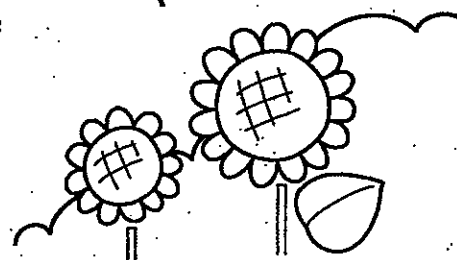
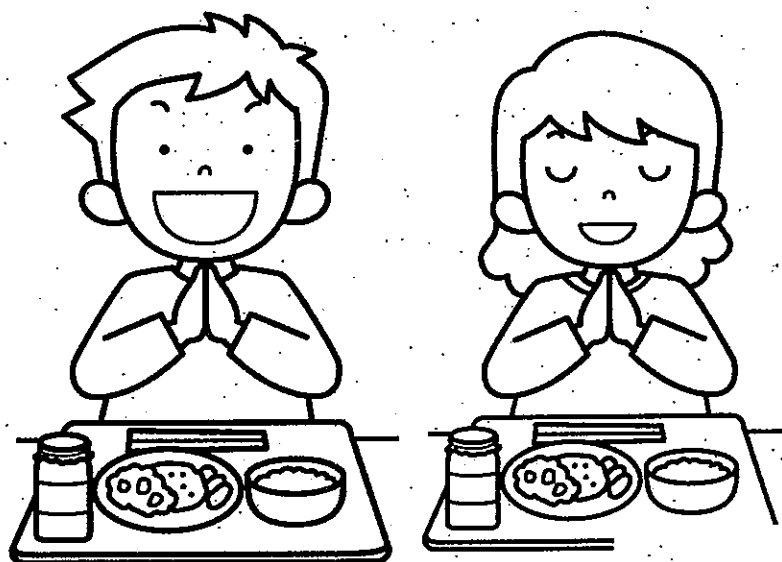


給食試食会



令和元年7月2日(火)
世田谷区立砧小学校

給食レシピ



| 献立名 | 食品名 | 1人分量(g) | 切り方 | <作り方> |
|--------------------|-----------|---------|----------|--|
| 夏野菜の カレーライス | 米 | 75 | | 1.米を炊く。 2.鶏ガラでスープをとる。 4.油、バター、小麦粉、カレー粉でルウを作る。 5.鶏肉にカレー粉、セロリにつけこむ。 6.たまねぎはあめ色になるまで炒める。 7.油でにんにくから順に材料を炒め、柔らかくなるまで煮込み、調味料を加える。 8.カレールウ、ソース、しょうゆを入れ、さらに煮込む。 9.なすとズッキーニは油で素揚げして加える。 |
| | おおむぎ(米粒麦) | 5 | | |
| | 水 | 102 | | |
| | 油 | 1 | | |
| | にんにく | 0.4 | みじん切り | |
| | 鶏もも肉 | 30 | 角切り | |
| | セロリ | 2 | スライス | |
| | カレー粉 | 0.4 | | |
| | たまねぎ | 60 | スライス | |
| | にんじん | 20 | 厚イチョウ | |
| | 鶏ガラ | 10 | | |
| | 水 | 40 | | |
| | ベーリーフ | 適量 | | |
| | じゃがいも | 40 | 角切り | |
| | トマト | 15 | 皮をむく・角切り | |
| | なす | 10 | 厚イチョウ | |
| | ズッキーニ | 10 | 厚イチョウ | |
| | 白ワイン | 2 | | |
| | しょうが | 0.3 | しぼり汁 | |
| | フルーツチャツネ | 1 | | |
| | 塩 | 0.9 | | |
| | 油 | 4 | | |
| | バター | 3 | | |
| | 小麦粉 | 8 | ルウをつくる | |
| カレー粉 | 0.4 | | | |
| 中濃ソース | 2 | | | |
| しょうゆ | 1 | | | |
| 粉チーズ | 1 | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 200ml | | |
| 福神漬け | 福神漬け | 10 | | |
| 大根と ひじきの サラダ | きゅうり | 15 | 千切り | 1.きゅうり、大根、ホールコーン、赤ピーマン、ひじきをゆでて、水冷した後、冷蔵庫で冷やす。 2.ドレッシングの材料をよく混ぜる。(加熱してから冷ます) 3.冷えた野菜に冷たいドレッシングとごまを混ぜる。 |
| | だいこん | 30 | 千切り | |
| | ホールコーン | 8 | | |
| | 赤ピーマン | 5 | 千切り | |
| | 干しひじき | 0.8 | | |
| | 白ごま | 0.7 | 炒る | |
| | 酢 | 2.2 | | |
| | さとう | 1.5 | | |
| | しょうゆ | 4 | ドレッシング | |
| | ごま油 | 0.6 | | |
| | マスタード | 0.05 | | |
| メロン | メロン | 一切れ | | |



中学年一人分の分量です。エネルギー 722Kcal たんぱく質 21.8g

学校給食について



1. 学校給食について

(1) 学校給食の目標(学校給食法第2条より)

- 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、および望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性およ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ことについての理解を深め、生命およ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よって、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、流通および消費について、正しい理解を導くこと。

(2) 栄養素摂取の基準

| | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (g) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 亜鉛 (mg) | ビタミンA (μ gRE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-----------|------------|-----------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 低学年 | 530 | エネルギーの13~20% | エネルギーの25~30% | 2未満 | 290 | 2.5 | 2 | 170 | 0.3 | 0.4 | 20 | 4 |
| 中学年 | 650 | | | 2未満 | 350 | 3 | 2 | 200 | 0.4 | 0.5 | 20 | 5 |
| 高学年 | 780 | | | 2.5未満 | 360 | 4 | 3 | 240 | 0.5 | 0.5 | 25 | 5 |
| 本日 (中学年) | 722 | 21.8 | 21.8 (26%) | 2.6 | 313 | 2.1 | 3.0 | 27.1 | 0.33 | 0.49 | 47 | 5.8 |

※範囲：示した値の内に納めることが望ましい範囲

☆ カルシウム、ビタミン類などの摂取しにくい栄養素は1日の必要量の約1/2を、その他の栄養については約1/3をとることができるよう努めています。

2. 給食費について

| | | | | | | |
|------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
| 1食単価 | 低学年 | 244円 | 中学年 | 272円 | 高学年 | 294円 |
| 月額 | 低学年 | 4148円 | 中学年 | 4624円 | 高学年 | 4998円 |

給食費は、4～1月に定額を納入し、2・3月で年間の給食回数との差額を調整した金額の納入となります。2・3月の納入額は、年間の給食回数決定する2月に通知します。

徴収した給食費は、すべて食材料費・消費税として使用します。施設・設備費、光熱費、調理業務委託費は区が負担します。

3. 使用食器具について

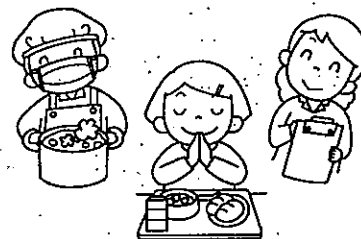
大わん 小わん 大皿 小皿(強化磁器) おぼん(PET樹脂)
はし スプーン フォーク(ステンレス)

4. 調理業務の民間委託について

本校の調理業務は、平成25年度より民間委託されました。
委託業者は協立給食株式会社です。3人の調理師と5人のパート従業員で調理業務、洗浄業務を担当しています。

5. 献立について

(1) 豊かな食事内容



① いろいろな食品や料理を取り入れるようにしています。

☆子どもたちは、心も体も、そして味覚も大切な成長期にあります。いろいろな食品や料理を食べ、食経験を豊かにし、嗜好の幅を広げ、偏食にならないようにすることが大切です。

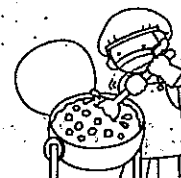
② 食品は、産地・製造元の明らかなものを使用しています。

☆生鮮食品類については、学校ホームページにおいて産地表示をしています。

☆遺伝子組み換え食品は使用しません。

☆パン・めん・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、年度始めに契約をした業者から購入しています。

- ③ だしは、かつお節や昆布、鶏ガラを使用し、給食室で当日の朝から煮出しています。カレーやシチューなどのルー、コロケやぎょうざはもちろん、ふりかけやゼリーなどのデザート類も、給食室で手作りしています。
- ④ 旬の食材、行事や季節感を意識した献立作成を心がけています。
- ⑤ 郷土料理・外国の料理を取り入れています。
★自国の食文化への理解を深めるとともに、諸外国の食文化を知ることになります。
- ⑥ グリンピースのさやむきやとうもろこしの皮むき体験、枝豆のさやもぎ、おはなし給食、セレクト給食など、食への関心を高める取り組みも行っています。
★子どもたちが、ときどきわくわくできるような食に対する経験を大切にしています。
★子どもたちの声を聞き、給食活動に反映させています。
- ⑦ 食べ物を大切に思う気持ちや、そこに携わる人たちへの感謝の気持ちを給食にそえる手紙や献立表、給食だよりなどを通して、こどもたちへ伝えています。



(2) 衛生管理について ～安全・安心のために～

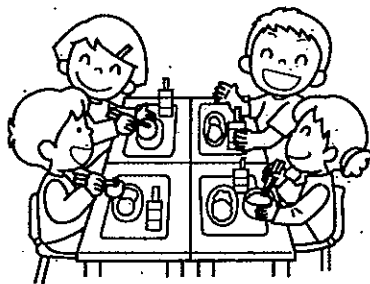
- ① 約110項目についての日常点検を毎日行い、衛生管理を徹底しています。
- ② 給食室内の設備および器具についての清掃・消毒・点検を随時行っています。
- ③ 調理従事者の健康管理を日常的に行っています。
- ④ 作業に使用する水は、作業前後の残留塩素量を毎日測定記録し、安全の確認を行っています。
- ⑤ 食品の納入時は、温度や品質確認を含めた検品を行っています。
- ⑥ 給食室専用の履物を使用しています。また、作業区分により履き替えます。
- ⑦ 果物などの生食用のカットの作業は、専用のまな板や包丁を使用しています。
- ⑧ 作業ごとにエプロンを使い分けています。
- ⑨ 配食の時や生ものを扱う時など、使い捨て手袋を使用しています。

- ⑩ 加熱調理において、完成時の中心温度を測定し、安全な温度(75℃で1分以上、2枚貝は85～90℃で90秒以上)まで十分加熱されているかを確認し、記録しています。
- ⑪ 調理従事者の手指の洗浄消毒は、作業がかわるごとに行っています。
- ⑫ 完成した給食は、給食時間の30分前までに、管理職(校長・副校長)による検食を行い、提供前の安全確認をしています。
- ⑬ 食中毒等、万が一の事故に備え、原材料・できあがり食品を2週間冷凍保存しています。
- ⑭ 平成24年から、調理済み給食の放射性物質検査を実施しています。結果については、区のホームページにおいてお知らせしています。

(3) アレルギー対応について



- ① 食物アレルギーによる除去食を希望する児童については、医師の診断による書類類の申請を経て、状況に応じて除去食対応を行っています。
- ② 給食室内のアレルギー専用コーナーにおいて、原因食材や調理法によって、別調理、または調理途中からの除去を行っています。
- ③ 除去内容や方法については、事前に保護者の方との書面での確認を行い、確実な対応を心がけています。(内容について、教室での給食指導中も確認できるよう、教職員間での共通理解をはかっています。



子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心、安全で栄養のバランスがよい、おいしい給食を提供していきます。今後とも、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

令和元年 7月 12日

砧小学校PTA会員各位

砧小学校PTA
家庭教育学級委員会
委員長 安藤 智美

給食試食会（第1回家庭教育学級）の開催報告

7月2日（火）、砧小学校ランチルームにて、給食試食会を開催しました。

ご参加いただいた33名の皆様、ありがとうございました。

栄養士の片岡麻子先生に、給食についてプロジェクターを使ってお話いただいた後、皆で給食をいただきました。試食の間には、調理してくださっている協立給食株式会社のスタッフの方々のご挨拶をいらしてくださいました。また、世田谷区教育委員会社会教育指導員の山田典夫先生にも、ご挨拶をいただき、食育を学校と家庭と連携して行う大切さを知る大変良い機会となりました。

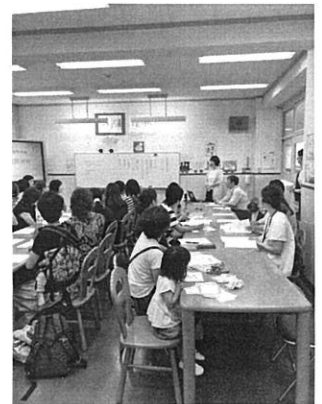
給食試食会を無事に開催することができ、先生方、調理員の方々、保護者の皆さまには深く感謝申し上げます。

1. 給食の試食の献立

夏野菜のカレーライス・大根とひじきのサラダ・果物(メロン)・福神漬け・牛乳

2. 片岡先生のお話

- ・ 夏野菜のカレーは、スープを鶏ガラからとり、カレールーは小麦粉とバターから調理されている。
- ・ 和食の場合、出汁は鰹節専門店の鰹節から取っている。米飯給食は週に3回ある。
- ・ 給食はエネルギーに占める脂質の割合を30%以内にするようにしている。
- ・ 塩分も考慮されており、一食あたり2gになるよう献立が工夫されている。
- ・ 季節ごとの行事食を取り入れている。
- ・ 給食室での調理についてドライシステムを採用し、エプロンを、下処理(野菜などを洗う)、加熱前の調理(生の肉、魚など)、切り込み(野菜などのカット)、配缶作業(クラスごとに分ける)、4つの色で使い分けている。安全のため、クラスに運ぶワゴンや調理で使う台車は次亜塩素酸で拭き上げている。出来上がった給食は、3点の中心温度が75度以上か温度計で計測している。調理は、作業工程表、動線図を作成し管理している。食中毒等、万が一の事故に備え、保存食を冷凍で2週間保存する。
- ・ 1年生でグリンピースのさやむぎ、トウモロコシの皮むぎ、2年生で枝豆のさやもぎなど、児童が給食について興味を持ち考えを深める体験がある。
- ・ 行事食では、十五夜の献立のみたらし団子など、オリンピック・パラリンピックに向けて世界のご飯を紹介する献立、図書室と連動してのおはなし給食、年間クラス4回のランチルーム給食がある。
- ・ 家庭では、給食についての話題を取り上げて食に対する関心と感謝の気持ちを持って欲しい。早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整えることは大切である。



3. 山田先生のお話

- ・ 給食は、安全面、栄養面など考えられており、食塩量なども決まっていて、味をはっきりさせるのに苦労すると聞いている。こうやって調理されている給食のことを家庭でも思い出して欲しい。

・材料費プラス人件費、光熱費などで、給食は一食に700円ほどかかっていると聞いている。児童が使っている磁器の皿も一枚千円くらいだそうだ。児童もお皿を大事に使っている。こういったことも、食育、教育につながる。

4. 給食試食会参加者アンケート

1. 今日の給食は、いかがでしたか？

- ・カレーはルーを使わず、小麦粉、カレー粉、バターなどから作っていると知り凄いとしました。
- ・想像していたよりもスパイスの効いた、香ばしいカレーでした。
- ・季節のお野菜がたくさん使われていて、栄養面も考えた献立だと思いました。
- ・とりのだし汁が効いていて、優しい味付けでした。
- ・ナスの下処理が良く、苦手な子も食べやすいと思いました。
- ・大根とひじきのサラダは、色どりもきれいで、さっぱりしていて食べやすかったです。
- ・サラダが小さく切られていて、もう少し大きく切った方がよく噛んで食べられる気がしました。
- ・食器や配膳の様子が分かりました。

2. 献立表・給食だよりはご覧になっていますか？

よく見る 22名 時々見る 9名 ほとんど見ない 0名

3. ご家庭で給食が話題になることは、ありますか？

- ・家で食べたことがない献立を作って欲しいと言われます。
- ・今日は、おかわりできた！などよく話してくれます。
- ・苦手な食材が給食で食べられるようになったと嬉しそうに話してくれます。
- ・給食が楽しみで、毎朝、子どもが今日の献立を確認しています。
- ・試食会に参加して、給食を食べて欲しいと子どもから要望がありました。

4. 今後の給食試食会で食べてみたい献立がありましたら、お書き下さい。

- ・1位 ジャンボぎょうざ
- ・2位 きなこ揚げパン
- ・3位 麺類 (その他、ビビンバ、オリパラメニュー、手作りゼリー、フルーツ白玉など)

5. 今後の参考にしたいと思いますので、試食会のご感想、給食に対するご意見、ご要望がありましたらお書き下さい。

- ・給食室の様子、衛生面、子供達の体のことに気を付けた給食を作ってくださっている事が分かり、とても有り難いです。
- ・試食会に参加し、栄養士の片岡先生、協立給食の方々のお話を聞けて食育の大切さを知れて、とても良い時間を過ごすことができました。
- ・子どもから、気に入った献立を再現して欲しいと頼まれるので、レシピカード等をランチルームの外などに置いて、持ち帰れるようにして欲しいです。

ご参加くださった保護者の皆さまには、短い時間にもかかわらず、丁寧にアンケートにご記入いただき、ありがとうございました。