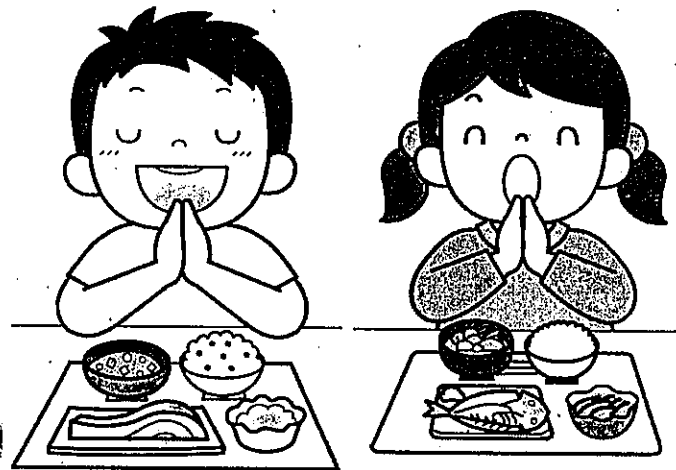


経堂小学校の 給食について

世田谷区立経堂小学校 栄養士 橋本



平成30年5月17日(木)

本日の献立は・・・

牛乳

わかめごはん

魚のみそだれかけ

即席漬け けんちん汁

本日の献立 (中学年の量)

献立名	材料	1人分量(g)	作り方
牛乳	牛乳 1本	206	★わかめごはん★ ・お米を洗い、水、酒を入れて炊く ・ごはんが炊けたら、炊き込みわかめを上 のせいっしょに蒸らす ・全体を混ぜあわせ仕上げる
わかめごはん	米	7.4	★魚のみそだれかけ★ ・魚に酒、おろし生姜を加え漬けこむ ・しょうゆ～水を加熱し、みそだれを作り、 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける ・魚をオーブンで焼く ・焼きあがった魚に、みそだれをかけて仕上 げる
	水	88	
	酒	2	
	たきこみわかめ	1.4	
魚のみそだれかけ	さば	50	★即席漬け★ ・しょうゆとおろし生姜を合わせて加熱して 冷ましておく ・キャベツ、きゅうり、にんじんを切り、ゆ でて水冷する ・水気を切ったら、塩、しょうゆを加え、混 ぜあわせる
	酒	1.4	
	しょうが	0.9	
	しょうゆ	0.8	
	赤みそ	5.2	
	砂糖	2.2	
	酒	0.4	
	水	13	
でんぷん(片栗粉)	0.2		
即席漬け	キャベツ	30	★みそ汁★ ・切り方 ごぼう 斜め こんにゃく 色紙 にんじん いちょう だいこん いちょう さといも いちょう ねぎ 小口 あぶらあげ 千切り 豆腐 角 ・けずりぶしで出しをとる ・油揚げは油抜き ・材料を順にだし汁で煮、火が通ったら調味 料を加え仕上げる
	きゅうり	10	
	にんじん	5	
	塩	0.3	
	しょうが	0.5	
	しょうゆ	0.4	
けんちん汁	油	0.7	・けずりぶしで出しをとる ・油揚げは油抜き ・材料を順にだし汁で煮、火が通ったら調味 料を加え仕上げる
	ごぼう	5	
	こんにゃく	5	
	油揚げ	3	
	にんじん	10	
	だいこん	20	
	水	130	
	けずりぶし	2	
	さといも	15	
	とうふ	15	
	塩	0.8	
	しょうゆ	2.7	
ねぎ	10		

1. 学校給食の目標

学校給食は義務教育にあるすべての子供たちの、心身の健全な発達と、食生活の改善を目的としています。また、『健康教育の一環』として、具体的には次のような目標のもとに日常的な給食指導がなされています。

学校給食の目標 (学校給食法より)

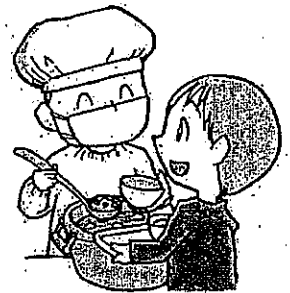
1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



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。



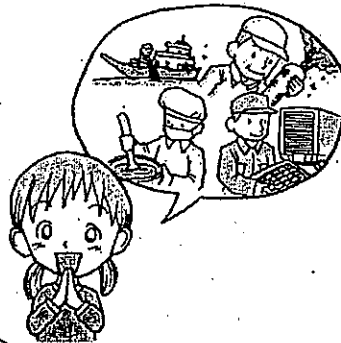
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。



4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものである事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。

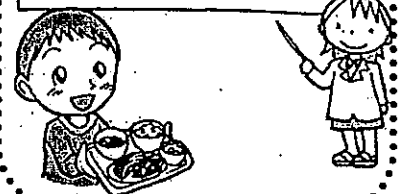


5. 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

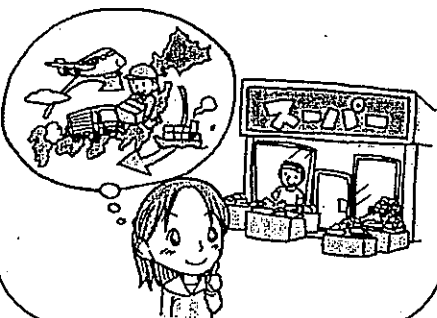


6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

まごはやせしい
の 餅 団子 餃子 味噌 漬物



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。



基本的な食事のマナーや衛生的な習慣を身に付ける。



給食時間は心を開いた子どもたちの本当の姿が見られる場なので適切な生活指導を行うことができる。



2. 学校給食の内容

◎給食費

平成30年度は191回実施予定です。
給食費は1食単価方式です。

	低学年	中学年	高学年
1食単価	244円	272円	294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。

◎献立 飲み物・主食・副食・デザートという形で組み合わせています。

	パ ン		め ん 類	ご は ん 類	
	パ ン	調 理 パ ン			
主 食	食パン、ミルクパン、 ブドウパン、 ソフトフランスパン など	揚 げ パ ン サンドイッチ ピザトースト バタートースト など	う ど ん 焼 き そ ば スパゲティ など	白飯 炊き込みごはん カレーライス おこわなど	
の み も の	牛乳(1本 200cc) 保護者負担 約53円/1本 ジュース類 など	お か ず	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 ゼリー カップケ ーキなど

◎食器 強化磁器食器を使用しています。
(菜皿・小椀・大椀・小皿・はし・スプーン・フォーク)

◎調理業務

自校の給食室で給食調理業務を行っています。
本校の調理業務は平成18年度より、株式会社東洋食品に委託されています。
4人の調理師と8人のパート従業員で調理業務及び洗浄業務を担当しています。

◎食数

児童数 720名 (22学級(わかば学級含む)平成30年5月10日現在)
教職員数 約60名
合計 約780名

◎栄養価

給食における児童1人1回あたりの平均所要栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ナトリウム
中学年 (基準)	640 Kcal	24g	給食による 摂取エネルギーの 25~30%	350 mg	3.0 mg	食塩相当量 2.5g未満

	ビタミン				食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	A	B1	B2	C			
中学年 (基準)	170 μgRE	0.40 mg	0.40 mg	20 mg	5.0g	80mg	2.0 mg

※文部科学省の学校給食摂取基準「児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準」

※献立表に記載している栄養価及び給食の配食量は中学年が基本となっています。

低学年の配食量は中学年の0.83倍

高学年の配食量は中学年の1.17倍になっています。

※給食の栄養価は1日に必要な栄養量の1/3を満たすようにしています。

特に不足しがちな栄養素（カルシウム・ビタミン類）は1日分の1/2を摂取できるように配慮しています。

3. 献立作成

献立は、文部科学省の学校給食摂取標準「児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準」と「世田谷区における標準食品構成」を基に栄養職員が作成しています。

「エネルギーのもとになる食べ物（穀類・いも類など）」「体をつくるのもとになる食べ物（魚・肉・卵・豆製品など）」「体の調子を整える食べ物（野菜・果物など）」をバランスよく組み合わせ、バランスのよい献立を立てています。

また、学校の実態・行事・施設設備・1食単価・食器の数やクラスの配膳等も考慮し、経堂小学校独自の給食献立を作成、実施しています。

◎食育・安全・安心の観点からこんな工夫をしています◎

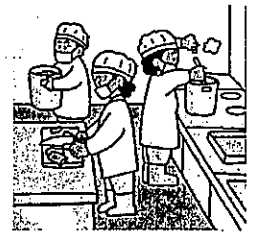
(1) 食品構成を確保しています

- ・より多くの食品を取り入れるようにしています。
給食では平均15品目程度使っています。
- ・不足しがちな、いも、魚（小魚）、豆、大豆製品を多く取り入れるようにしています。
- ・脂肪の取りすぎを考慮し、油、肉類を控えるようにしています。



(2) 手作りの給食をだしています

- ・ゼリーやケーキ、ハンバーグ、コロッケ、ぎょうざなど、すべて給食室で手作りしています。
- ・カレールウやホワイトソースも、油、バター、小麦粉を使って作っています。
- ・化学調味料などのインスタント調味料は使用しません。
- ・スープは鶏がら・豚骨を、だし汁はけずり節やこんぶを煮出して使用しています。



(3) 旬の食材や行事食で季節感を大切にしています

- ・四季おりおりの『旬』の食材を取り入れています。
- ・行事にあわせた『行事食』を取り入れています。

ひなまつりの“ちらしずし”
端午の節句の“中華おこわ”
七夕の“七夕汁” など



(4) 食材・物資等について

- ・安全で安心できる食材を使用するように心がけています。
- ・遺伝子組み換え食品は使用しません。
- ・野菜やくだもの、肉類、卵は国産のものを使用しています。生鮮食品の産地については各学校のホームページ・校内掲示等で公表しています。
- ・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初めに契約をした業者から購入しています。
- ・世田谷区では調理済み給食（学期に1回程度）、牛乳等の放射能検査を実施しています。検査結果等は世田谷区のホームページでご覧頂けます。

4. 衛生管理

- ・使用する食材は原則的に当日に納入され、当日中に使い切ります。
（乾物、調味料等はこのぞく）
- ・果物、ミニトマト以外はすべて加熱調理を行っています。
- ・炒め物、焼き物、揚げ物などの加熱調理においては 中心温度を測定し、75℃で1分以上（ホタテなどの2枚貝を使用する場合は85℃1分以上）加熱されているか、確認し、記録しています。
- ・食器や調理器具は洗浄後、熱風消毒保管庫で消毒、保管しています。

- ・ 調理作業中はマスクを着用しています。
- ・ 作業ごとにエプロンを使い分けています。
- ・ 調理作業ごとに手洗いを励行しています。
- ・ 配食のとき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。
- ・ 加熱する野菜でも流水で3回以上洗います。
- ・ 包丁やまな板は下処理用、加熱用、果物用と区別しています。
- ・ セミドライ運用を心がけ、水はねによる二次汚染のないよう、注意しています。
- ・ 作業動線図や作業工程表の作成、90項目にわたる作業点検を実施し衛生管理を厳しく行っています。
- ・ 給食当番の児童も衛生チェックを行っています。
- ・ 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。

5. 残菜の処理

調理過程で出た野菜くずや児童から出た残菜は、生ゴミ処理機方式に替わり、区が一括して飼料化リサイクル施設に搬入してリサイクルを行っています。

6. 食物アレルギー対応

食物アレルギー対応として除去食・弁当持参などの対応を行っています。申し込みに基づいて面談を行い、対応内容について検討します。

対応にあたっては、ご家庭でも除去食を行っていることや「学校生活管理指導表(医師の診断書に代わる書類)」の提出が必要となります。

7. 給食を楽しんでもらえるような工夫をしています

- ・ 毎月の『こんだてひょう』『給食だより』に献立の説明やお知らせなどをのせていますので、ぜひご覧下さい。



- ・ 『ランチルーム給食』 学期に1週間程度実施しています。いつもとは違う部屋、テーブル、イスで気分を変えて給食を食べます。
- ・ 『行事食』 季節や学校の行事に合わせて、行事食をだしています。

・『ふれあい給食』

児童の祖父母や地域の高齢者の方を招いて会食を楽しみます。

・『お別れ給食』

6年生の卒業を祝い、6年生全員がランチルームで会食をします。
バイキング形式で実施します。

・『セレクト・リクエスト給食』

給食委員会の活動の一つとして、飲み物やデザートの特選給食やリクエスト給食を行います。

・『わかば交流給食』

わかば学級の児童が各教室に分かれて会食します。

8. 食育

食生活の変化や生活習慣病の低年齢化に伴い、子どもたちへの「食」についての指導が必要となってきました。年間を通して食の指導を行います。



『きょうのこんだて通信』

- ・ 「きょうのこんだて通信」を各学級に配布しています。
- ・ 給食を通して、さらに食に関する関心を高められるように内容を工夫しています。『栄養士からのメッセージ』や給食クイズなどをのせています。

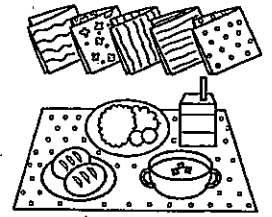
9. 給食費の返金について

- ・ 長期欠席の場合
事前に届出があり、連続して7日以上病欠等の場合を対象として、すべての発注がキャンセルできた日から返金します。
- ・ 転出転入学の場合
給食を食べた日数に基づき、1食単価で計算し、返金又は追加徴収を行います。
- ・ 学級、学年、学校閉鎖に伴う返金については原則として、閉鎖を決定した日の3日後から返金します。ただし、基準の範囲内であっても、食材がキャンセルできなかった場合は返金対象となりません。

10. 給食で使う物について

・ ランチョンマット

毎日必ず使用します。こぼしたりして汚れることも多いので、清潔な物を毎日使えるように、ご家庭でもご協力下さい。



・ ハンカチ

給食の前には必ず手を洗います。毎日、清潔なハンカチを持たせて下さいますようお願い致します。

・ 白衣・ぼうし・袋・マスク

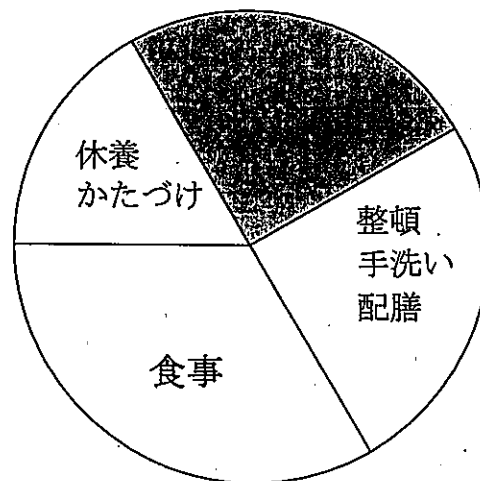
給食当番が使用します。特に**マスク**に関しては忘れてしまう児童が多くみられますのでご協力をお願いいたします。白衣・ぼうし・袋に関しては週の終わりに持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをしていただき、週明けに学校に持たせてください。ボタン等がとれていましたら、つけていただくと大変助かります。ご協力の程、よろしくお願い致します。



11. 給食時間のとり方

給食時間は12:10~12:55 (B時程では11:55~12:40) とし、45分間きちんと確保できるようにお願いしています。

12:55



12:10

12:25



第1回 家庭教育学級「食育を考える～給食勉強会&試食会」のご報告

初夏の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

5月17日(木)に第1回家庭教育学級「経堂小学校の給食について」を開催いたしました。1・2年生の保護者の参加が多く(1年生27名・2年生9名・3年生3名・4年生2名・5年生1名・6年生2名)、合計42名のご参加を頂きました。

まず開会にあたり、社会教育指導員の土橋先生と鈴木副校長先生よりご挨拶頂きました。その後、栄養士の橋本先生よりスライドと冊子を使っての講演「給食勉強会」が行われ、今回は、箸の持ち方・使い方について考える時間も作って頂き、最後に集まって頂いた保護者の方々と先生方で、「給食試食会」を行いました。

◆食育を考える ～給食勉強会～◆

「経堂小学校の給食について」

世田谷区立経堂小学校 栄養士 橋本公代 先生



学校給食の内容

- ・徴収した給食費は、食材料費・消費税として使われており、施設設備費、光熱水費、人件費などは含まれていません。
- ・東洋食品の4人の調理師と8人のパート従業員で、約780名(児童数720名・教職員60名)の給食を作っています。(ごはんは、全校分でその日に約50kgのお米を使用しています)
- ・1日に必要な栄養量の1/3を満たすように、また不足しがちなカルシウム、ビタミン類は1日分の1/2を摂取できるように配慮しています。

献立作成

- ・文部科学省の学校給食摂取標準「児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準」と「世田谷区における標準食品構成」を基に作成しています。
- ・より多くの食品を取り入れるようにしていて、平均15品目程度使っています。
- ・不足しがちな豆類、魚、海藻類の摂取を心がけ、油脂類、肉類などが過剰にならないようにしています。
- ・ゼリーやケーキ、ハンバーグ、コロッケ、餃子、カレールウ、ホワイトソースなど、すべて給食室で手作りしています。
- ・化学調味料などのインスタント調味料は使用せず、スープは鶏がら・豚骨を、だし汁は削り節や昆布、煮干しを煮出して使用しています。
- ・旬の食材や行事食で季節感を大切にしています。
- ・安全、安心な食材を使用、また地産地消、またJAを通して世田谷育ちの野菜を取り入れています。

衛生管理

- ・使用する食材は原則的に当日納入され、生鮮食材は当日中に使い切ります。
- ・野菜、果物は3回以上洗浄しています。
- ・果物以外はすべて加熱調理をしています。(中心温度を測定し、75℃で1分以上加熱。)
- ・作業ごとにエプロンを使い分けています。
- ・90項目にわたる作業点検を実施しています。
→→→これらの徹底した管理によって食中毒の対策にもなっています。

給食を楽しんでもらえるような工夫

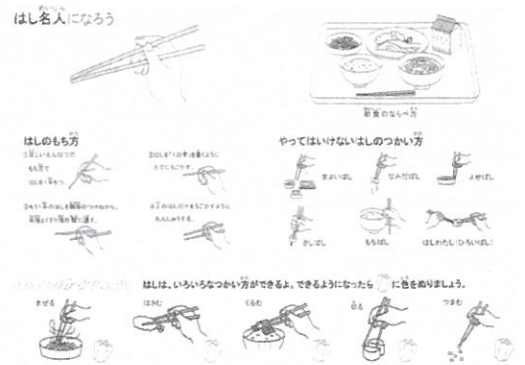
- ・「ランチルーム給食」「行事食」「ふれあい給食」「お別れ給食」「セレクト・リクエスト給食」「わかば交流給食」を実施しています。
- ・「きょうのこんだて通信」を各学級に配布し、「栄養士からのメッセージ」や給食クイズなどをのせています。

家庭と連携した学校給食 ～ご家庭へのお願い～

- ・早すぎたり遅すぎたりしないような「食事のとり方」ができるようにしましょう。
- ・夏みかんなどのかたい皮をむけるようにしましょう。
- ・食事のマナーが身に付くように、お家でもご指導ください。
- ・食わず嫌いも多いので、好き嫌いをせず、なんでも食べてみましょう。
- ・「朝ごはん」は必ず食べましょう。
- ・「給食だより」に給食独自の献立や、人気のレシピなどのせていますので、参考にしていただき、ご家庭でもお話ししてみてください。

お箸の持ち方・使い方

- ・最近手づかみで給食を食べる子供達を多く見かけます（春巻きやフライなど）。お箸を正しく使って食事をする為には、家庭での取り組みも必要です。
- ・正しいお箸を選ぶポイントは、親指と人差し指を直角に広げその両指を結んだ長さの1.5倍の長さがちょうどよい箸の長さと言われています。
- ・正しくお箸をもち、豆つかみに挑戦！（写真）30秒で何粒の大豆を別のお皿に移せるか、チャレンジしました。最高記録は25粒でした。
- ・20粒以上移せたら、よくできました！10粒以下、もっと頑張ってみよう！お家でも是非、親子でやってみてください。



給食を通して子供達に伝えたいこと

- ・給食作りに関わる全ての人に対して、感謝の気持ちを持ってほしい。
- ・いのちをくれた他の生き物に対して、感謝の気持ちを持ってほしい。
- ・食事を作ってくれるお家の人に対して、感謝の気持ちを持ってほしい。

橋本先生への質問

- ・子供が食べやすい食材の切り方を教えてください。
→スプーンで食べる時はスプーンで食べやすい大きさ、箸の時はつかみやすい大きさに切ることがあります
- ・噛まない子供が増えてきて、顎が小さくなっていると言われていますが、食事の際に噛む工夫、メニューを教えてください。
→噛むことを意識するには、固く噛み応えのあるものを食べるだけでなく、野菜を大きめに切ることで、回数が増えます。給食では、さきいかやじゃこなど噛み応えのある食材を取り入れるほか、野菜を大きめに切ったり、サラダなどは加熱しますが、食感を残すように調理しています。
- ・子供がお肉嫌いです。どのようにタンパク質を摂るようにしたらよいでしょうか？
→肉だけがタンパク源ではないので、給食でも、魚や豆類（豆腐）を献立に取り入れるようにしています。
- ・野菜嫌いの子供には、細かくしてわかりにくくした方がよいのか、逆に苦手な野菜自体を克服できるようにした方がよいのでしょうか？また、素材の美味しさを感じられるような調理法があれば、教えてください。
→野菜嫌いの子供は、細かく切っても気づくようなので、切り方だけでなく、好きな味付けや調理法で、野菜に慣れさせるようにしましょう。給食では、料理に合わせて、切り方を考えています。特に細かく切ったりするとう事はなく、逆に噛むことを意識できるように大きめに切ることもあります。
- ・給食は残さず食べないと、栄養不足になってしまうのでしょうか？
→給食は1日3食のうちの1回分なので、全て食べないと栄養不足になるわけではありません。また、体の大きさも様々なので、基準の量を食べきれないこともあると思います。ただ、体の成長のため、必要な量や自分の食べられる量を知ることも重要だと思います。

本日の給食

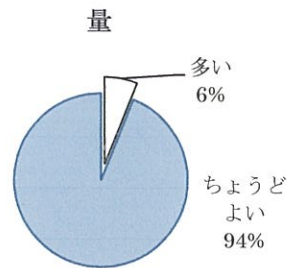
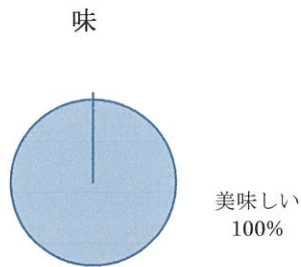
- ・わかめごはん
- ・魚のみそだれかけ
- ・即席漬け
- ・けんちん汁
- ・牛乳



◆参加者感想・アンケート◆

*アンケート結果(提出 33名)

- ・味について：おいしい 33名
 - ・量について：ちょうどよい 31名/多い 2名
- 意見：子どもによっては少し多い?と感じました



*講演について

- ・いつもアレルギー対応をいただいているので、感謝の気持ちがより強くなりました。
- ・毎日一から作って下さることに驚きました。
- ・家庭での食事でも改めて考えてみようと思いました。
- ・母として、ついメニューばかり考えがちですが、一緒に買い物をする等、体感する食育をやってみようと思います。
- ・食やお箸の持ち方等、色々考えさせられました。参加して良かったです。
- ・今日の内容を息子に伝え、大切に作られている分、大切に食べてほしいと思います。

*給食試食について

- ・だしがしっかりしているので、薄味でもとてもおいしかったです。野菜の味が良くわかりました。
- ・お汁はさっぱり、魚はしっかり目の味で、緩急があり、そこも楽しめました。
- ・それぞれの素材の味を生かした味付けで、おいしかったです。
- ・うまみやだしが効いていました。
- ・付け合せの野菜もしみじみおいしく、スープも然り、子どもがこうして食べることができる環境にいるのは幸せに思います。
- ・久々の給食、なつかしくいただきました。
- ・低学年は 20 分で食べきれののかな、と感じました。

*給食についての子供の反応

- ・食わず嫌いなので、給食にてチャレンジした食材が食べれるようになりました。
- ・毎日給食を楽しみに学校へ行ってます。
- ・美味しい、楽しいと言っています。
- ・「僕は給食の為に生まれてきた！」と言っています。

*その他

- ・安心、安全な給食の提供に感謝します。給食のメニューを参考に、家庭での食育もできるだけ行っていきたいと思います。
- ・毎日おいしい給食を食べている子供がうらやましいです。

◆文化厚生委員より◆

第1回家庭教育学級「給食試食会」にご参加いただいた方々、先生方、ありがとうございました。
次回も多くの参加をお待ちしています。