

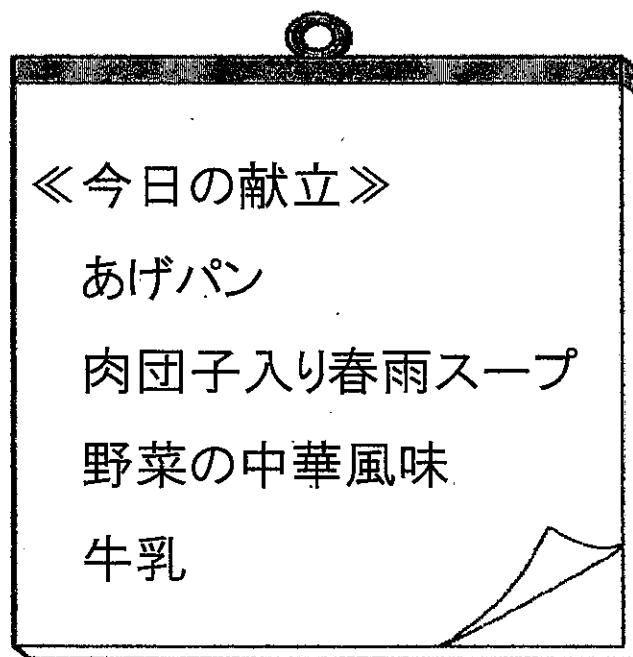
平成29年度



平成29年6月13日(火)

世田谷杜の学び舎

世田谷区立若林小学校



ごゆっくりお召し上がりください。アンケート用紙を用意いたしました。

後ほどお書きいただけたら幸いです。よろしく願いいたします。



本日の献立

あげパン

肉団子入り春雨スープ

野菜の中華風味

牛乳

| | | |
|-------|---------|-------------|
| エネルギー | 653kcal | (640) |
| たんぱく質 | 23.7g | (24.0) |
| 脂質 | 32.7g | (17.8~21.3) |
| カルシウム | 318mg | (350) |
| 塩分 | 3.9g | (2.5未満) |

()は基準値

あげパン (4人分)

| | |
|-------|-------------|
| コッペパン | 4個 |
| 油 | |
| きなこ | 20g(大さじ3杯弱) |
| さとう | 20g(大さじ2杯強) |
| 塩 | 少々 |

作り方

- 1 あらかじめ、きなこ、さとう、塩をまぜておく。
- 2 油を190度から200度位に熱し、この中にコッペパンを入れて15秒程揚げる。
- 3 パンの油をきり、1をまぶす。

給食に『あげパン』が登場するようになったのは、いまから50年余り前のことです。当時はまだ子どもたちの食事も今ほど豊かではなかったため、『あげパン』はエネルギーを補給できるということも手伝って、全国の学校給食に取り入れられるようになりました。

昔から現在に至るまで、『あげパン』は人気メニューです。昨年度の3学期に、給食委員の子どもたちが行った給食アンケートでは、高学年では第2位、低学年では第1位でした。

あげパン作り 実はとても大変です。

調理師さんに聞いてみました。

パンを油の中に入れると、パンはぶかぶか浮いてしまうので、パン全体に揚げ色がつくように、パンを油にしずめながらかき混ぜます。ここで時間をかけすぎると、焦げてしまったり、油を吸い過ぎたりして、おいしいあげパンになりません。パンを油から引き上げるタイミングが大切で、気をゆるめずに作業をしなければなりません。



野菜の中華風味 (4人分)

| | |
|------|------------|
| キャベツ | 160g(3枚) |
| きゅうり | 40g(1/2本) |
| もやし | 120g(1/2袋) |

| | | |
|----|------|-----------|
| ※1 | 玉葱 | 12g |
| | 油 | 大さじ1杯強 |
| | 酢 | 大さじ1杯弱 |
| | しょうゆ | 小さじ1と1/2杯 |
| | さとう | 小さじ1杯強 |
| | 塩 | 小さじ1/2弱 |
| | ごま油 | 小さじ1/2 |

作り方

- 1 もやし、キャベツ、きゅうりの順に湯に入れ、かたさをみながらゆでる。
- 2 ゆであがったら、水に取りしっかり冷やす。
- 3 2の水気を絞り、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。
- 4 玉葱をおろし、※1の調味料とまぜてドレッシングを作る。(ドレッシングは加熱すると、玉葱の辛味が和らぎまるやかになっておいしい。)
- 5 野菜を盛り付け、ドレッシングをかける。(給食では、盛り付ける直前に、各教室でドレッシングをかけ、混ぜてから配っている。)

肉団子入り春雨スープ(4人分)

| | | |
|----|---------|---------|
| ※2 | にんじん | 40g |
| | たけのこ | 40g |
| | 干し椎茸 | 2g(1枚) |
| | 鶏ももひき肉 | 120g |
| | 卵 | 12g |
| | しょうが(汁) | 小さじ1/2杯 |
| | ねぎ | 10cm |
| | 塩 | 小さじ1/5杯 |
| | ごま油 | 小さじ1杯弱 |
| | 片栗粉 | 大さじ1杯弱 |

| | |
|----------|-------|
| 水 | 640cc |
| 鶏ガラスープの素 | 適宜 |

| | | |
|----|---------|--------|
| ※3 | 塩 | 小さじ1杯弱 |
| | こしょう | 少々 |
| | 酒 | 小さじ1杯弱 |
| | しょうゆ | 大さじ1杯強 |
| | しょうが(汁) | 小さじ1杯 |

| | |
|------|------|
| 春雨 | 50g |
| ねぎ | 12cm |
| こまつな | 1株 |
| うずら卵 | 8個 |

作り方

- 1 ※2の材料で肉団子を作る。
- 2 スープを温める、この中に1の肉団子を入れる。(肉団子はスプーンで落とし入れてもよい。)
- 3 ※3の調味料で味をつける。
- 4 春雨、ねぎ、こまつな、うずら卵を入れて仕上げる。





学校給食で使われるパンについて



* 学校給食で使われるパンは、パンの材料(小麦粉、脱脂粉乳、イースト、イーストフード、食塩、ショートニング、砂糖)及びその配合割合に至るまで、細かい規定があります。従って一般に販売されているパンとは、形は似ていても中身が違っています。

* パンの製造業者(パン屋さん)は「公益財団法人 東京都学校給食会」において決められ、加工委託を受けます。児童数や地域などが加味された上で、学校ごとに業者が指定されます。学校独自でパン屋さんを選ぶことはできません。若林小学校の場合は、渋谷区にある「荒井製菓」というパン屋さんです。世田谷区は、他区に比べて学校数が多く、児童数も多いため、まとまった数を作ることができる業者でないと対応が難しいようです。残念なことに、世田谷区内には大きなパン屋さんがないため、どこの学校も他区から納品されています。

* 学校給食用のパンは年1回、抜き取り調査があります。味などの官能検査、材料が規定通り使われているか、過不足率の検査が行われます。公益財団法人東京都学校給食会はこの結果に基づき、東京都学校給食パン協同組合に対し、各加工委託工場に対する指導の徹底を要請します。



食品の選定について



世田谷区教育委員会事務局学校健康推進課が編集、発行している『学校給食ハンドブック』というものがあり、各学校に配布されています。このハンドブックの中で「食品の選定について」という項目があり、(1)から(18)に至るまで、食品の選び方や使い方が記載されています。私たち栄養士はこれに基づいて食品を選び、日々の献立を作成しています。一部分をご紹介します。

* 肉・野菜・果実類は、国内産のものを選ぶ。缶詰類もできるだけ国内産のものを選ぶ。

* できるだけ食品添加物の使用が少ないものを選ぶ。

* 有機農産物・特別栽培農産物等については、納入方法や給食費等を考慮し、可能な範囲で使用する。

* 遺伝子組換え食品については、原材料の表示等を十分に確認し、できるだけ国産または組換え作物を栽培していない産地(国)のものを使用する。



各種検査について *

* 放射性物質検査(年3回) 5/23・10/4…当日の給食 2/13…当日の給食と米

* おかずの衛生検査(年2回)

* 食材衛生検査(年2回)

* 調理環境検査

* 食器の有害物検査

* 食器の残留物検査

上記検査の検体は、検査機関に提出します。この他に、学期ごとに定期衛生検査(食器の洗い方についての検査なども含む)を行い、教育委員会に提出しています。



| | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|
| なぜ、今、食育を押し進めなければならぬのでしょうか。 | ①栄養バランスの偏った食事や朝食欠食など不規則な食事が増加している。 | ②肥満や糖尿病などの生活習慣病が増え、国民の医療費が増大している。 | ③過度の痩身志向。「自分は太っている」と考える人が特に10代女性で増えている。 |
| | ④食事や食べ物を大切にする心の欠如。食品のむだや大量廃棄の問題も起こっている。 | ⑤食品の流通経路が国内外に拡大し、複雑化して、食の安全性にかかわる問題がおきている。 | ⑥食の海外への過度の依存。日本の食料自給率は40%台になっている。 |



このような問題から国では、食育基本法に基づき、食育推進基本計画を平成17(2005)年に定め、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」にしました。日頃の食生活を振り返り、「食」についてみんなで考えてみましょう。

「食育」は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちにとっては、心身の成長や、豊かな人間性をはぐくんできていくためにも大切です。6月は食育月間ですので、ご家庭でも食について話題にしてみませんか。



Q 家での食育って、どうすればいいの。



- *「給食で何を食べたの。」「残さず食べるのができたの。」など、給食のことを話題にしてください。
- *食卓に食器を並べたり、高学年なら一緒に材料を切って料理を作ったりするなど、何でもけっこうですから、子どもたちにお手伝いをしてもらいましょう。
- *買い物に行ったとき、野菜などの産地に注目してみましょう。
- *苦手な食べ物があれば、一口でも食べてみましょう。

給食で子どもたちに人気の野菜料理

じゃがいもハニーサラダ (単位:g)

| | | | |
|-------|------|---|---------|
| じゃがいも | 40 |] | 揚げる |
| 油 | 2 | | |
| にんじん | 10 |] | ゆでる |
| キャベツ | 30 | | |
| きゅうり | 7 |] | 混ぜて加熱する |
| 酢 | 2 | | |
| 塩 | 0.4 |] | 混ぜて加熱する |
| はちみつ | 2.3 | | |
| からし | 0.07 |] | 混ぜて加熱する |
| 油 | 2 | | |

きゅうりの中華和え (単位:g)

| | | | |
|------|------|---|---------|
| きゅうり | 20 |] | ゆでる |
| だいこん | 20 | | |
| 塩 | 0.3 |] | 混ぜて加熱する |
| さとう | 0.8 | | |
| しょうゆ | 3 |] | 混ぜて加熱する |
| ごま油 | 0.8 | | |
| 白ごま | 0.5 |] | 混ぜて加熱する |
| ラー油 | 0.01 | | |

じゃこ入りサラダ (単位:g)

| | | | |
|------|------|---|---------|
| きゅうり | 10 |] | ゆでる |
| だいこん | 40 | | |
| 生わかめ | 5 |] | から炒りする |
| じゃこ | 3 | | |
| 油 | 3 |] | 混ぜて加熱する |
| 酢 | 2 | | |
| さとう | 0.4 |] | 混ぜて加熱する |
| しょうゆ | 2 | | |
| こしょう | 0.01 |] | 混ぜて加熱する |
| 塩 | 0.2 | | |

かまぼこ入り和風サラダ (単位:g)

| | | | |
|--------|------|---|---------|
| にんじん | 10 |] | ゆでる |
| こまつな | 20 | | |
| キャベツ | 20 |] | 混ぜて加熱する |
| 蒸しかまぼこ | 10 | | |
| 油 | 3 |] | 混ぜて加熱する |
| 酢 | 1 | | |
| 塩 | 0.4 |] | 混ぜて加熱する |
| しょうゆ | 3 | | |
| 粉わさび | 0.02 |] | 混ぜて加熱する |
| | | | |

キャベツサラダ (単位:g)

| | | | |
|-----------|------|---|---------|
| キャベツ | 50 |] | ゆでる |
| にんじん | 5 | | |
| きゅうり | 15 |] | 混ぜて加熱する |
| 玉葱(すりおろす) | 3 | | |
| 油 | 3 |] | 混ぜて加熱する |
| 酢 | 2 | | |
| さとう | 0.3 |] | 混ぜて加熱する |
| 塩 | 0.3 | | |
| こしょう | 0.02 |] | 混ぜて加熱する |
| マスタード | 0.08 | | |

*給食では、衛生管理上野菜を生で出すことはありません。すべてゆでてから水冷します。きゅうりなどは、ゆでることで皮の緑色が鮮やかになり、一石二鳥です。

*ドレッシングは材料をすべて混ぜて加熱した後、冷やします。さとうや塩が完全に溶けて、酢のつんとした感じも和らぎ、まるやかでおいしいドレッシングになります。ご家庭でもぜひお試しください。

*ここに書いてある材料はすべて一人分です。