

「試食会資料」

平成30年9月13日(木)
世田谷区立上祖師谷中学校
栄養士 隈田 朝江

1. 学校給食の目的 (学校給食法より)

<p>○ 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、望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>○ 学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養うこと。</p> 	
<p>○ 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>○ 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> 	
<p>○ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを理解し、生命と自然を尊重する精神と、環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 	<p>○ 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を理解し、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>○ わ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> 

2. 上祖師谷中学校の給食作りで心がけていること

《栄養》

生徒の成長と活動に見合った栄養量が確保されるように、「学校給食栄養摂取量の基準」と「食品構成表」に基づいて献立を立てています。



《安全》

食材業者・調理員・栄養士・先生・給食当番の全員が関わっています。また、食材もなるべく国産のもの・添加物の少ないものを使い、安全性の確かでないものは使いません。

《おいしい・楽しい》

その日の食材で一番おいしくなるように工夫して調理しています。また、リクエスト給食やセレクト給食も実施します。

《旬の食材》

八百屋や魚屋と相談しながら、おいしくて栄養価の高い、価格も適正な旬の食材を使用しています。

《学校で手作り》

カレーやシチューのルーは朝から炒め、ゼリーやハンバーグ、ぎょうざなどもひとつひとつ作ります。だしは鶏ガラ・削り節・昆布から取っています。

《地産地消》

学校の近所の農家の、無農薬栽培の野菜を取り入れていきます。春は新じゃがと玉ねぎ。秋から冬にかけては、白菜、大根、ねぎなどを使用できる予定です。

そのほか、東京都・伊豆諸島の魚（トビウオ、ムロアジ）や明日葉の加工品を取り入れていきます。



3. 献立作りで考慮していること

- ・教育目標
- ・栄養基準量
- ・料理の組み合わせ
 - ・給食費
- ・行事・季節
- ・生徒の嗜好
- ・調理作業
- ・厨房施設設備など

4. 食品衛生管理について

「学校給食の安全基準（文部科学省）」
に基づいて管理しています。

- ・施設・設備
- ・使用水
- ・献立
- ・検食・保存食
- ・食材
- ・人（健康・服装など）
- ・調理過程
- ・日常点検表と定期検査
- ・配食、配膳
- など細かく決められています。

☆本日の献立

牛乳・麦ごはん・のりの佃煮・じゃこ天・カミカミサラダ・けんちん汁

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方・ 下処理	調理方法等
【牛乳】			
牛乳 (200cc)	1.00 本		
【麦ごはん】			米・麦を合わせて炊く。
米	95.00 g		
おおむぎ(米粒麦)	7.50 g		
水	130.00 g		
【のりの佃煮】			のりは手でちぎる。
ほしのり	1.44 g		
水	10.80 g		のり～しょうゆを釜に入れ、焦がさないように煮詰める。
三温糖	1.44 g		
酒	1.12 g		水あめ、ごまを入れて仕上げる。
本みりん	1.12 g		
しょうゆ	2.88 g		
水あめ(酵素糖化)	1.12 g		
白ごま	1.12 g	炒る	
【じゃこ天】			①トビウオとメダイだけでよく練る。
とびうおすり身	30.00 g		
メダイミンチ	8.47 g		②水、でんぷん、砂糖を入れてさらに練る。
水	10.50 g		
でん粉	3.75 g		③溶き卵入れ混ぜる。
三温糖	3.75 g		④水と塩入れ練る。
★鶏卵	10.50 g		⑤野菜とじゃこ入れ混ぜ、手に水
水	3.00 g		または油つけて平らな円型にし、
並塩	0.90 g		油で揚げる。(一人1個)
にんじん	7.50 g	せん切り	
ごぼう	7.50 g	せん切り	⑥全ての工程でよく練る。
たまねぎ	7.50 g	みじん切り	※水は半分強使用。
じゃこ	7.50 g		
揚げ油	6.90 g		
【カミカミサラダ】			①さきいかは、蒸す。
★さきいか	5.00 g		(長ければ切る)
りょくとうもやし	31.20 g		②野菜は茹でて冷やしておく。
にんじん	5.60 g	せん切り	③たれを煮立て冷やす。
きゅうり	10.45 g	1/2冊	④直前に和える。
ごま油	1.30 g		
穀物酢	2.39 g		
三温糖	0.20 g		
しょうゆ	2.00 g		
並塩	0.08 g		
マスタード	0.03 g	湯で溶く	
【けんちん汁】			①油でごぼうから順に炒め、だしを入れて煮て調味する。
油	1.00 g		
ごぼう	12.60 g	斜め小口	
★鶏もも肉(小間)	10.80 g		
板こんにゃく	13.50 g	横2本7mm幅	
だいこん	9.90 g	いちょう	
にんじん	9.00 g	いちょう	
水	144.00 g		
かつお厚削り	2.80 g		
さといも	21.60 g	厚いちょう	
並塩	0.90 g		
しょうゆ	5.40 g		
豆腐	43.20 g	1cm角	
ねぎ	12.60 g	1/2冊	

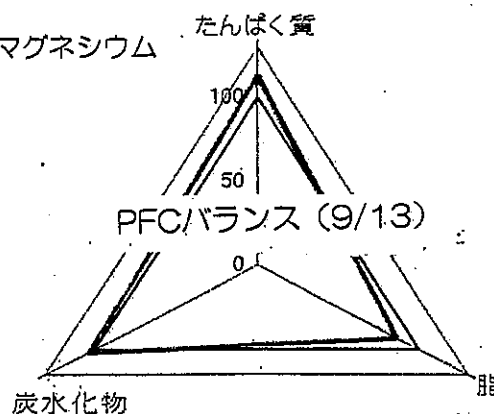
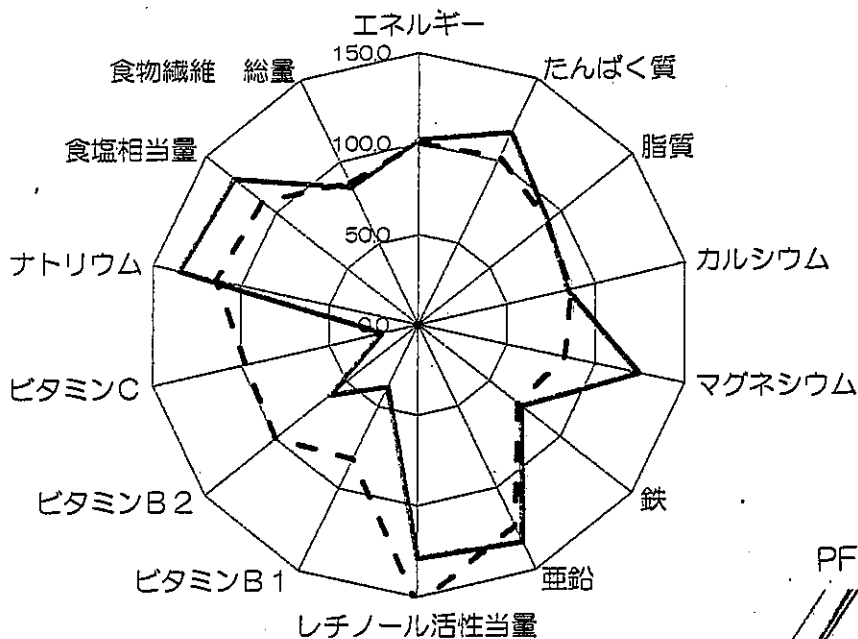
☆栄養価について

①学校給食摂取基準

成分項目		中学生の基準値	本日の摂取量	9月平均摂取量
エネルギー	kcal	820	837	821
たんぱく質	g	22.8~27.3	35.4	30.8
脂質	g	22.8	24.6	24.4
カルシウム	mg	450	381	387
マグネシウム	mg	140	176	116
鉄	mg	4.0	2.9	2.8
亜鉛	mg	3.0	4.0	3.7
レチノール活性当量	μg	300	340	324
ビタミンB1	mg	0.50	0.34	0.41
ビタミンB2	mg	0.60	0.56	0.60
ビタミンC	mg	35	13	34
ナトリウム	mg	1180	1820	1352
食塩相当量	g	3.0未満	3.9	3.3
食物繊維 総量	g	6.5	5.5	5.7

《栄養素の充足率(%)》

—— 今日の給食 - - - 9月平均



②標準食品構成 (食品群別の生徒1人1回あたり使用量)

食品群名	米	パン(粉の量)	牛乳	小麦粉及びその製品	手及びてんぷら	砂糖類	豆類	豆製品類	種実類	緑黄色野菜類	その他の野菜類	果物類	きのこ類	藻類	魚介類	小魚類	肉類	卵類	乳類	油脂類
g	60	20	206	14	44	4	7	18	3	40	85	40	6	7	21	4	20	14	6	5