

**深沢小学校
給食試食会**

栄養士 三宅 美紗

2. 学校給食摂取基準



低学年 中学年 高学年

3. 給食の内容

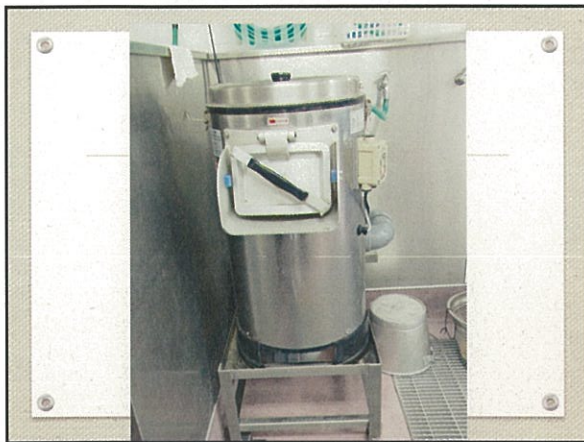


5. 衛生面について



8. 給食室の1日

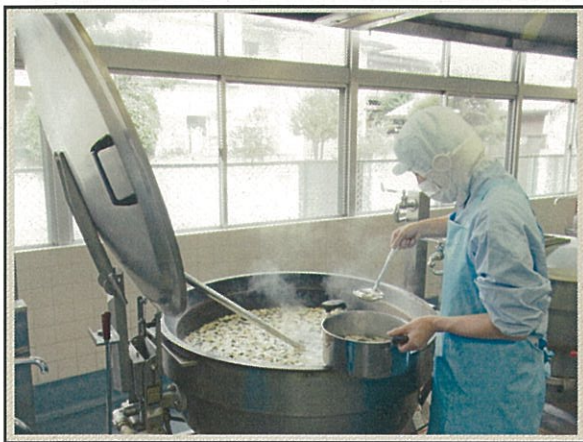
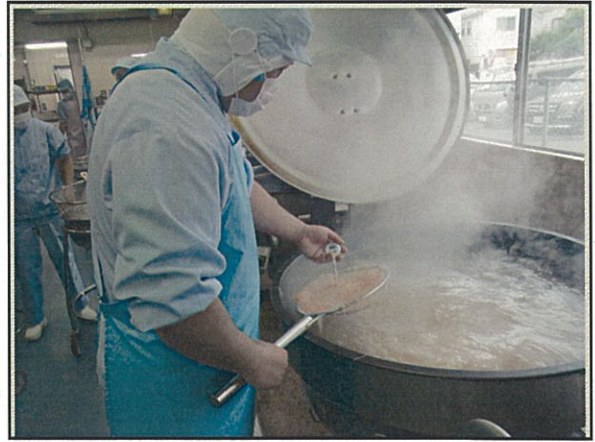
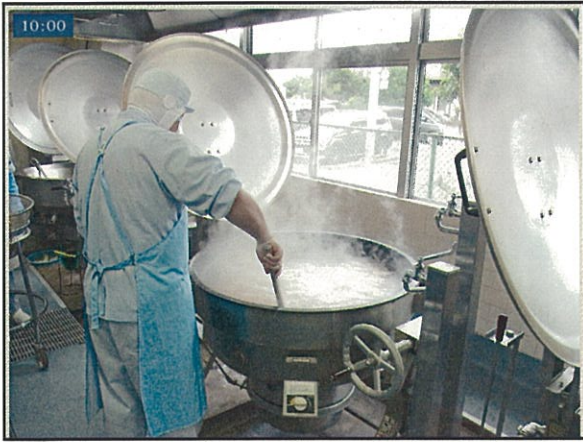




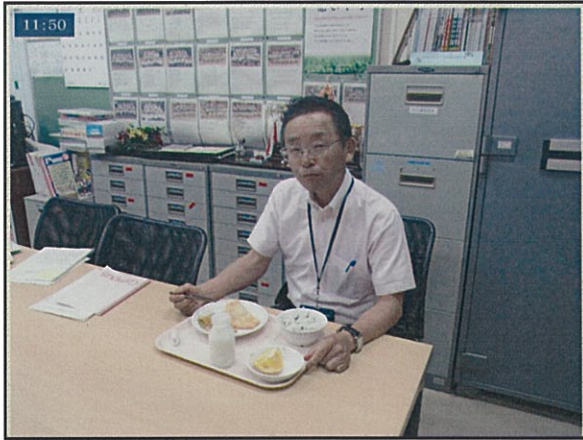












平成30年度



平成30年7月6日（金）

世田谷区立深沢小学校

◆◆◆本日の献立◆◆◆

磯おこわ

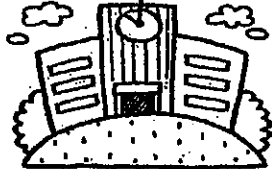

かきたま汁

和風サラダ

りんごゼリー

1. 学校給食のねらい

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p>
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	

2. 学校給食摂取基準

区分	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(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%		
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

3. 給食の内容

今年度は年間190回おこなう予定です。

*ごはん

週3~4回、学校で炊いています。混ぜごはん、ピラフなどにもあります。

*パン・めん

パン・めんは、指定の工場で作られたものが当日の朝に納品されます。トースト、揚げパンなどは、学校で調理して提供します。

*おかず

餃子や、ゼリーのほか、カレーのルー、ドレッシングなどは既製品を使わず、給食室で手作りします。汁物のだしは、「鶏ガラ」「削り節」「昆布」などからとります。ソーセージやハムは無添加のものを、野菜・果物・肉は国産のものを使用します。

4. 献立作成および給食調理業務民間委託について

献立は、季節感、行事、予算、食品構成、栄養価などを考慮して各校の栄養士が作成します。調理作業は、学校の調理室を使い、区で契約した委託業者の調理員が行います。今年度は、㈱スエヒロの調理員8名が調理業務にあたっています。

5. 衛生面について

給食室では下記のことを実施し、安全な給食が行われるよう気をつけています。

- ・作業ごとの手洗い、アルコール消毒、衛生作業時の使い捨て手袋着用
- ・毎日の水道水検査（残留塩素0.1ppm以上）
- ・月2回の細菌検査（調理職員、栄養士）
- ・75℃1分以上の加熱調理（中心温度計による確認）
- ・エプロンによって作業内容を区別

その他、保存検査の保存、保健所による施設設備の衛生検査、調理済み食品、原材料の衛生検査、食器の残留物検査、有害物検査などを実施しています。

6. 特色のある給食

*ランチルーム給食

クラスごとにランチルームでバイキング給食を行っています。大皿に盛られた料理から、自分で食器に盛り付けることで、自分に必要な量を考え、教室とは異なる雰囲気の中で給食を食べることで、給食への関心を高めることが目的です。

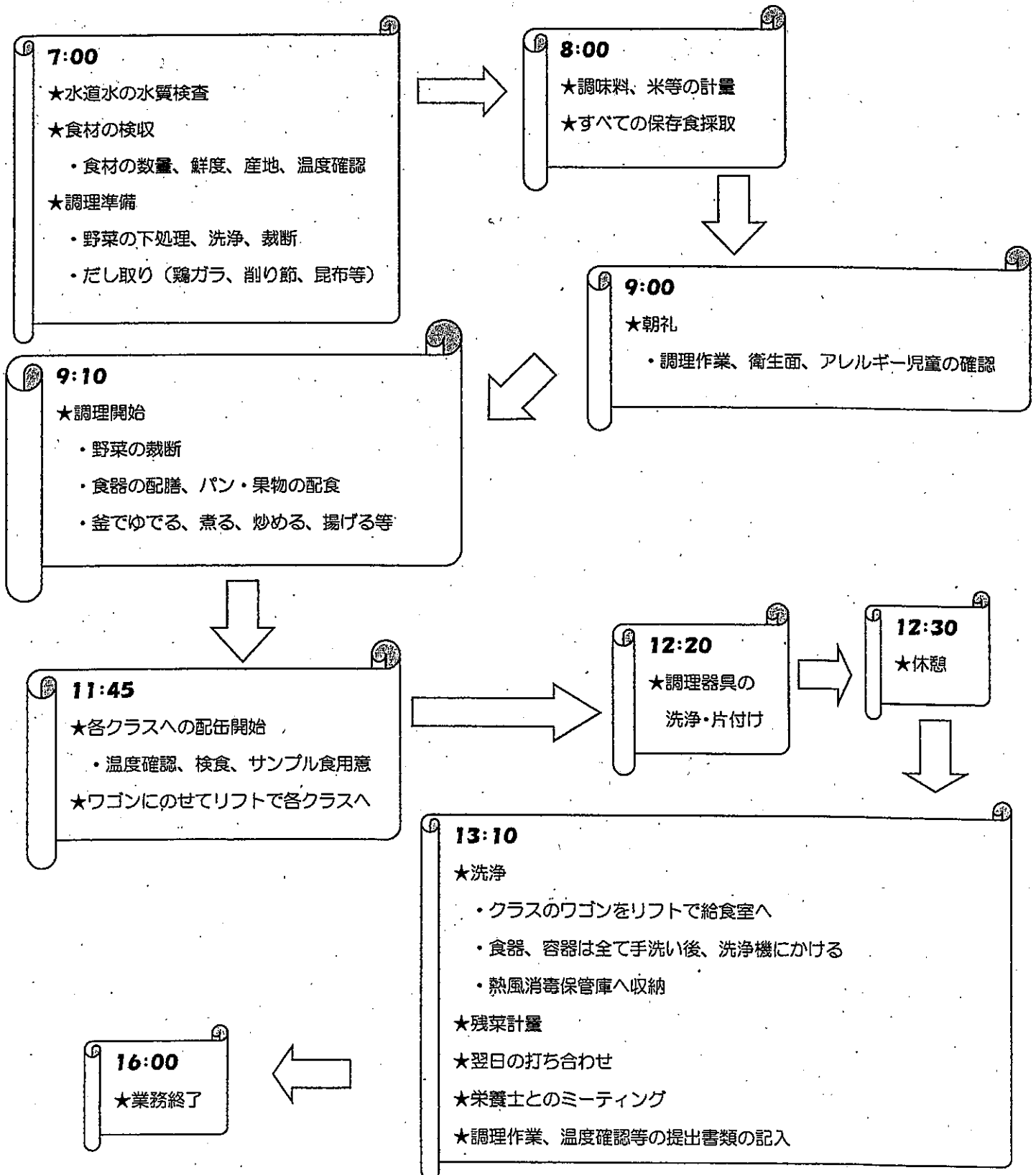
*セレクト給食

主食や主菜、デザートなどを複数のメニューから事前に自分の食べたいものを選んで食べる給食です。給食委員会の児童が各クラスへ説明に行きます。児童の給食への関心を高めることが目的です。

7. 行事食

年中行事や、学校行事と関連のある給食を取り入れるようにしています。雛祭り、七夕などの五節句や、節分など、さまざまな年中行事にはそれぞれの行事食があり、日本文化を学ぶ機会にもなります。そのほか、運動会や開校記念日など学校行事とも関連した献立を実施しています。

8. 給食室の1日 *深沢小では、1日に約720人分の給食を作っています。





ご質問ありがとうございました。
レシピについては巻末にまとめて掲載いたしました。

Q1. 運動系の習い事に行く前の軽食や、夕食が遅くなる日のメニューについて教えてください。

A. 習い事の前には「おやつ」としての補食をおすすめします。おやつは、3食の食事で摂りきれない栄養を補うためのものです。おにぎりやいも類などの炭水化物、チーズやヨーグルトなどの乳製品、果物などがおすすめです。これからの季節には、茹でとうもろこしなどもいいですね。お菓子には脂質や砂糖が多く含まれていますので量に気を付けてとることをおすすめします。

遅い時間の夕食ですが、揚げ物などの脂肪分が多いものは避け、雑炊やうどんなど消化に良いものをおすすめします。寝る直前に食べると、朝起きたときに空腹感を感じにくくなります。腹八分目を目安にして、朝食をしっかり食べることをおすすめします。

Q2. 一食何品目を目標に作っていますか？

A. 給食では、1食に20品目程度の食品を使用しています。献立作成時には、食品数のみにこだわることなく、1食・週・月ごとの栄養価のバランスをみて作成しています。

給食は、様々な食品との出会いの場にもなります。その季節の旬のものや、行事食、日本各地の郷土料理、外国の料理などを取り入れるようにしています。

Q3. 不作による野菜高騰のときなど、どのような工夫をしていますか？

A. 給食費は、1食単価でお預かりしていますが、実際には日によって1食にかかる金額は異なります。年間の予算計画をたて、月ごとに割り振って予算を計画的に使用しています。主に、その季節の旬の野菜や魚を使用するようにしています。同じ野菜でも、旬の季節とそれ以外では2倍ほどの価格差があります。魚も、旬の時期には安くおいしいものが手に入ります。

大雨による被害があったときや、季節外れの雪などによって野菜の価格が高騰したときにはどうしても献立の内容によって価格を調整する必要があります。年間を通して価格が安定しているもやしを使用したり、契約農家から仕入れたりすることによって計画通り給食費が使用できるようにしています。

Q4.子どもの成長のうえで、どの位の量の野菜や、肉・魚をとればよいでしょうか？

A. 給食の量は、中学年で野菜が100g程度、魚は40~50g程度、肉やたまごなら20g~50g程度を使用します。朝食はこの8割~同量程度、夕食は同量から1.2倍量くらいを目安に食べてもらいたいです。

もっと詳しく知りたい方は、「食事バランスガイド」を活用していただけたらと思います。農林水産省のホームページにて、わかりやすく解説してあります。「農林水産省 食事バランスガイドって？」と検索してみてください。

Q5.子どもたちが残さず食べてくれるよう、どのような工夫をしていますか？

A. かつおだしや鶏がらなどの出汁を使い、うま味を活用して味付けをしています。白ごはんと合わせるのか、混ぜご飯と合わせるのかによって、汁ものやおかずの塩分量を変え、薄味になりすぎないようにしています。

また、学校行事や季節に合わせた献立が実施できるよう気を付けています。運動会前や気温が急激に上がる時期など、食欲が落ちやすい時には、丼や麺料理などの食べやすいものを取り入れています。

Q6.子どもたちの心身の発達に寄り添う献立について教えてください。

A. 給食は、1年生から6年生まで、栄養価に合わせて配膳量は異なりますが、みんな同じ献立を食べます。給食でできる範囲で工夫して美味しく食べられるようにしています。

例えば魚は、1年生が入学してすぐの4月には、照り焼きなどのシンプルな味付けにしたり、油で揚げた料理にしたりします。秋には、筒切りのさんまを骨ごと煮た煮魚を、骨をよく噛んで食べたり、塩焼きのさんまを、骨を取り除きながら食べたりします。

☆給食メニューのレシピ紹介☆

(材料は4人分量)

◆ 磯おこわ ◆

<材料>

米…175g	もち米…150g	水…360ml
酒…小さじ1	塩…1g	しょうゆ…小さじ1
ひじき…2.5g	鶏もも肉…100g	しらたき…50g
にんじん…50g	すき昆布…2.5g	油揚げ…40g
さとう…小さじ2	しょうゆ…大さじ1	酒…小さじ1
みりん…小さじ1	さやいんげん…25g	

<作り方>

1. 米、もち米に水、酒、塩、しょうゆを入れ炊飯する。
2. ひじき、すき昆布は水に漬けておく。しらたき、さやいんげんは下ゆでする。
3. 鶏もも肉は小間切り、にんじんはせん切り、しらたき、すき昆布はざく切り、油揚げは半分の幅にして短冊切り、さやいんげんは小口切りにしておく。
4. 鍋に調味料を入れ加熱し、鶏肉、にんじん、ひじき、すき昆布、しらたき、油揚げの順に入れて煮る。材料に火が通ったらさやいんげんを加える。
5. 炊き上がったごはんに4の具を混ぜ合わせる。

◆ 豚丼 ◆

<材料>

米…2合	押し麦…25g	水…385ml
油…小さじ1	豚肩肉…200g	玉ねぎ…350g
糸こんにゃく…250g	豆腐…150g	ねぎ…50g
さとう…大さじ1	塩…ひとつまみ	しょうゆ…大さじ2
		酒…小さじ2

※給食では木綿豆腐で作りますが、焼き豆腐を使ってもおいしくできます。

<作り方>

1. 米に押し麦を入れ炊飯する。
2. 豚肉はひと口大に、玉ねぎは1/4にして薄切り、豆腐は半分にして1cm幅、ねぎは斜め小口切りにする。
3. 糸こんにゃく、豆腐は下ゆですしておく。
4. 鍋に油をしき、豚肉、玉ねぎを炒める。
5. 玉ねぎから水分が出てきたら糸こんにゃく、豆腐、調味料を加える。
6. 仕上げにねぎを入れ、ひと煮立ちしたら完成。

◆ ジャージャー麺 ◆

<材料>

冷凍ラーメン…550g きゅうり…75g 油…大さじ1

《肉みそ》

油…小さじ1/2 ごま油…小さじ1/2 にんにく…一片
生姜…一片 豚ひき肉…200g 玉ねぎ…250g
にんじん…50g 赤みそ…50g 白みそ…25g
水…100ml さとう…小さじ4 酒…小さじ1
しょうゆ…小さじ2 豆板醤…1g 片栗粉…5g

<作り方>

1. きゅうりはせん切り、その他の野菜はみじん切りにしておく。
2. 肉みそを作る。油とごま油に、にんにく、生姜を入れて温め、香りが出てきたら豚肉、玉ねぎ、にんじんの順に炒めていく。
3. 片栗粉以外の調味料を加え煮込む。
4. 野菜に火が通ったら、片栗粉を水で溶き、とろみをつける。
5. ラーメンと、きゅうりを合わせて茹で、冷水でよく冷まし、油をまぶす。
(給食は麺がくっつかないように油をまぶしますが、作ってすぐに食べる場合は必要ありません。)
6. 麺の上に肉みそをかける。

◆ さばのごまだれかけ ◆

<材料>

さば…4切れ 塩、こしょう…少々

《ごまだれ》

水…30ml 白みそ…大さじ1 砂糖…大さじ1
酒…小さじ1 みりん…小さじ1 白ねりごま…大さじ1/2
白すりごま…小さじ1 白ごま…小さじ2

<作り方>

1. 塩、こしょうしたさばをグリルまたは、250℃のオーブンで10分焼く。
2. 小鍋にごまだれの材料を入れてとろみがつくまで加熱し、1のさばにかける。

◆ さけの照り焼き ◆

<材料>

さけ…4切れ 酒…大さじ1 みりん…小さじ1
しょうゆ…大さじ1 さとう…小さじ1

<作り方>

1. さけを調味料に1時間程度漬け、220℃に温めたオーブンで10分～15分焼く。
(給食室では、スチームコンベクションオーブンを使用しています。)

◆ ジャンボぎょうざ ◆

<材料>

ぎょうざの皮(直径15cm)…4枚 (一般的な大きさの皮の場合2倍～3倍必要です)
豚ひき肉…80g 生姜…一片 にんにく…一片
酒…小さじ1/2 しょうゆ…小さじ1/2 キャベツ…1枚
ねぎ…20g にら…12g 塩、こしょう…少々
ごま油…小さじ2 片栗粉…1g 水溶き小麦粉…適量 揚げ油…適量

<作り方>

1. 豚ひき肉、みじん切りにした野菜、調味料を混ぜ合わせ、タネを作る。
2. 皮で包み、油で揚げる。

◆ かきたま汁 ◆

<材料>

水…700ml 中厚かつお削り節…10g にんじん…25g
酒…小さじ1 塩…小さじ1/2 しょうゆ…小さじ1
豆腐…125g 生わかめ…15g ねぎ…50g
片栗粉…小さじ2.5 たまご…3個 小松菜…50g

<作り方>

1. 湯を沸かし、沸騰したところにかつお節を入れ30分程度煮出して出汁をとる。
2. にんじんはいちょう切り、豆腐はひと口大、わかめは塩抜きしてざく切り、ねぎは小口切り、小松菜は下ゆでし2cm幅に切る。
3. 出汁をこし、にんじん、酒、塩、しょうゆを入れて火にかける。
4. にんじんに火が通ったら豆腐を入れ、わかめ、ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. たまごをよく溶きほぐし、汁をかき混ぜながら少しずつ入れる。
6. 仕上げに小松菜を入れる。

◆ 肉団子入り春雨スープ ◆

<材料>

鶏がらスープ…600ml	にんじん…40g	たけのこ水煮…40g
干し椎茸…2g	塩…小さじ1/2	こしょう…少々
酒…小さじ1	しょうゆ…小さじ1	生姜汁…一片分
春雨…40g	ねぎ…20g	小松菜…40g

《肉団子》

鶏ももひき肉…120g	たまご…12g	生姜…一片	ねぎ…30g
ごま油…小さじ1	片栗粉…大さじ1	塩…少々	

<作り方>

1. 干し椎茸と春雨を水に漬け、戻しておく。
2. にんじん、たけのこ、干し椎茸は千切りにし、生姜はみじん切り、ねぎは小口切り、小松菜は2cm幅に切る。たけのこと、小松菜は下ゆでしておく。
3. 肉団子の材料の生姜をすりおろし、ねぎはみじん切りにし、肉・野菜・調味料をよく混ぜ合わせる。
4. 鶏がらスープに、にんじん、たけのこ、干し椎茸、調味料を入れ、一度沸騰させてから肉団子を入れていく。
5. 肉団子に火が通ったら、春雨、ねぎ、小松菜を入れる。

◆ 和風サラダ ◆

<材料>

キャベツ…75g	きゅうり…50g	大根…60g
にんじん…25g	白ごま…小さじ1	白すりごま…小さじ1

《ドレッシング》

油…大さじ1	酢…小さじ2	しょうゆ…小さじ2
塩…1.5g		

<作り方>

1. キャベツは短冊切り、きゅうりは小口切り、大根、にんじんを千切りにする。
2. ごまは乾煎りする。
3. ドレッシングの材料をミキサーにかけ、加熱し冷ましておく。
4. 野菜を茹で、冷水にとり、よく絞る。
5. 野菜、ドレッシング、ごまを和える。

◆ パリパリサラダ ◆

<材料>

ワンタンの皮…10g	揚げ油…適量	
キャベツ…200g	きゅうり…100g	にんじん…25g
《ドレッシング》		
玉ねぎ…15g	りんご…15g	油…大さじ1
酢…小さじ2	さとう…小さじ1	塩…ひとつまみ
こしょう…少々	マスタード…少々	

<作り方>

1. ドレッシングの材料は混ぜ合わせミキサーにかける。(給食では加熱します。)
2. ワンタンの皮は半分に切って1cm幅に切り、油で揚げる。
3. キャベツは短冊切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにし、ゆでて冷水にとってよく冷まし、絞っておく。
4. 3の野菜とドレッシングを和え、盛り付けてワンタンの皮をのせる。

◆ ほうれん草の乾物和え ◆

<材料>

ほうれん草…120g	もやし…60g	じゃこ…25g
《ドレッシング》		
ごま油…小さじ1	だし汁…小さじ2	しょうゆ…小さじ1.5
オイスターソース…小さじ1	みりん…小さじ1	油…小さじ1
白いりごま…小さじ2	糸削り…1.5g	刻みのり…1g

<作り方>

1. ドレッシングの調味料を合わせて加熱し冷ましておく。
2. ほうれん草は3cm幅に切り、茹でて水冷し、よく絞っておく。
3. もやしは水から茹で、水冷しよく絞っておく。
4. じゃこは乾煎りする。
5. 野菜と、じゃこ、調味料、ごま、糸削り、刻みのりを和える。

◆ 切干大根のサラダ ◆

<材料>

切干大根…20g きゅうり…100g にんじん…50g 白ごま…小さじ1

《ドレッシング》

玉ねぎ…10g 酢…小さじ2 さとう…大さじ1/2 塩…1g

しょうゆ…大さじ1 ごま油…小さじ1/2 油…小さじ2

<作り方>

1. 切り干し大根を水に漬け戻し、食べやすい大きさに切る。
2. きゅうり、にんじんを千切りにする。ごまは乾煎りする。
3. ドレッシングの材料をミキサーにかけ、加熱し冷ましておく。
4. 切り干し大根、きゅうり、にんじんを茹で、冷水にとり、よく絞る。
5. 野菜、ドレッシング、ごまを和える。

◆ 大豆とじゃこの甘辛揚げ ◆

<材料>

大豆…40g 片栗粉…小さじ2 じゃこ…15g 揚げ油…適量

しょうゆ…大さじ1/2 さとう…大さじ1 みりん…大さじ1/2 白ごま…5g

<作り方>

1. 大豆は固めにゆでる。(水煮大豆を使用する場合は2倍量用意する。)
2. 油でじゃこを素揚げした後、1の大豆に片栗粉をまぶして揚げる。
3. しょうゆ、さとう、みりんを鍋で加熱し、2の大豆とじゃこ、白ごまをいれ、からめる。

◆ りんごゼリー ◆

<材料> (90mlカップ4個分)

水…100ml 粉寒天…1.6g さとう…34g

粉ゼラチン…1.6g りんごジュース…220ml

<作り方>

1. 分量の水の一部でゼラチンをふやかしておく。
2. 水、粉寒天、さとうを鍋に入れ沸騰させ、寒天をよく煮溶かし、りんごジュース、ゼラチンを入れ、カップに分ける。
3. 冷蔵庫で冷やし固める。