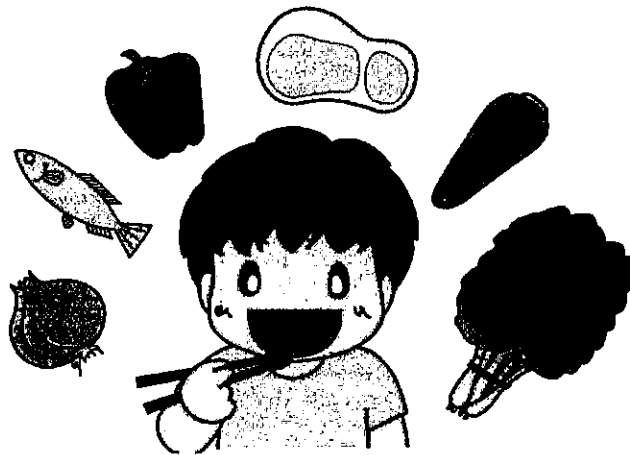


令和元年9月26日
世田谷区立千歳小学校

給食体験会



『学校給食の7つの目標』

- ① 適切な栄養の摂取による健康の増進を図ること。
- 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、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な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 日本や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めること。
- 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。

『千歳小学校の給食概要』

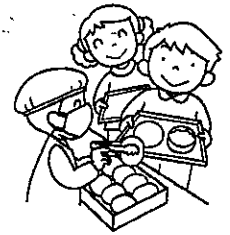
- 食数 25クラス 約900食（教職員を含む）
- 給食予定回数 185回
- 給食時間 A時程 12:15~13:00 B時程 12:05~12:50
- 給食従事者 調理員：社員4名・パート8名 （株式会社 東洋食品）
 栄養士：1名
- 給食費

	低学年	中学年	高学年
1食単価	244円	272円	294円

『献立について』

献立は以下のようなことに留意して作成しています。

- 栄養摂取基準、食品構成を満たすこと
- 衛生管理面、作業工程に無理がないようにすること
- 和、洋、中の変化をつけること
- 煮る、焼く、揚げる、炒める、蒸すなどの様々な調理方法を用いること
- 旬の食材、行事食を取り入れるなど、季節や行事を考慮すること
- 東京都や、世田谷でとれた食材を積極的に用いること
- 児童の嗜好、喫食状況を考慮すること
- 配膳、片付けを考慮し、使用する食器、配膳器具などを決めること



『給食の内容』

☆主食・・・ご飯週に3回、その他にパンと麺がです。

揚げパン、トースト、サンドイッチも学校で手作りしています。



☆牛乳・・・牛乳が1本、毎食つきます。

カルシウムがたっぷり、給食にかかせません。



Ca1本227mg!!



☆おかず・・・煮物、焼き物、炒め物、蒸し物、揚げ物、和え物、シチュー、みそ汁、サラダなどいろいろ組み合わせて多くの食材を使用しています。また、不足しがちな豆類、小魚・種実類。海藻類・芋類を取り入れるよう心がけています。

出汁は削り節や昆布、鳥がらからとっています。

コロッケ、ぎょうざ、ふりかけ、ドレッシング、ルーは手作りです。

☆デザート・・・季節の果物、ゼリー、ヨーグルト和え、マフィンなどがあります。

ゼリーやマフィンも手作りしています。



『児童1人1回あたりの学校給食摂取基準』（平成31年3月改定）

区分	基準値
	中学年
エネルギー (kcal)	650
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.0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 g RE)	200
ビタミンB1 (mg)	0.40
ビタミンB2 (mg)	0.40
ビタミンC (mg)	20
食物繊維 (g)	5以上

摂取基準は、健康な発育・成長を促し健康を維持するための栄養面から見た目安です。中学年を基本に献立を作成し、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍としています。

『衛生管理について』

- ☆食器、食缶、器具は毎回熱風消毒やアルコール消毒、塩素消毒をしています。
- ☆清潔な白衣、マスク、帽子を着用し、必要に応じて手袋を着用して作業しています。作業区分によってエプロンを付け替え、手洗いを徹底しています。
- ☆当日納品、当日調理をしています。☆加熱された食品は、中心温度（75℃1分以上、二枚貝は85℃90秒以上）を測定、記録しています。
- ☆納品された食材や出来上がった料理は、保存食として-20℃で2週間保存しています。
- ☆出来上がった給食は、児童が食べる前に校長が検食します。
- ☆給食従事者は、毎日の健康チェックと、月2回の細菌検査を実施しています。



本日の献立

献立名/食品名	1人分量	4人分量	切り方	調理方法等
【チキンカレーライス】				
米	66.06 g	264.0 g		①米を炊く。
おおむぎ(米粒麦)	3.00 g	12.00 g		②Aの材料でガラスープをとっておく。
水	適量	適量		③油と小麦粉でルーを作る。カレー粉を
油	0.50 g	2.00 g		加えて仕上げる。
にんにく	0.20 g	0.80 g	みじん	④油でにんにくとしょうがを炒め、香りが
しょうが	0.30 g	1.20 g	みじん	でたら、玉ねぎ、人参、鶏肉を加えて
たまねぎ	60.00 g	240.00 g	1.5cm角	炒める。
にんじん	15.00 g	60.00 g	厚いちょう	⑤ガラスープを加えて、野菜に火が通るまで
鶏むね肉(小角)	30.00 g	120.00 g		煮込む。
カレー粉	0.13 g	0.52 g		⑥調味料を加えてさらに煮込む。
鶏ガラパック	8.00 g	32.00 g		⑦ガラムマサラ、チリパウダー、粉チーズを
水	70.00 g	280.00 g		加えて出来上がり。
ベーリーフ(葉)	0.00 g	0.00 g		
トマトピューレ	1.50 g	6.00 g		
トマトケチャップ	3.20 g	12.80 g		
白ワイン	0.60 g	2.40 g		
中濃ソース	3.00 g	12.00 g		
しょうゆ	2.50 g	10.00 g		
りんご	1.80 g	7.20 g	おろす	
フルーツチャツネ	3.20 g	12.80 g		
塩	0.77 g	3.08 g		
こしょう	0.01 g	0.04 g		
じゃがいも	50.00 g	200.00 g	厚いちょう	
油	7.00 g	28.00 g		
小麦粉	7.00 g	28.00 g		
カレー粉	0.30 g	1.20 g		
ガラムマサラ	0.13 g	0.52 g		
チリパウダー	0.01 g	0.04 g		
粉チーズ	0.70 g	2.80 g		
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本	4.00 本		
【じゃこサラダ】				
もやし	20.00 g	80.00 g		①野菜は茹でて温度を確認し水にとる。
キャベツ	20.00 g	80.00 g	短冊	②ちりめんじゃこ、ごまはからいりする。
きゅうり	10.00 g	40.00 g	斜め半月	③ドレッシングの調味料はよく混ぜ合わせて
にんじん	5.00 g	20.00 g	短冊	加熱する。粗熱が取れたら冷却する。
じゃこ	4.00 g	16.00 g	煎る	④野菜と②④を混ぜ合わせて出来上がり。
白ごま	0.50 g	2.00 g	煎る	
油	1.50 g	6.00 g		
ごま油	0.50 g	2.00 g		
酢	2.00 g	8.00 g		
さとう	0.80 g	3.20 g		
しょうゆ	2.50 g	10.00 g		
たまねぎ	2.00 g	8.00 g	おろす	
【角切りりんごゼリー】				
水	50.00 g	200.00 g		①りんごは角切りにし、加熱して熱々のまま
アガー	1.67 g	6.68 g		カップに入れる。
さとう	7.00 g	28.00 g		②湯を沸かし、砂糖と混ぜておいた
りんごジュース	10.00 g	40.00 g		アガーを完全に煮溶かす。
りんご	10.00 g	40.00 g	5mm角	③冷めないうちにゼリー液をそそぐ。
ゼリーカップ	1.00 個	4.00 個		④粗熱がとれたら、冷却して出来上がり。
				*アガーは海藻を原料にした粉末の凝固剤

* 分量は目安です。様子を見て食材や調味料の量は調節してください。

<家庭教配布>

PTA会員の皆様

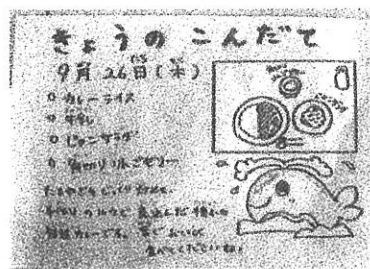
世田谷区立千歳小学校
校 長 安藤由季子
PTA会長 新井佑彌
家庭教育学級委員長 香川紀子

令和元年度 第2回家庭教育学級 開催報告書

仲秋の候、PTA会員の皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。さて、去る9月26日に、第2回家庭教育学級として給食体験会を開催いたしました。当日の概要をご紹介させていただきます。

第一部では、本校の栄養士である高田曜子先生に「給食についてのお話」をご講演頂きました。普段は聞くことができない、たいへん興味深い内容を、一部抜粋してご紹介します。まず、給食には目標があります。栄養の摂取や健康の増進にとどまらず、学校生活を豊かにすること、食生活に関わること、日本や各地域の優れた伝統について理解を深めること等が掲げられています。本校の給食は約900食、年間185回ですが、その調理に当たって下さるのはたったの12名です。家庭とはまったく異なる条件で調理されていることがわかりますが、献立についても様々なことに留意して作成されます。食品構成、衛生管理、作業工程、食材の旬、行事、季節感、調理方法のバリエーション等です。さらには子どもたちの嗜好や喫食状況までも考慮されるそうです。限られた予算や時間の中で調理された給食が毎日提供されていることを学ぶことができました。また、衛生管理については徹底されている様子が写真で拝見でき、ミニトマト以外の野菜はサラダでも火が通されていること、食材の当日納品、当日調理のことなどを知り、安心した保護者が何人もいました。

第二部では、普段の給食の時間を配膳なども含めて実際に体験いたしました。献立は「チキンカレーライス」、「じゃこサラダ」、「角切りりんごゼリー」。「カレールー、ゼリー等多くのものが手作りされていることに驚いた」。配膳を担当した参加者からは、「量の配分等、思いのほか配膳の難しさを感じた。がんばっている子どもを褒めてあげたい」との声も聞かれ、たいへん興味深い体験となりました。



千歳小のホームページには
毎日給食の写真と材料の産地が
アップされています。

実施後のアンケートでは、92%の参加者が「とても良かった」、残り8%の参加者が「良かった」と評価しました。改めて給食を知ることで、感謝の気持ちが深まり、子どもと食の大切さを考えるよい機会を持つことができました。

以上