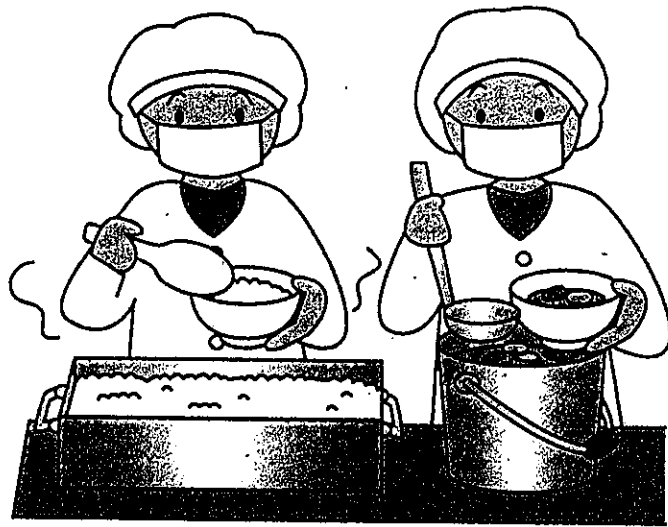


学校給食試食会



令和元年10月25日（金）

東深沢小学校 ランチルーム

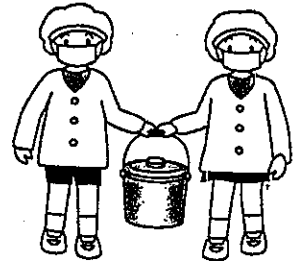
学校給食試食会

令和元年 10月 25日 (金) ランチルーム

1. 学校給食の目標

「学校給食法」の第2条において、次の7つ目標が掲げられています。

- (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、明るい社交性及び協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という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。
- (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。
- (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。
- (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。



2. 東深沢小の給食について

給食調理 約840食を3名の調理員と11名の補助調理員で調理。

委託調理会社 株式会社 藤江 (ふじのえ)

給食費 (1食あたり) 低学年 244円 中学年 272円 高学年 294円

給食費は全て食材購入費として使われます。

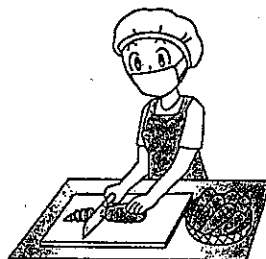
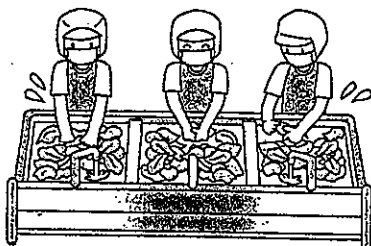
給食形態 主食 牛乳 副食による完全給食 週5回実施

使用食器 強化磁器食器を使用。他に箸・スプーン・フォークを使用。

給食回数 今年度は年間186回実施(遠足など学校行事で回数は少なくなります)

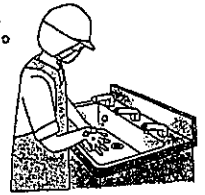
献立内容 ◆献立作成のポイント

- ・塩分・脂肪分の摂り過ぎに注意。
- ・普段の食事では不足しがちな食品(豆類・小魚・種実類・海藻類・いも類)の摂取。
- ・衛生管理面・作業工程に無理がないこと。
- ・季節や行事を考慮する。(旬の食材、季節ごとの行事食)
- ・献立の組み合わせ(調理形態・味覚・色彩等)を考慮する。
- ・児童の嗜好、喫食状況を考慮する。(残りを把握する)
- ・クラスの配膳、片付け作業を考慮する。
- ・化学調味料等の添加物は使用せず、スープは鶏がら、だし汁は昆布や削り節を使用。
- ・シチューやカレーのルーやコロケ、ハンバーグ、デザートゼリー等は手作り。
- ・給食費を考慮する。



衛生管理

- 生鮮食品は、信頼できる業者から新鮮なものを選ぶようにしています。
- 野菜、果物は3回以上洗浄を行ってしっかり汚れを落としています。
- 野菜は全て加熱調理。(ただしミニトマトはくだものと同じ扱い)
食中毒防止のため中心温度75℃以上1分を確認しています。
- 食器や食缶、調理器具は、洗浄後に90℃以上の熱風による消毒をしています。
- まな板や包丁は紫外線殺菌庫で消毒しています。また、使用時には下処理用、加熱用、果物などの生食用に区別しています。
- 調理員は清潔な白衣、帽子、マスクを着用。石けんによる徹底した手洗いとアルコールによる手指の消毒を行っています。また調理作業に応じてエプロンを色分けして作業を行っております。



食品検査

(区で検査)

- 食材の衛生検査(今年度は和え物と混ぜご飯)
- 食器の有害物検査・残留物検査
- 給食の放射性物質検査(世田谷区のHPに結果があります)



栄養管理

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準(月平均)の基準値と、標準食品構成表の摂取量を目安に献立を立てています。 ※別紙参照

3. 給食活動について

ランチルーム給食・・・クラスごとや、異学年(1年と6年、2年と5年、3年と4年)での交流給食。

お別れ給食・・・6年が1年～5年の教室に分かれて会食。

リクエスト給食・・・3学期に実施。6年のリクエストを多く取り入れた献立を実施。など。

児童(中学年)一人一回当たりの
学校給食摂取基準

	栄養摂取の基準値
エネルギー kcal	650
たんぱく質 g	21.1~32.5
脂 質 g	14.4~21.7
ナトリウム(食塩相当量)g	2未満
カルシウム mg	350
マグネシウム mg	50
鉄 mg	3.0
亜鉛 mg	2.0
ビタミンA μ gRAE	200
ビタミンB ₁ mg	0.40
ビタミンB ₂ mg	0.40
ビタミンC mg	20
食物繊維 g	5以上

学校給食における標準食品構成表

食品分類別/区分	摂取量	
米	43	
米・大麦製品	2	
パン	小麦	13
	イースト	0.40
	食塩	0.21
	ショートニング・油脂類	0.78
	砂糖類	1.01
	脱脂粉乳	0.52
牛乳	飲用	206
	調理用	4
小麦粉およびその製品	19	
芋および澱粉	34	
砂糖類	3	
豆類(戻し)	5	
豆製品	19	
種実類	1	
緑黄色野菜	28	
その他の野菜	80	
果実類	23	
きのこ類(戻し)	4	
藻類(戻し)	3	
魚介類	17	
小魚類	2	
肉類	20	
卵類	7	
乳類	3	
油脂類	4	

試食会への質問についての回答

1. 人気のメニューは？

揚げパン カレーライス ジャンボぎょうざ フルーツポンチは、人気があります。中でもジャンボぎょうざが一番人気があるので、特別な時に入れることもあります。

ごはんとパンでは、パンの方が残りが少ないです。

肉と魚では、肉の方が食べます。魚は匂い・骨・皮があるから苦手いう子が多いようです。

和食と洋食では、どちらかといえば洋食の方が食べます。家庭でも食べ慣れているものの方がよく食べます。

2. 苦手メニューについての工夫は？

かみこたえのある食べ物は残りがちです。食パンを使ったトーストを作るときには、みみの部分ぎりぎりまで具をのせるようにして、みみを残さず食べるように工夫しています。

野菜が苦手な子もいるようですが、特に野菜を細かくしたり、味がわからないようにすることはありません。むしろ、野菜の味を知ってほしいので、味がわかるようにうすい味付けを心掛けています。苦手な食べ物は、クラスの中で食べることで、周りの子に合わせて自然に食べられるようになったり、成長とともに、味覚も変化して食べられるようになっていくようです。

3. サンドパンの時は何か塗っていますか？

特に何も塗っていません。バターなどの脂肪分が多くならないように注意しています。

4. 朝食に取り入れられそうな時短メニューは？

特に時短を意識した献立を作成していませんのでわかりませんが、パンに何かサンドしたり、のせて焼いたりすると食べやすいようです。

5. 調味料は学校ごとに違うのか？

学校ごとに契約している食材納品業者が違います。同じ業者であれば、同じ場合もあります。

6. 給食の残りは？ 他の学校と比べてどうか？

他の学校とは比べたことがないのでよくわかりません。低学年は時間内に食べることが難しかったり、食べる量が少ない子もいるようなので、残りが多き時もあります。ただ、同じ献立でも日によって違うことがあり、その日の気温、体調、給食の時間が少なくなったときとかいろいろあります。学年全体的には残量は少ないと思います。

7. 福島産のものを使用しているか？

市場から流通している食材は安全と言われているので、特定の産地の食材を除外することはありませんが、ここ数年は福島産の食材の納品はありません。

8. ゆかりごはんは全体的に人気なのか？

ゆかり（しそ）が苦手な子もいると思いますが、日本に昔からある食べ物なので、食べる機会を与えていきたいと思います。特に残りが多いということもありません。

9. セレクト給食について

以前はジョアのセレクト等を実施していたようですが、添加物の含まれるものは給食での使用は控えるように区からも言われています。また、最近ではアレルギーのある児童も多くなり、通常対応している児童は現在24名、給食では出ないピーナッツアレルギーの児童も含めると全体で36名おります。内容も乳製品以外にも、多種にわたっており、通常とは違った特別感のあるセレクト給食を、どの食材を考えても最初からセレクトできない児童が出てきてしまうので、難しいかと思えます。

10. アレルギー対応の時のメニューの内容について

アレルギー対応の仕方は、世田谷区では除去対応になっています。料理を作る途中でアレルギーとなる食材を入れないという方法を基本としています。

11. 子供たちが飽きないようなメニューのバリエーションはどう考えているか？

同じようなものが何日も続いたりしないように注意しています。

12. 給食のレシピは何種類？ 学校によって違いはあるか？

おおよそ、ごはん料理で70種類、パン料理で20種類、麺料理で20種類、副菜で300種類、デザートで15種類位です。学校によって給食室の広さや、施設設備の面、食数等は差があるので、メニューにも違いが出てきます。

13. 調理にかかる時間は？

朝7時位から食材が納品されて調理にかかります。作り終わるのは11時40分位で、そこから食缶に分けていきます。

14. 食材の切り方にコツはあるか？

歯の生え変わっている子もいるので、あまり大きくならないように、また噛みにくくならないようにはしています。

15. 今まで作るのに大変だったメニューは？

ジャンボぎょうざ、コロッケ、サンドパン、ワンタンスープ、肉団子スープ、くだもの（りんご・梨・柿）など。1個1個手をかけるものは、時間がかかります。

16. 台風などで急に休校になった場合の給食は？

休校の判断は当日なので、キャンセルできない食品は全て廃棄になります。(業者さんの方でも保管できないため。)特に生鮮食品は学校で保管できないので翌日に持ち越すことは衛生上できません。そのため、給食費は返金できなくなります。この対応は世田谷区で統一されています。

17. 給食を作るときのポリシー

まずは、安全であること。安心できる食材を選び、衛生的な調理を心掛けています。また、子供たちがおいしいと思えるものと、今は苦手でも食べられるようになってほしいものを、バランスよく献立に取り入れていくようにしています。給食は子供のためのものなので、「子供の食べ物としてどうか」を考えるようにしています。

18. 辛みのある料理を子ども好みの味付けにするコツは？

例えばカレーは、2つの釜で作るので、1つは1年生でも食べられる辛さにして、もう1つは少し辛さをつけています。辛さの差をつけられないものは全体を辛みを抑えて作ります。

19. 学年にあった分量の計算について

中学年を基本として、白飯なら150g位、混ぜご飯なら200g位。煮物なら220g位、サラダ類なら50g位、みそ汁なら220g位を大体の目安にしている。低学年なら×0.8、高学年なら×1.2がおおよその分量です。

給食レシピ

分量は中学年 1人あたりの正味量

カレーライス			
食品名	分量g	切り方	調理方法
米	83		1. お米でごはんを炊く 2. 肉は赤ワインを合わせておく 3. 鶏がらでスープをとる 4. 油で小麦粉を炒めて、ルーをつくる 5. 油で肉と野菜を炒める 6. スープを加えて材料を煮る 7. 調味料とルーを加える 8. グリンピースとチーズを加えて仕上げる
水	99		
油	1		
にんにく	0.5	みじん切り	
しょうが	0.5	みじん切り	
ベーコン(短冊)	60		
豚肉(こま)	20		
赤ワイン	1		
カレー粉	0.4		
塩	0.8		
こしょう	少々		
にんじん	20	厚いちょう	
たまねぎ	60	くし形	
じゃがいも	40	角切り	
鶏がらスープ	80		
トマトピューレ	5		
りんご	5	すりおろす	
しょうゆ	1		
中濃ソース	1		
ウスターソース	3		
油	7		
小麦粉	8		
ピザ用チーズ	2.5		
グリンピース	5		
たまごスープ			
食品名	分量g	切り方	調理方法
鶏がらスープ	150		1. 鶏がらでスープをとっておく 2. 油で肉と野菜を炒める 3. スープを加えて材料を煮る 4. 調味料を加える 5. 溶き卵を加える 6. パセリを加えて仕上げる
油	1		
ベーコン(短冊)	1.5		
たまねぎ	25	スライス	
鶏肉(こま)	10		
にんじん	10	いちょう	
塩	1		
こしょう	少々		
トマト	30	角切り	
鶏卵	30		
パセリ	1	みじん切り	
パリパリサラダ			
食品名	分量g	切り方	調理方法
キャベツ	30	1cmせん切り	1. キャベツ~きゅうりまでの野菜は、ゆでて冷ます 2. たまねぎ~粉辛子までを混ぜ合わせ、火をともし冷ます 3. ワンタンの皮は素揚げにして冷ます 4. 1と2を合わせ、上にワンタンの皮を散らす
だいこん	10	せん切り	
にんじん	8	せん切り	
きゅうり	10	せん切り	
たまねぎ	5	すりおろす	
油	3		
酢	2		
砂糖	0.4		
塩	0.4		
こしょう	少々		
粉辛子	少々		
ワンタンの皮	1枚	短冊	
油(揚げ油)			

試食会献立

エネルギー 631kcal

キムチチャーハン			354kcal
食品名	分量g	切り方	調理方法
米	63		1. 米と麦に調味料を加えて炊く 2. 油で材料を炒めて、調味料を加える 3. 卵は割りほぐし、炒り卵をつくる 4. ごはんが炊き上がったら、2と3を混ぜ合わせる
米粒麦	5		
油	1		
酒	2		
塩	0.2		
水	81		
油	1		
豚肉(こま)	15		
にんじん	10	せん切り	
長ねぎ	10	小口切り	
キムチ	26	汁を切っておく	
にら	5	2cmに切る	
塩	0.2		
しょうゆ	0.8		
酒	0.8		
白いりごま	1	煎る	
油	0.7		
鶏卵	20		
塩	0.1		
ワンタンスープ			
食品名	分量g	切り方	調理方法
鶏がらスープ	160		1. 鶏がらでスープをとっておく 2. スープで肉と野菜を煮る 3. 調味料を加える 4. 豚ひき肉～ごま油までを混ぜ合わせて、ワンタンの皮で包む 5. 4をお湯でゆでてからスープに加える
豚肉(こま)	10		
にんじん	15	短冊切り	
もやし	28		
長ねぎ	10	小口切り	
チンゲンサイ	15	2cm	
塩	1		
こしょう	少々		
しょうゆ	3		
ワンタンの皮	15		
豚ひき肉	10		
鶏卵	2		
しょうが汁	0.5		
しょうゆ	0.3		
ごま油	0.3		
牛乳			138kcal
食品名	分量g	切り方	調理方法
飲用牛乳(1本)	206		
りんご			22kcal
食品名	分量g	切り方	調理方法
りんご (シナノスイト)	60	1/6切り	1. りんごの皮をむき、芯をとり、6等分する