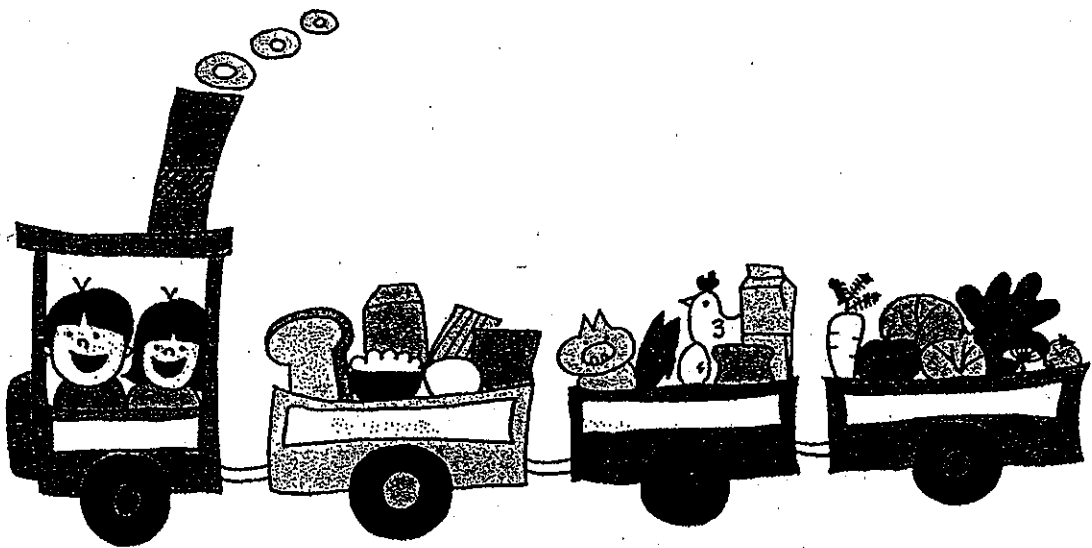


**平成30年度
学校給食試食会**



世田谷区立砧中学校

平成30年7月10日(火)

学校給食の始まり

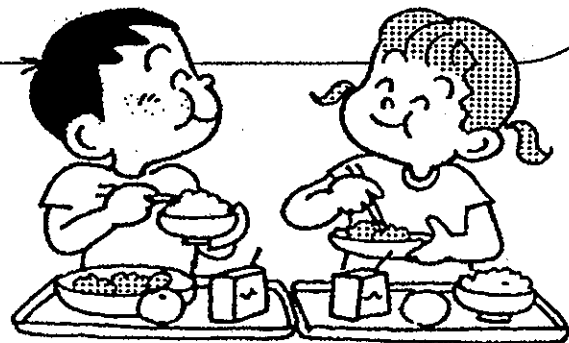
我が国の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の学校で行われたのが始まりとされており、経済的困窮と食糧不足から児童生徒を救済するための給食でした。その後、学校給食の意義に対する理解の深まりや、保護者等の強い要望を受けて、昭和29年に学校給食法が制定され、普及充実に図られてきました。

現在の学校給食は、下記の学校給食の目標に基づき、教育活動の一環として実施され、食教育の生きた教材としての役割を果たしています。

学校給食の目標

学校給食は学校教育の一環であり、特別活動の分野に位置づけられています。食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定め、食育を推進しています。

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。
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。
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。
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。
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。
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。
7. 食料の生産、流通及び消費について正しい理解に導く。



本校の給食について

砧中学校では「安全でおいしい手作り給食」に努めています。

<献立・調理>

- ◆ 食材料は新鮮で安全なものを吟味し、当日調理を行っています。
- ◆ 出来上がりの総菜等加工品は使用せず、食材本来の味を大切にした調理を心がけています。また、化学調味料・だしの素・スープストックなどは使用せず、鶏ガラ・豚骨・けずりぶし・昆布からだしをとっています。
- ◆ カレーのルーやホワイトソース、コロッケ、ゼリーなど全て手作りです。
- ◆ 野菜、果物、肉は原則国産を使用しています。
- ◆ 東京都産食材の使用促進をはかり、地産地消に取り組んでいます。
- ◆ 大豆、しょうゆ、とうもろこしなどは遺伝子組み換えでない食材を使用しています。
- ◆ 季節の食材を積極的に使用し、行事食、郷土食、世界の料理（オリ・パラ給食）なども定期的に取り入れ、献立を工夫しています。
- ◆ 子どもたちが給食に興味をもち、楽しめるよう、リクエスト給食やバイキング給食を実施しています。
- ◆ 1週間に、ごはん3～4回、パン1回、めん1回のサイクルで実施しています。
- ◆ 牛乳は、大切なカルシウム源なので毎日出しています。

<衛生・その他>

- ◆ 食物アレルギーによる除去食の対応をしています。
- ◆ 学期に1回、放射性物質検査を行なっています。本校HPで食材の産地についてお知らせしています。
- ◆ 食中毒を出さないよう、衛生面には十分に注意しています。
- ◆ 調理品は必ず中心温度75℃以上、1分以上を確認しています。（2枚貝は85～90℃以上、90秒以上を確認。）また、果物・プチトマト以外の食品はすべて加熱調理します。
- ◆ 校長・副校長は生徒が食べる前に検食し、記録をとっています。
- ◆ 強化磁器の大碗・小碗・大皿・小皿、はし、スプーン、フォーク、デザートスプーンを献立に応じて使い分けています。

人数

6月1日現在、砧中学校

- 生徒・・・611食
- 教職員・・・60食
- サンプル・・・4食（盛り付けの見本）
- 保存食・・・1食（食中毒等が発生した場合の原因追及のため、冷凍庫にて2週間保管します。）

上記約680食を、委託調理会社シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社12名（社員5名、スタッフ7名）と栄養士1名で作っています。主に調理作業と衛生管理は委託会社のチーフが行います。調理の指示、栄養管理、衛生点検、施設管理、栄養指導は栄養士が担当します。

学校給食の栄養

学校給食は、成長の盛んな時期にある子どもたちが1日に必要な栄養量の約1/3が摂れるよう摂取基準が設けられています。特に不足しがちなカルシウムは必要量の50%、ビタミンA、B1、B2は推奨量の40%を基準量としています。

<中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準>

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	VA	VB1	VB2	VC	食塩
820 Kcal	30g	23~27g	450 mg	4.0mg	300 μ g 1/3日当量	0.5mg	0.6mg	35mg	3g 未満

<本日の栄養摂取量>

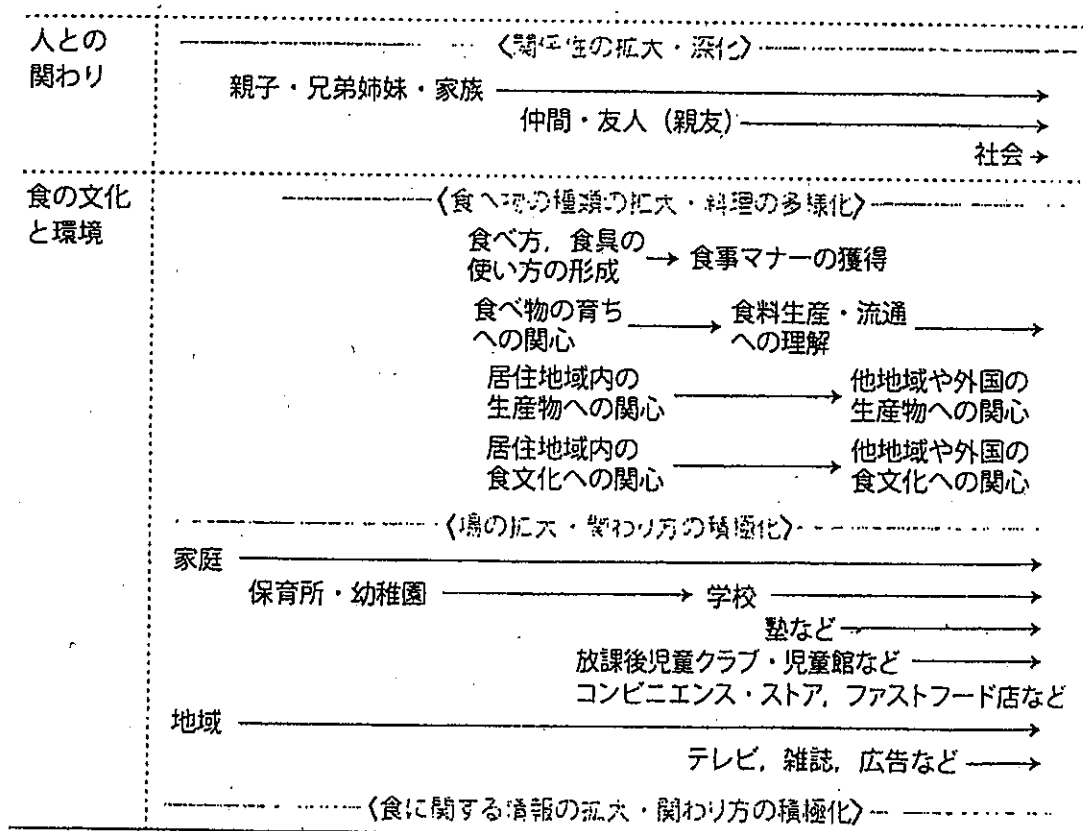
エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	VA	VB1	VB2	VC	食塩
831 Kcal	37.0g	23.1g	318 mg	2.8mg	172 μ g 1/3日当量	0.89 mg	0.57 mg	24mg	3.0g

本日の給食とレシピ

献立名	材 料	分量(5人分)	作 り 方
ごはん	米(つや姫)	500g	
ヒレカツ、イカフライ	揚げ油 豚ひれ40g いか30g 塩 こしょう 小麦粉 水 生パン粉 乾燥パン粉 中濃ソース	適量 5枚 5切 小さじ1/2 少々 50g 適量 30g 40g お好みで	<p>① 揚げ油を用意する。</p> <p>② 豚肉、いかに塩、こしょうで下味をつける。</p> <p>③ 小麦粉と水でドロを作り、パン粉をまぶして170℃の油で、衣がきつね色になるまで揚げる。</p> <p>④ 揚げたら油をよく切り、お皿に盛り付け、ソースをかける。</p> <p>☛ポイント いかをやわらかく揚げるには、適温の油で手早くすませます。給食では2分で揚げています。</p>
野菜の乾物和え	こまつな もやし オイスターソース しょうゆ みりん ごま油 白ごま 糸削り節 刻みのり	50g 250g 小さじ1/2 小さじ2 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 2g 2g	<p>① 小松菜は3cmにカットし、もやしと一緒に茹でて、水気をよく切る。</p> <p>② オイスター～ごま油までを混ぜてタレを作る。</p> <p>③ ごま、削り、のりはフライパンでから煎りする。</p> <p>④ 野菜、タレ、乾物を混ぜて仕上げる。</p> <p>☛ポイント 最低限の調味料で味をつけているので、適宜足してください。オイスターは控えめの方がおいしいです。</p>

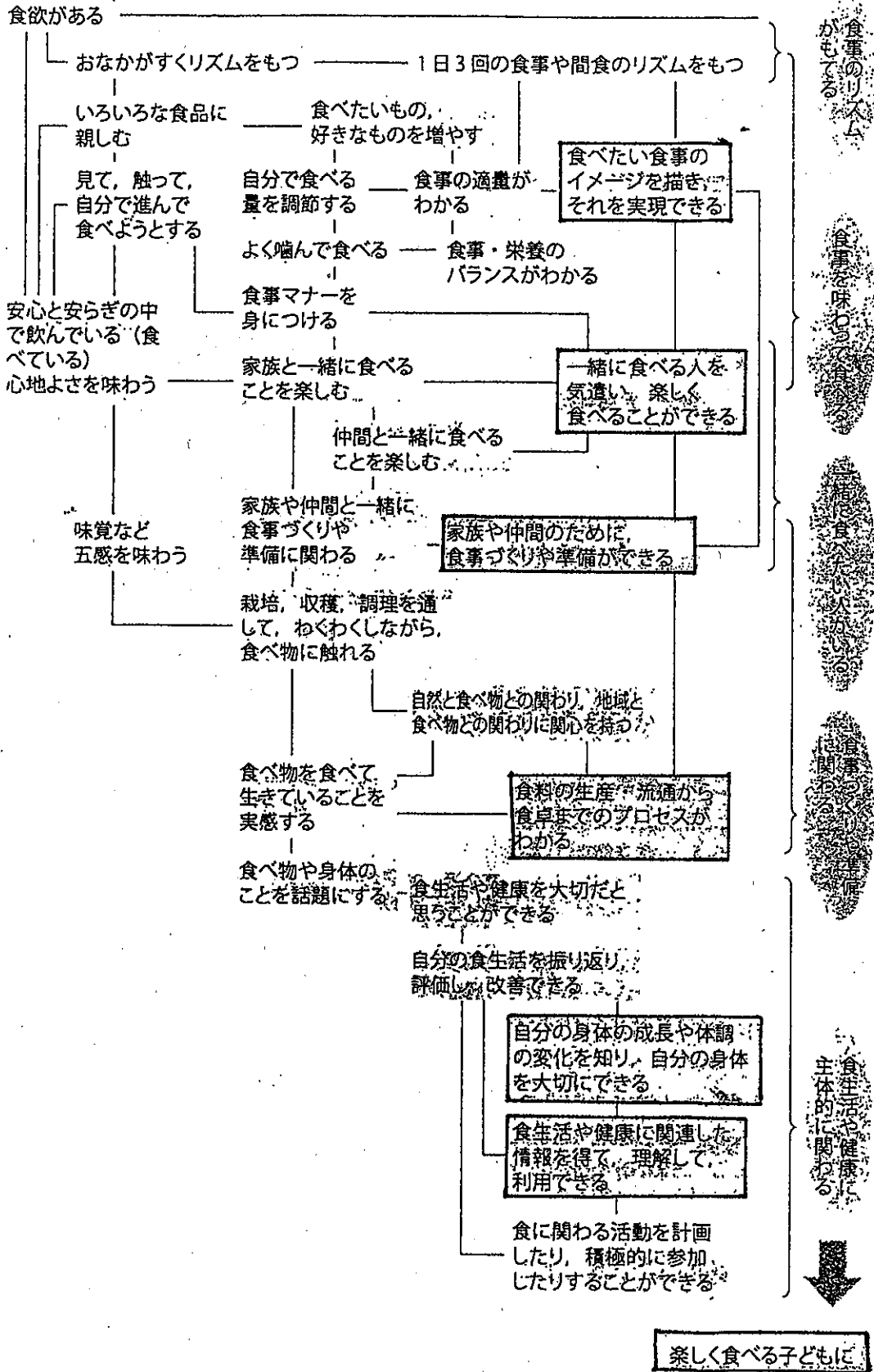
田舎汁	炒め油	小さじ1	① 湯とかつお節でだしをとる。 ② ごぼうは斜め半月、こんにゃくは短冊、にんじん・だいこんはいちょう、ねぎは斜め小口に切る。 ③ 鍋に油を入れて、火にかけて、豚肉を炒めた後、野菜を入れて炒め、火が通りはじめたら、だし汁を入れる。 ④ 沸騰したらアクをとり、油揚げを入れ、調味し、長ねぎを入れて仕上げる。 ♪ポイント 豚肉を炒め入れることで、うま味をアップさせています。
	豚こま肉	40g	
	ごぼう	30g	
	こんにゃく	30g	
	にんじん	50g	
	だいこん	50g	
	水	700ml	
	かつお節	20g	
	油揚げ	25g	
	塩	小さじ3/4	
しょうゆ	小さじ2		
長ねぎ	50g		

食べる力を育むための環境づくり



○ 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”について

授乳期 / 離乳期 ——— 幼児期 ——— (学童期) ——— 思春期



出典：厚生労働省

本日は給食試食会にお越しいただき、

ありがとうございました。

調理員、栄養士、力を合わせ

安全で安心な、そしておいしい給食を

これからも作っていきたいと思います。

ご理解・ご協力をお願い致します。

