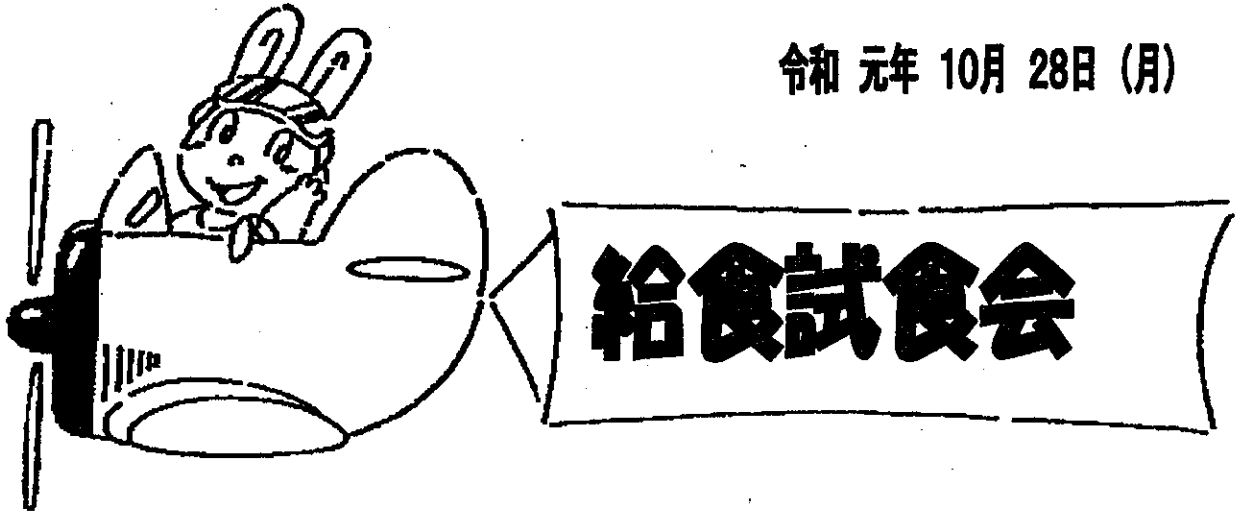


令和元年 10月 28日 (月)



世田谷区立 桜木中学校

# 学校給食とは・・・

学校給食は、子どもたちの心身の種やかな育成を図るため、教育の一環として実施されています。

## 1. 学校給食の目標

- (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、明るい社会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. 本校の給食について

本校の給食は、独自の献立作成をおこなっています。  
たくさんの種類の食材を使い給食を提供しています。

### (1) 安全な給食をめざして

学校給食では、食中毒の防止のために、以下のことを心がけています。

- ・食品は使用当日に納品・調理を行い、取り扱い・調理・配食まで、常に衛生管理に気をつけています。
- ・0-157対策として、原則的に加熱調理したものしか出せないことになっています。(果物は除く)
- ・給食で使用する食材は、むやみに添加物を使用したものを避け、手作りを心がけています。

だし・スープも、かつお節や昆布・煮干・鶏がら・豚骨からとっています。  
カレーやシチューのルーも手作りです。  
コロケや春巻き・ぎょうざなども、学校でひとつひとつ手作りしています。

### (2) 献立の作成

- ・栄養所要量の基準に基づいて、献立をたてます。
- ・学校給食は1日の食事の三分の一ですが、成長期の子どものために特に大切に、家庭でとりにくいカルシウムやビタミン類は多くとるように基準の上で配慮されています。

### (3) 献立の内容

- ・望ましい食習慣や食文化を体得できる給食。
- ・児童の健康課題に対応した献立。
- ・「主食」+「主菜」+「副菜」+「牛乳」の形態を原則としています。  
(牛乳は、カルシウム補給のために、ほぼ毎日つきます)
- ・旬の食材を多く使うようにし、季節感のある献立を心がけています。  
(季節の行事食も取り入れています)
- ・料理法に変化をつけるようにしています。
- ・たくさんの種類の食材を使うようにしています。

### (4) 桜木中学校の給食ができるまで

1. 身支度を整えます。  
白衣・三角巾・ゴム前掛け・  
長靴・マスクを身につけ、  
手洗いをします。
2. 材料を検収します。  
業者が持ってきた物資を受けて、  
品質や量を確認します。  
冷蔵するものは、すぐに容器を変えて  
冷蔵庫や保冷庫にしまいます。  
保存食もとります。
3. 朝の打ち合わせをします。  
献立の説明と手順の  
打ち合わせをします。  
衛生や健康の  
チェックも行います。
4. 材料の下ごしらえをします。  
野菜の下処理や、調味料の計算、スープをとります。
5. 調理をします。  
釜に火をつけて、煮たり炒めたりします。  
出来上がり時間から逆算して火をつけます。  
おかずを作っている間に食器を出したり、  
パンを数えたり、果物を切ったりします。
6. 配食します  
中心温度を確認してから、クラスごとに配食します。  
牛乳も保冷庫から時間間際に出します。
7. 展示食・保存食をとります。  
保存食は-20℃以下で2週間保存します。
8. 運搬車に乗せて、リフトで各階に運びます。  
12時35分、さあ楽しい給食の時間になりました。  
このように給食は作られています。



### 学校給食1人1回あたりの平均栄養所要量

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g
中学校	830	27.0~41.5	摂取エネルギー の18.4~27.7	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5

### 3. 献立表の利用

献立表をご活用ください。

毎日の献立表の料理と食材を確認して・・・そして・・・

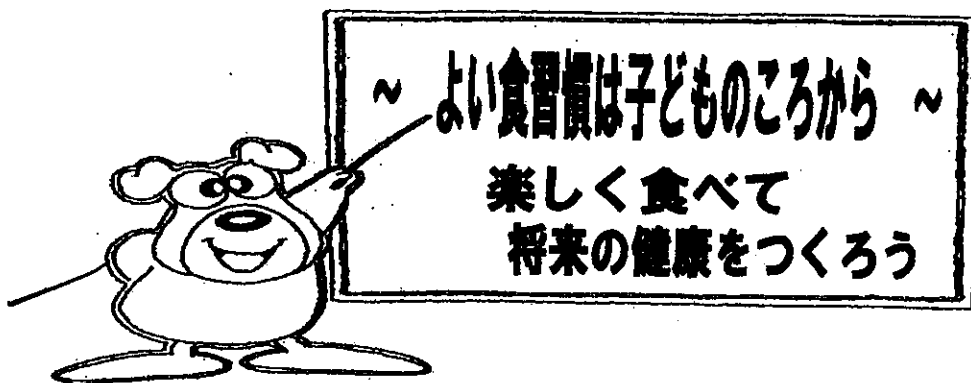
- ◎ 朝夕の食事を給食と同じ料理・調理法にしない。
- ◎ たんぱく源を変える。
- ◎ 給食で不足している食品を、朝夕の食事で補う。



### 本日の給食



本日の栄養価	
エネルギー	833 Kcal
たんぱく質	31.7 g
脂肪	32.0 g
カルシウム	320 mg
鉄	2.5 mg
ビタミンA	244 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.31 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.53 mg
ビタミンC	36 mg
食物繊維	3.4 g



- ◎ 味覚は、12歳までに覚えた味が一生の好みを支配する。
- ◎ 食べ物の味をおぼえよう。
- ◎ 主食・主菜・副菜をそろえた食事で、「稲妻食べ」。
- ◎ 主食をしっかり食べよう。
- ◎ 規則正しく、3食食べよう。
- ◎ 間食は控えめに。
- ◎ ゆっくりよく噛んで食べよう。
- ◎ おいしく楽しく食べよう。

食生活指針を参考に！

献立名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【わかめごはん(中)】				1炊き込みわかめは乾煎りする。
米		85.00 g		
おおむぎ(米粒麦)		5.00 g		2ご飯が炊きあがったと同時に
水		120.00 g		して蒸らし混ぜる。
たきこみわかめ		1.30 g		
飯バット しゃもじ 飯椀		0.00 g		
【牛乳】				
飲用牛乳	206.00	1.00 本		
【鶏肉のレモンソース】				1鶏肉に塩・こしょう、粉をまぶ
★鶏もも肉 40g	40.00	2.00 枚		し油で揚げる。
塩		0.30 g		2水〜でんぶんでレモンソースを作
こしょう		0.03 g		る。
★小麦粉		3.00 g		3揚げた鶏肉にレモンソースをかけ
でん粉		3.00 g		、上にレモンを飾る。
油		6.00 g		
水		4.50 g		
三温糖		3.00 g		
★しょうゆ		3.00 g		
酢		0.40 g		
レモン		1.97 g		
でん粉		0.40 g		
レモン		2.00 g		
フライバット トング 皿		0.00 g		
【野菜の華風あえ】				1野菜はボイルする。
きゅうり		10.00 g	せん	2ごまは乾煎りする。
キャベツ		25.00 g	短冊	3ドレッシングを作り。加熱後水冷
★ハム ロース(短冊)		5.00 g	短冊	する。
ホールコーン(缶)		7.00 g		4野菜をドレッシングであえる。
にんじん		7.00 g	短冊	
だいこん		20.00 g	短冊	
塩		0.30 g		
にんにく		0.26 g		
油		2.00 g		
★しょうゆ		1.50 g		
★ごま油		2.00 g		
酢		2.00 g		
三温糖		0.60 g		
こしょう		0.03 g		
★白ごま		0.50 g		
角バット トング 飯椀		0.00 g		
【みそ汁(芋なし)小】				1削り節でだしをとる。
水		140.00 g		2野菜を順次入れ、みそで調味する
赤田厚けずり		2.20 g		。
にんじん		10.00 g	いちょう	
だいこん		30.00 g	いちょう	
白菜		30.00 g	ザク	
ねぎ		8.00 g	小口	
生わかめ		2.00 g	ザク	
★赤みそ		5.50 g		
★白みそ		5.30 g		
12L食缶 おたま 汁椀		0.00 g		