部屋が分かれ、履き物の履き替えや、調理器具やエプロンの使い分けの徹底をしています。
- * 材料の納品時の温度測定をしています。
- * 出来上がり温度の確認（75℃1分以上、貝類は85℃1分以上）をしています。
- * 保存食として、納品された食材・調理済みの料理を各50g採取し、-20℃で2週間保存しています。
- * 水質検査を実施しています。（作業前後に塩素濃度の確認、にごりやにおいの有無などの確認）
- * 調理従事者の体調チェックをしています。

など

【定期的に行っていること】

- * 調理従事者の細菌検査（月2回）
- * 食材の定期検査（野菜・おかずの衛生検査、パン・牛乳の品質検査など）
- * 食器の残留物検査（たんぱく質、脂肪、でんぷん、石けんなど）
- * 業者による害虫検査

など



～ 本日の献立 ～

料理名	材料名	一人分量(g) (中学年)	一人分量(g) (高学年) 本日の分量	作り方
ごはん	米	73	83	①米を研ぐ。 ②米の1.2倍の水に浸して、炊く。
	水	88	100	
牛乳	牛乳	203	203	
さばの黒酢かけ	まさば	40	50	①魚に塩、こしょうをふって下味をつける。 ②かたくり粉をまぶして、170～180℃の油で揚げる。 ③たまねぎをみじん切りする。 ④※の調味料とたまねぎを合わせて火にかけ、たれを作る。 ⑤揚げた魚に黒酢タレをかけて出来上がり。 カリッと香ばしく揚げたさばに、黒酢とたまねぎの甘さがよく合うタレをかけました。魚が苦手なお子さんもおいしく食べられます。
	塩	0.05	0.05	
	こしょう	0.01	0.01	
	かたくり粉	3	3	
	ひまわり油	4	4.5	
	黒酢	4	4.5	
	しょうゆ	4	4.5	
	酒	1	1.1	
	さとう	2	2.2	
	たまねぎ	10	11	
高野豆腐入り みそドレサラダ	高野豆腐	5	6	①高野豆腐を茹でて戻す。 ②だいこん、にんじんは細切りにし茹でる。もやしも茹でる。 ③わかめはサッと茹でてもどす。 ④赤みそからみりんまでを合わせて火にかけ、ひと煮立ちしたら、あら熱をとり冷蔵庫で冷やす。 ⑤食べる直前に高野豆腐、野菜、わかめを④のタレと和える。 高野豆腐やわかめ入りの和風のサラダです。ドレッシングにはみそが入っています。
	だいこん	20	23	
	もやし	10	11	
	にんじん	5	6	
	カットわかめ	2	2	
	赤みそ	3	3	
	さとう	1	1.1	
	しょうゆ	1	1.1	
	酢	2	2.2	
	みりん	1	1.1	
すまし汁	水	140	158	①削り節と昆布で、だしをとる。 ②こまつなは2cm幅くらいに切り、下ゆでする。 ③酒、塩、しょうゆを加える。 ④たまねぎを加えて煮る。 ⑤豆腐、ねぎ、こまつなを加えて、味を調える。 削り節と昆布でおいしいだしをとることで、塩、しょうゆを抑えることができます。こまつなは、茹でたらすぐに冷水で冷まし、最後に入れることで色がきれいに仕上がります。
	けずり節	1	1.1	
	こんぶ	1	1.1	
	酒	1	1.1	
	塩	0.4	0.5	
	しょうゆ	3	3.3	
	たまねぎ	20	23	
	豆腐	20	23	
	ねぎ	10	11	
	こまつな	5	6	
くだもの	宇和ゴールド(河内晩柑)	1/4個	1/4個	① よく洗って1/4にカットする。 グレープフルーツのような見た目ですが、甘くてほんのり酸っぱい、さわやかな柑橘です。

栄養価(中学年の量)	
エネルギー	656Kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	21.9g
カルシウム	338mg
鉄	2.4g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	2.7g

～ おすすめレシピ ～

料理名	材料名	一人分量(g) 中学年	4～5人分	作り方
じゃがいもの ハニーサラダ	じゃがいも	40	1個	①じゃがいもは細切りにして、油で揚げて、塩をふる。 ②きゅうりは輪切りし、にんじんは細切りにし、キャベツは短冊切りにし、サッと茹でたら冷ます。 ③酢から油までを混ぜ合わせて加熱し、冷ます。 ④食べる直前に、野菜と③のドレッシングを和えて、①のじゃがいもをふりかける。
	油	2	適量	
	塩	0.25	ひとつまみ	
	きゅうり	10	1本	
	にんじん	5	1/4本	
	キャベツ	25	2～3枚	
	酢	2	小さじ2	
	塩	0.4	小さじ1/2	
	はちみつ	2.3	小さじ1	
	マスタード	0.07	少々	
	油	1.5	小さじ1	
子どもたちに大人気のサラダです。野菜が苦手なお子さんもポテトと一緒になので食べやすいサラダです。				
のりの佃煮	水	15.00	75g	①のりは、もみのりを用意するか、板のりを細かくちぎる。 ②のりを水にひたしておく。 ③しょうゆから水あめまでを加えて、弱火で煮る。
	のり	1.50	板のり2・1/2	
	しょうゆ	2.50	小さじ2	
	酒	1.00	小さじ1	
	みりん	1.00	小さじ1	
	さとう	1.00	小さじ1/2	
	水あめ	0.70	小さじ1/2	
簡単に作ることができます。水あめを入れると粘りと照りができますが、入れなくても大丈夫です。				
キャベツと 鶏団子のスープ	水	120	600ml	①1.5倍の水、鶏がら、しょうが、ベーリーフ、野菜の皮を鍋に入れて、3時間くらい煮たら、こしてスープをとる。(または、鶏がらスープの素でスープを作る。) ②セロリは薄切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにしてスープに加えて煮る。塩、こしょうを加える。 ③ねぎ、しいたけはみじん切りし、しょうがはすりおろす。 ④ひき肉と③を混ぜ合わせてよくこね、※の調味料を加えて肉団子を作る。 ⑤スープに肉団子を入れて煮る。 ⑥短冊切りにしたキャベツを加える。 ⑦春雨を加えて味をととのえる。
	鶏ガラ	15	75g	
	しょうが	0.3	ひとかけ	
	ベーリーフ	0.01	1～2枚	
	セロリー	1	少々	
	にんじん	10	1/3本	
	たまねぎ	20	1/2コ	
	食塩	1	小さじ1	
	こしょう	0.01	少々	
	鶏ももひき肉	30	150g	
	ねぎ	4	10cm位	
	しいたけ	1	1～2コ	
	しょうが	0.3	ひとかけ	
	塩	0.2	ひとつまみ	
	こしょう	0.01	少々	
	しょうゆ	0.3	少々	
	酒	0.3	少々	
	かたくり粉	1	小さじ2	
	キャベツ	40	4枚位	
	しょうゆ	1	小さじ1	
春雨	5	25g		
子供たちに大人気のスープです。肉団子を作る手間がかかりますが、手作りの味は格別です。休日など時間のあるときに、ぜひお子さんと一緒にご家族みんなで作ってみてはいかがでしょうか。				

平成29年度食育研修会

多聞小学校の食育と給食

世田谷区立多聞小学校
学校栄養職員 丸岡 亜紗子

6月19日は、
何の日でしょう？

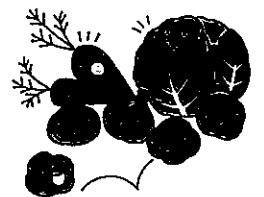
「食育」とは？

正解は…

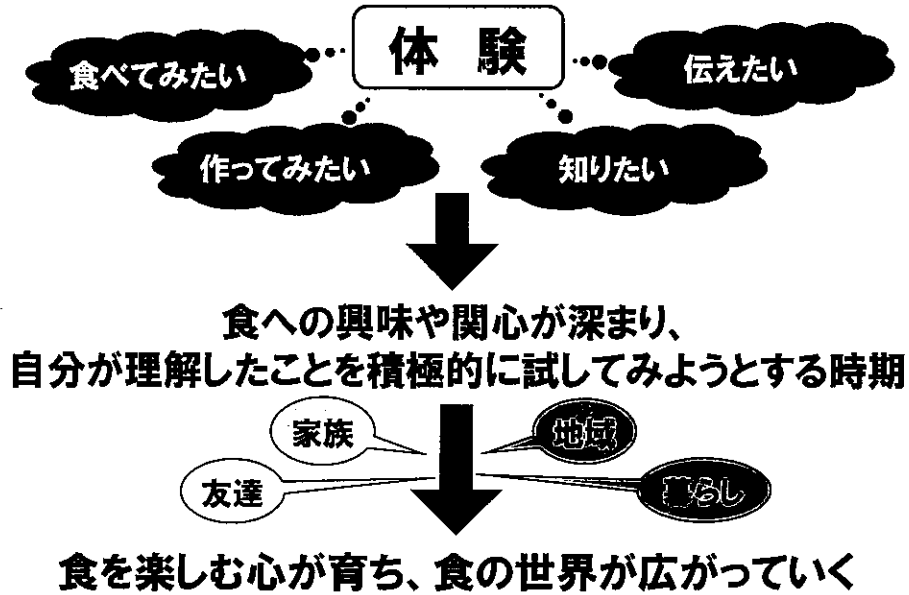


「食べることは生きること」

一生を心身ともに健康で楽しく生きる！
その生きる力を「食」を通して身につけること。



小学生はどんな時期？



食事

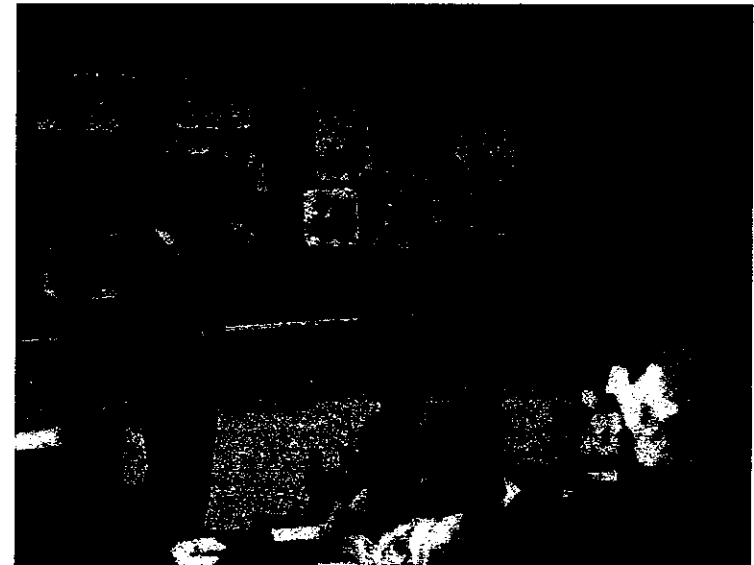
- ・体の成長
- ・生活リズムを形成し、望ましい生活習慣を身に付ける
- ・食事量の調整
- ・味覚の形成
- ・周りの人との関わりが広く、深くなる
- ・食事マナーを身に付ける

- ・栄養バランスを理解し実践
- ・体力・運動能力の向上
- ・周りの人との関わりを広め、深める
- ・達成感や満足感を味わう

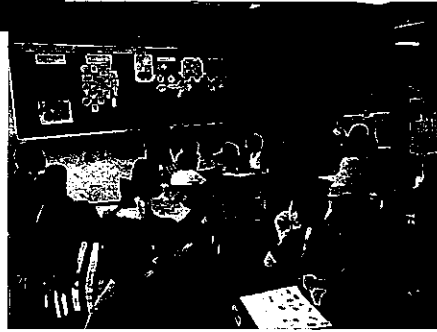
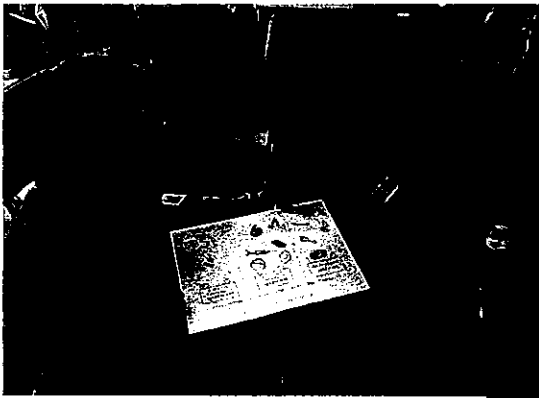
- ・食べ物動きを理解
- ・食材から調理、食卓までのプロセスの理解
- ・食文化や環境について知る

学習

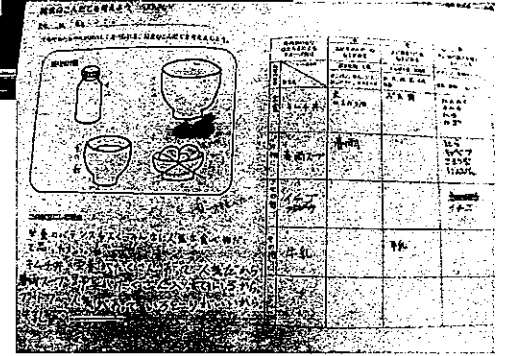
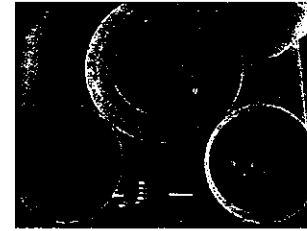
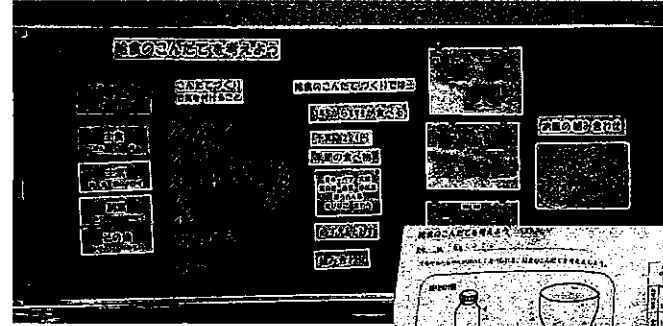
1年生 げんきれっしゃをつくろう



多聞小の食育活動



6年生 給食のこんだてを考えよう



6年生 バイキング給食



多聞小学校の給食

・食器など

<強化磁器食器4種類>

大椀

小椀

大皿

小皿

アレルギー用



<食具>

箸

フォーク

スプーン

デザートスプーン

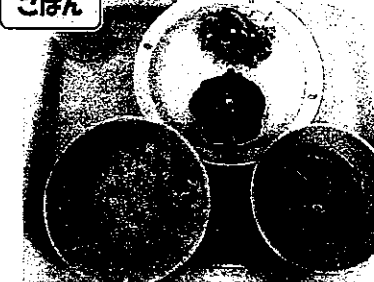


・給食費

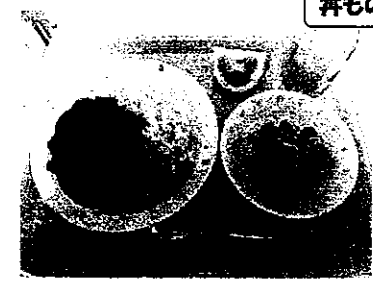
月額	低学年:4148円	一食 244円
	中学年:4624円	272円
	高学年:4998円	294円

献立の工夫

ごはん



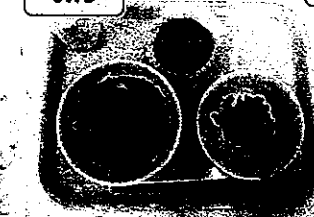
丼もの



パン



めん



混ぜご飯

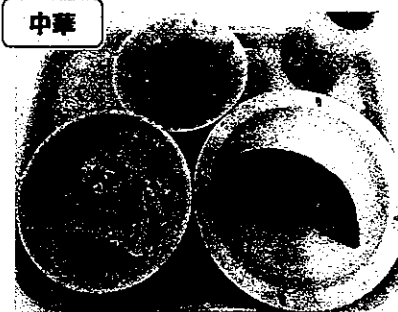


献立の工夫

和食



中華



洋食

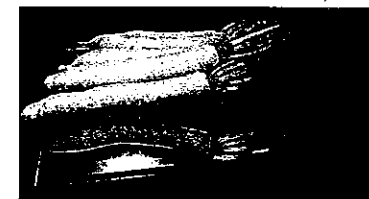


献立の工夫

旬の食材



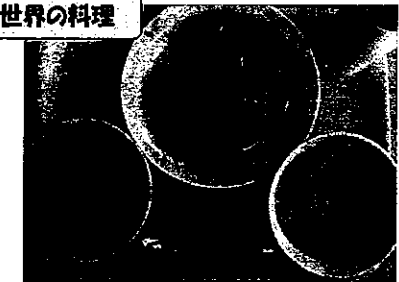
地域の食材



セレクトメニュー



世界の料理



学校給食の栄養

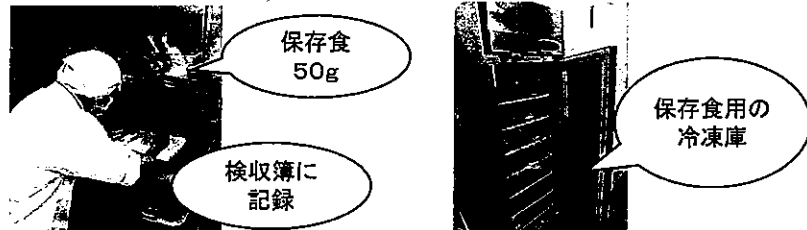
「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」に基づいて実施しています。

区分	基準値			
	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)	中学校生徒
エネルギー	530	640	750	820
たんぱく質(g) 範囲※	20 16~26	24 18~32	28 22~38	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)	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム(mg)	300	350	400	450
マグネシウム(mg)	70	80	110	140
鉄(mg)	2	3	4	4
亜鉛(mg)	2	2	3	3
ビタミンA(μgRE)	150	170	200	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	35
食物繊維(g)	4	5	6	6.5

給食が出来るまで ~調理と衛生管理~

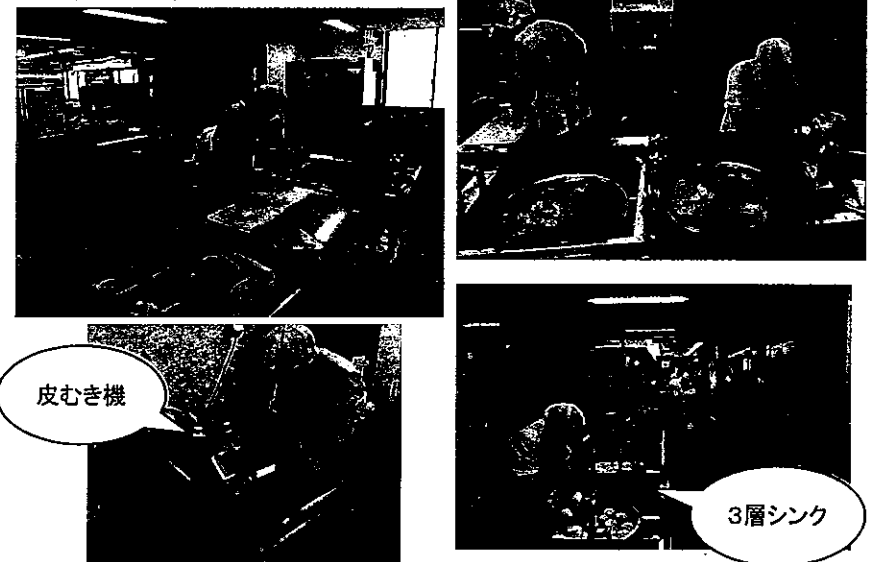
給食が出来るまで

検収



給食が出来るまで

下処理



給食が出来るまで

下処理



卵を型に
流し入れる



魚の下味
バットに並べる



パススルーで
調理室へ受け渡す

Question !

普通はあるものが、この写真には写っていません。
それは何でしょう？



レバーが
ない

足で操作

給食が出来るまで

切り込み

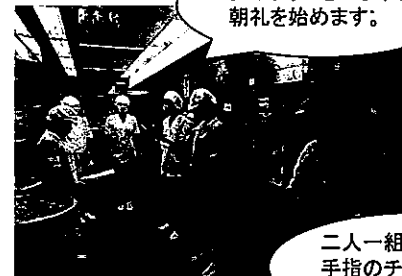


給食が出来るまで

朝礼

おはようございます。
朝礼を始めます。

献立、健康状態、調理の流れ、
アレルギー対応、学校行事
などを調理員全員で確認



二人一組で、頭髪と
手指のチェックをして
ください。



髪の毛
OKです！



爪や傷を
チェック
OKです！



給食が出来るまで

茹でる



温度の確認



給食が出来るまで

冷やす(真空冷却器)

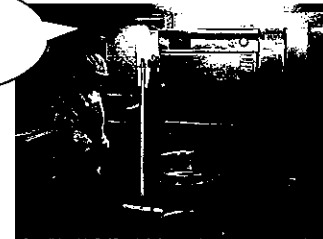


青
エプロン



茹でた野菜
を入れて、
冷却スタート

ピーピー
と鳴ったら
冷却完了



野菜を取り出す



白
エプロン

給食が出来るまで

揚げる



揚げ物専用
の釜

焼く



スチーム
コンベクション
オープン

温度の確認



給食が出来るまで

混ぜる



煮る



給食が出来るまで

炊飯



炊飯器にお米をセットします



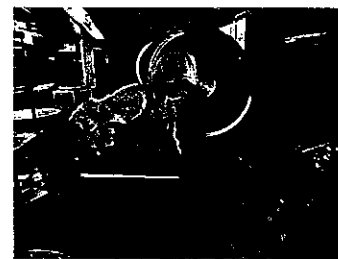
ごはんをほぐし、クラス人数分に計り分けます

保存食50gを釜ごとにとります



給食が出来るまで

炒める



回転釜で炒めます



足と腰にしっかり力を入れて、手首のスナップを効かせてヘラで混ぜます

給食が出来るまで

味見

味見お願いします！



給食が出来るまで

検食・見本の盛付



検食

- ・味
- ・香り
- ・出来上がりの見た目
- ・量
- ・食器 などを校長先生、副校長先生が確認

給食が出来るまで

牛乳セット



食器セット

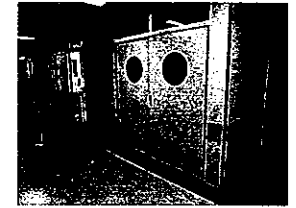
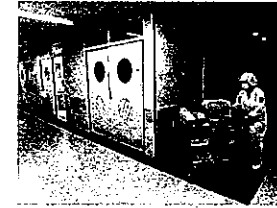
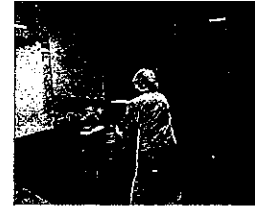


配缶



給食が出来るまで

ワゴン上げ



給食が出来るまで

エプロンの使い分け

黄色エプロン
下処理



ピンクエプロン
加熱前の肉、魚、
卵を扱う時



青エプロン
釜作業、切り込
み等



白エプロン
加熱後の食材
を扱う時や、配
缶の時等



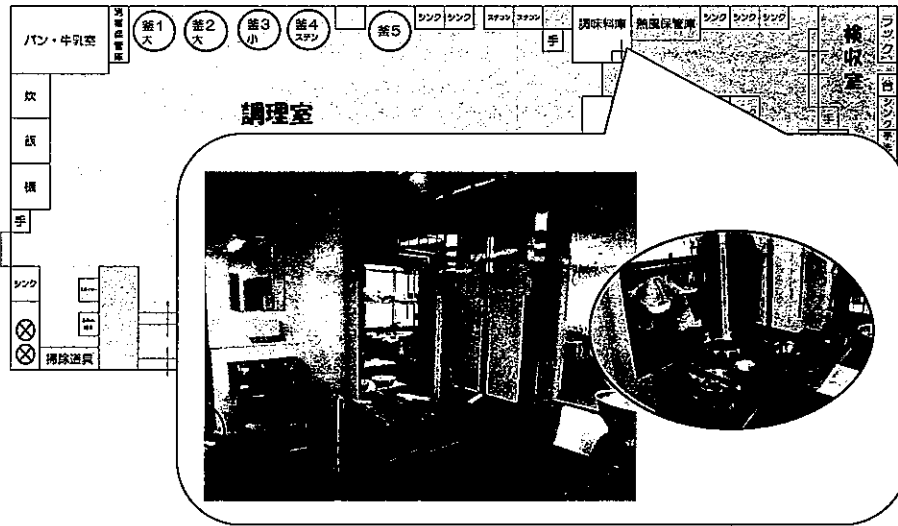
給食が出来るまで

洗浄・消毒



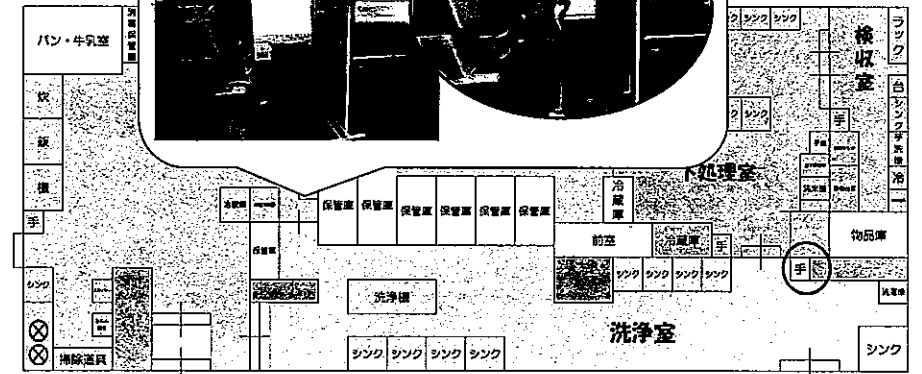
施設・設備について

4つの部屋



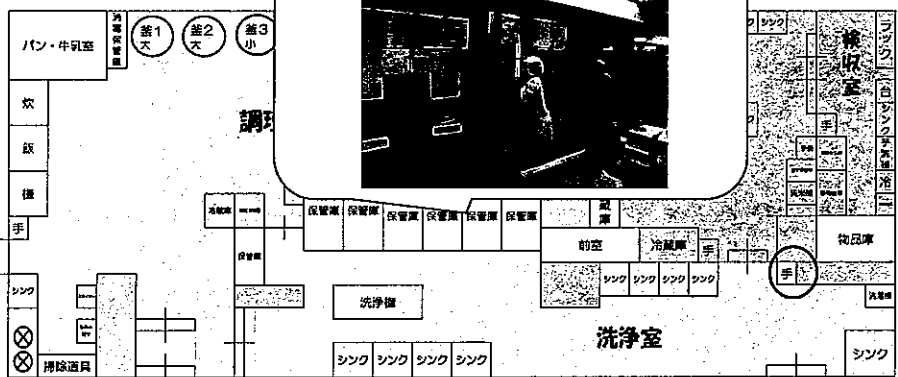
施設・設備について

4つの部屋



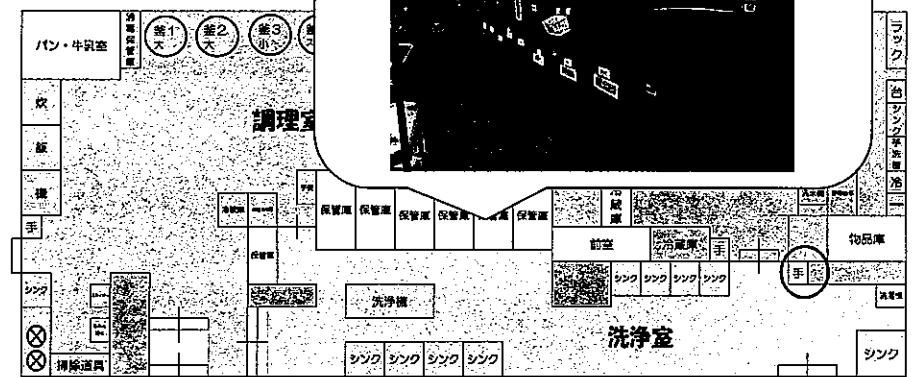
施設・設備について

4つの部屋



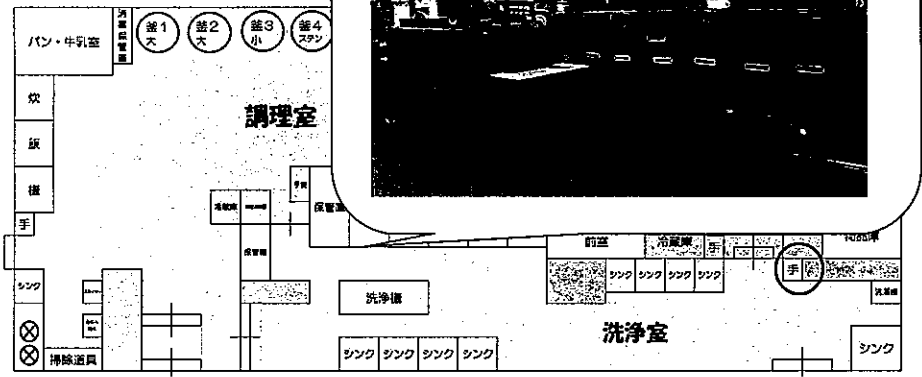
施設・設備について

4つの部屋



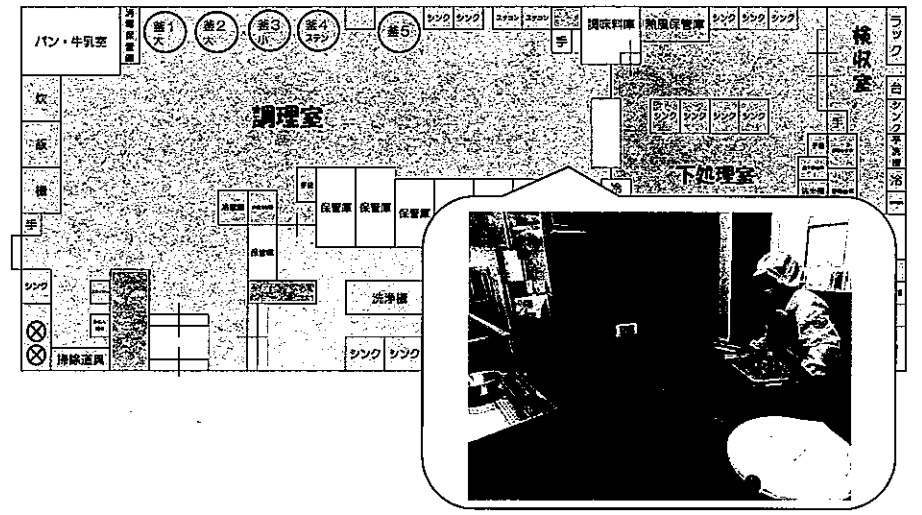
施設

4つの部屋



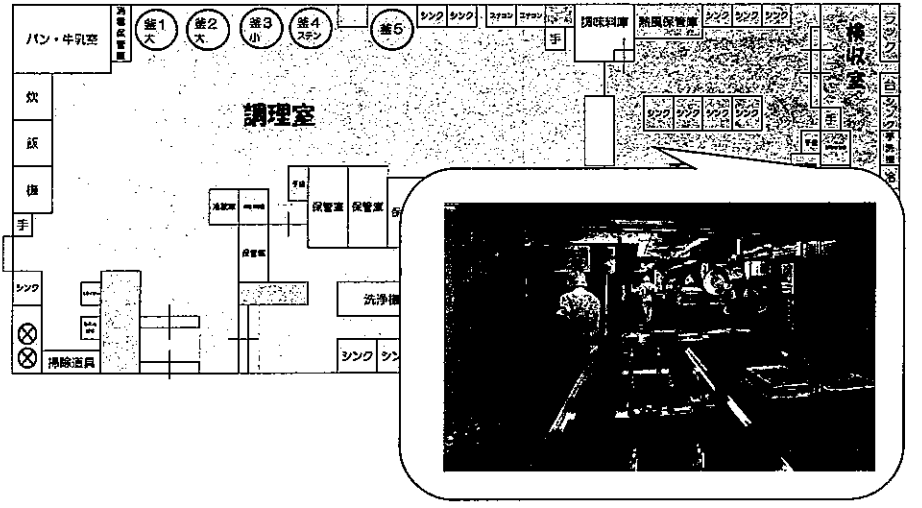
施設・設備について

4つの部屋



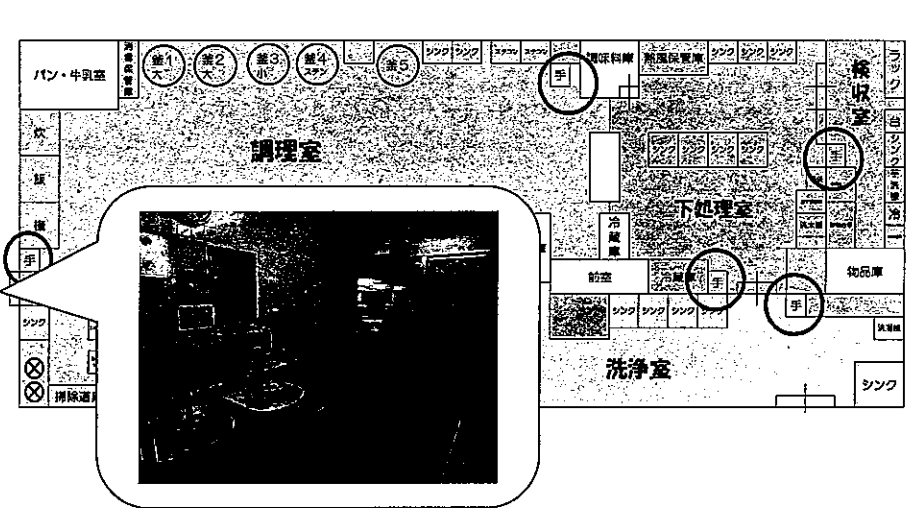
施設・設備について

4つの部屋

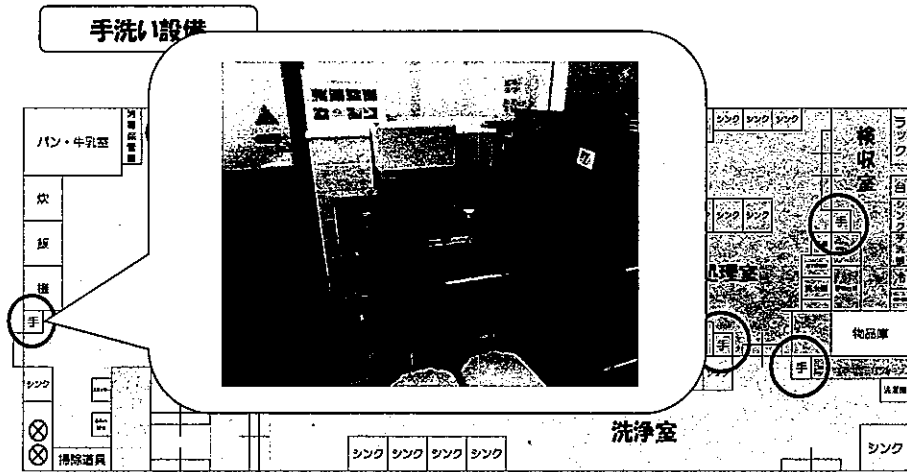


施設・設備について

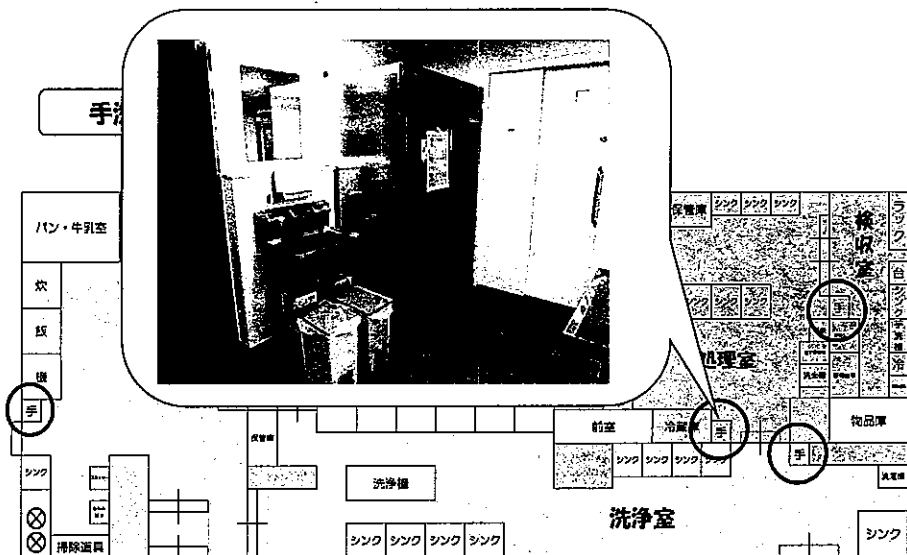
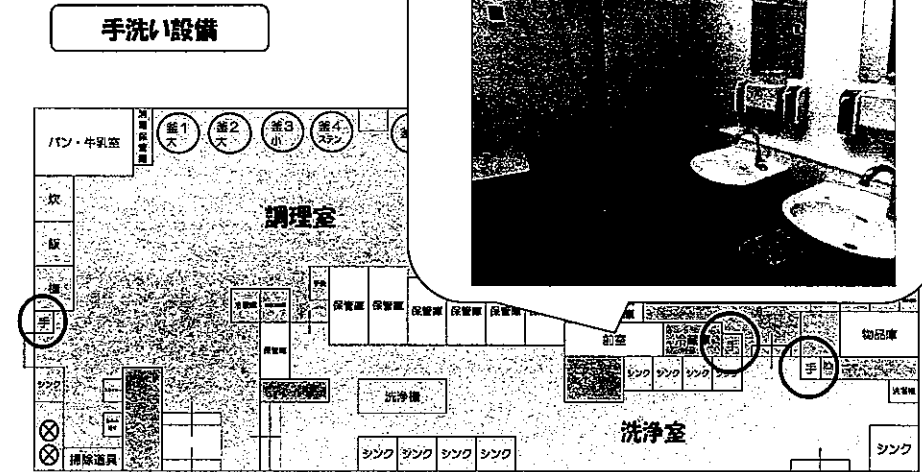
手洗い設備



施設・設備について



施設・設備について



アレルギー対応について

アレルギー内容確認表と、対応内容一覧表(記入用)を保護者へ配布



対応内容一覧表の記載内容を、栄養士が確認



対応が決定したら、一覧表をコピーし、保護者、学校、給食室で情報を共有

保護者……………前日や、当日の朝に児童と給食を確認する

学校(教室)……一覧表を教室の決められた場所に貼り、毎朝と、給食配膳前に確認する。

学校(給食室)…1ヶ月の対応内容を確認し、1週間前の打ち合わせ時、当日朝の打ち合わせ時に、対応内容を確認。



アレルギー対応について

対応がある日は、その内容を明記した札をクラスワゴンにのせます。

除去食・・・調理途中で取り除ける場合、
 該当食材を入れずに調理して提供する。
 黄色い食器に盛り付け
 →ラップをしてシールを貼る。
 →オレンジのトレーにのせて
 クラスワゴン2段目にのせる。

一部持参・・・該当食材が入った料理の代わりにするものを、
 家庭から持ってくる。
 該当食材が入っていない、その他の給食は、食べる。
 オレンジのトレーをクラスワゴンにのせる。

弁当持参・・・給食はすべて食べずに、お弁当を持ってくる。
 代替なし・・・該当食材を使った料理、又は果物などを食べない。
 代わりにするものを持ってこない。



給食時間



準備・配膳
 食べられる量を調整
 苦手なものにも挑戦

周りの人との関わり
 食事マナー
 後片付け



すくもりきゅうしょくつうしん

すくもり きゅうしょく つうしん
 平成29年5月8日(月)

のりは、アマリという葉の根茎です。
 アマリは、120種類あるといわれています。
 よくお漬物で食べる葉は「アサビロ」といいます。
 すくもりは、同じく生きている葉茎から、葉の
 のみで「アサカサリ」がたくさん、のりを取っ
 ています。葉は、くるとまるまるしているの
 で、すくもりは、すすくとよく食べる葉茎が
 あります。のりと、さとう、しょうゆ、みりん、お酒、等
 の調味料で、根茎をコトコト煮てました。こは
 んと一緒に食べると、とってもおいしいです。こはんと
 いっしょに食べていただきます。

すくもり きゅうしょく つうしん
 平成29年5月12日(金)

グリーンピースは、えんどう豆の仲間です。えんどう豆
 には、葉が丸いものに、さやごと食べる「水やえん豆
 う」と葉を食べる「えんどう」があります。えんどうは、
 えんどう豆の仲間です。すくもりは、すくもりは、すくもり
 の仲間です。3000年前のエジプトのピラミッドの
 一隅の石壁から発見されたそうです。グリーンピース
 は、4月から6月に食べられるそうです。とって
 美味しくいただきます。葉が丸いものに、さやごと
 食べる「水やえん豆」と、葉を食べる「えんどう」
 があります。えんどうは、えんどう豆の仲間です。
 すくもりは、すくもりは、すくもりの仲間です。

本日の献立

ごはん
 魚の黒酢かけ
 高野豆腐入りみそでレタラダ
 すまし汁
 くだもの(宇和ゴールド)
 牛乳

<アレルギー対応>

高野豆腐入りみそでレタラダ
 除去食→高野豆腐が入っていない
 サラダを出します。
 魚の黒酢かけ
 一部持参→魚アレルギーの児童は、
 おかずを家庭から持ってきます。

<栄養価(中学年量)>

エネルギー	656 Kcal
たんぱく質	26.4 g
脂質	21.9 g
食塩相当量	2.7 g
食物繊維	3.2 g

※本日は高学年の量(1.13倍)を用意しています。



多聞小学校 PTA 会長 酒井 幹郎
成人教育委員会委員長 佐野 直子

ふれあい No.2

平成29年度年間テーマ
親子で共に輝きを

～食育研修会のご報告～

三寒四温の春から、梅雨に向けて蒸し暑い日々が多くなってまいりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて、平成29年5月18日（木）11:30～13:30に第1回家庭教育学級として世田谷区教育委員会より藤本様、青少年地区委員会より徳永様にご参加いただき、「食育研修会」を丘の子ルームにて開催いたしました。藤本様からは家庭教育学級の始まりの経緯や今後の取り組みなどについて、徳永様からは家庭学級は悩みを共有できる場であることなどをお話していただきました。

今回の研修会では、多聞小学校の栄養士である丸岡先生に当学校における給食にまつわる様々なことをご講演いただいた後、子ども達と同じ献立の給食を出席された保護者の皆様に試食していただきました。

以下、当日の概要と参加していただいた皆様からのご感想等をご紹介します。

【講演概要】

講師：多聞小学校栄養士・丸岡 亜紗子先生

演題：「多聞小学校の給食と食育について」

概要：子ども達への食育の大切さや給食についての栄養と献立について、さらには衛生面を含めた作業工程などを写真でわかりやすくご説明していただきました。また、アレルギー対策の一つである除去食のサンプルを見せていただきました。

◎6月19日は「食育の日」

◎食べることは生きること。一生を心身ともに健康で楽しく生きるために食育は大切

◎1日3度の食事で規則正しい生活を送ることが基本。小学生は食への関心が高まり、自分が理解したことを自ら判断できる能力をつけられる時期。食事のマナーや食事を通じた人間関係も身に付けることができる。

◎楽しく食べて楽しく学ぶことが大事→1年生～6年生の各学年でそれぞれに見合った食育をしている。

【試食会】

献立：ご飯、さばの黒酢かけ、高野豆腐入りみそドレサラダ、すまし汁、果物（宇和ゴールド）、牛乳

※裏面に丸岡先生のレシピを掲載しています。また、多聞小学校のHPで給食の献立や産地について紹介されているので、ぜひご覧になってください。

皆様からのご意見及びご感想の抜粋

・子どもたちが毎日楽しみにしている給食がどのように作られているかを知ることができ、とても勉強になりました。献立だけでなく衛生面やアレルギー等、細かな配慮がされており、本当に頭が下がる思いです。ありがとうございました。

・いろいろなことに注意を払っていただき、毎日大変だと思いました。「食べる」ということは生きること、とても大切なことだと再認識しました。家でもバランスの良い食事を作り続けようと思いました。

※裏面に続きます。

☆お忙しい中ご参加くださった皆様、アンケートの記入や配膳・片付け等へのご協力をありがとうございました。次回の家庭教育学級は11月28日(火)に開催の予定(講師：法政大学経営学部教授)となっております。お楽しみに！

～ 本日の献立 ～

料理名	材料名	一人分量 (中学年)	一人分量 (高学年) 本日の分量	作り方
ごはん	米	73	83	①米を研ぐ。 ②米の1.2倍の水に浸して、炊く。
	水	88	100	
牛乳	牛乳	203	203	
※ さばの黒酢かけ	まさば	40	50	①魚に塩、こしょうをふって下味をつける。 ②かたくり粉をまぶして、170～180℃の油で揚げる。 ③たまねぎをみじん切りする。 ④※の調味料とたまねぎを合わせて火にかけ、たれを作る。 ⑤揚げた魚に黒酢タレをかけて出来上がり。 カリッと香ばしく揚げたさばに、黒酢とたまねぎの甘さがよく合うタレをかけました。魚が苦手なお子さんもおいしく食べられます。
	塩	0.05	0.05	
	こしょう	0.01	0.01	
	かたくり粉	3	3	
	ひまわり油	4	4.5	
	黒酢	4	4.5	
	しょうゆ	4	4.5	
	酒	1	1.1	
	さとう	2	2.2	
	たまねぎ	10	11	
高野豆腐入り みそドレサラダ	高野豆腐	5	6	①高野豆腐を茹でて戻す。 ②だいこん、にんじんは細切りにし茹でる。もやしも茹でる。 ③わかめはサッと茹でてもどす。 ④赤みそからみりんまでを合わせて火にかけ、ひと煮立ちしたら、あら熱をとり冷蔵庫で冷やす。 ⑤食べる直前に高野豆腐、野菜、わかめを④のタレと和える。 高野豆腐やわかめ入りの和風のサラダです。ドレッシングにはみそが入っています。
	だいこん	20	23	
	もやし	10	11	
	にんじん	5	6	
	カットわかめ	2	2	
	赤みそ	3	3	
	さとう	1	1.1	
	しょうゆ	1	1.1	
	酢	2	2.2	
みりん	1	1.1		
すまし汁	水	140	158	①削り節と昆布で、だしをとる。 ②こまつなは2cm幅くらいに切り、下ゆでする。 ③酒、塩、しょうゆを加える。 ④たまねぎを加えて煮る。 ⑤豆腐、ねぎ、こまつなを加えて、味を調える。 削り節と昆布でおいしいだしをとることで、塩、しょうゆを控えることができます。こまつなは、茹でたらすぐに冷水で冷まし、最後に入れることで色がきれいに仕上がります。
	けずり節	1	1.1	
	こんぶ	1	1.1	
	酒	1	1.1	
	塩	0.4	0.5	
	しょうゆ	3	3.3	
	たまねぎ	20	23	
	豆腐	20	23	
	ねぎ	10	11	
	こまつな	5	6	
くだもの	宇和ゴールド(河内晩柑)	1/4個	1/4個	① よく洗って1/4にカットする。 グレープフルーツのような見た目ですが、甘くてほんのり酸っぱい、さわやかな柑橘です。

栄養価 (中学年の量)	
エネルギー	656Kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	21.9g
カルシウム	338mg
鉄	2.4g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	2.7g