

深沢中 給食試食会



令和元年6月13日(木)

深沢中学校:ランチルーム

<<はじめに>>

本日は、深沢中学校PTA主催の給食試食会にご参加いただき、感謝申し上げます。

出来立ての味を届けられることをいかして、生徒が「おいしい!」と感じてくれる給食を目指し、日々給食を作っています。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

I 学校給食の沿革

学校給食の歴史は古く、明治22年山形県鶴岡市で、お弁当を持ってくることができない子供におにぎりなどの昼食を提供したことが始まりです。その後、日本全国に広まっていきました。戦争中、中断した給食ですが、アジア救済団体（ラウ物資）の援助などにより、昭和21年12月から再開されました。その後、改善を重ねて、昭和33年には教育の一環として位置づけられ、全国のほとんどの小学校で実施されるようになりました。

II 学校給食の目標

改正法（平成21年4月施行 第一条～第十四条）

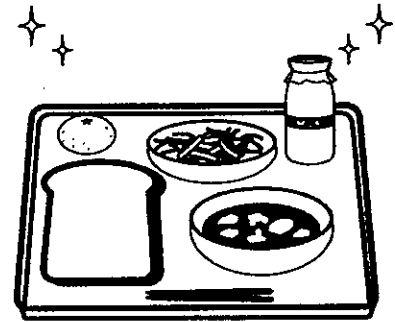
（学校給食の目標）

- 第二条 学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目標を実現するために、次に掲げる目標が達成されるように努めなければならない。
- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
 - 二 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。
 - 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。
 - 四 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。
 - 五 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ること。
 - 六 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。
 - 七 食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



Ⅲ 本校の給食内容

- 給食型 完全給食
週5回
- 給食回数 年間180回程度（学校の行事等で多少変動）
- 献立作成 深沢中栄養士（加瀬）が作成します。
- 調理 （株）東京天竜に委託しています。
調理員：社員3名 パート7名
- 食数 一日約400食（令和元年6月現在）
- 献立内容



献立の組み合わせは、主食・汁物・主菜・副菜となるよう心がけています。
季節や学校の実態により、多少の変動がありますが、世田谷区の基準により、主食の回数が決められています。米：週3回、パン：週1.5回、麺：週0.5回となっています。

ごはん
学校で炊いています。
混ぜご飯、ピラフなどにすることもあります。

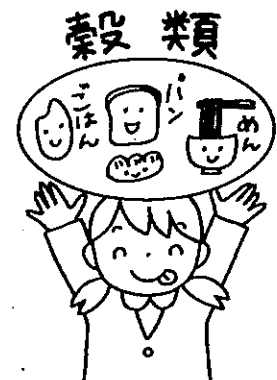
パン
トースト、サンドイッチ、揚げパンなどは、学校で作ります。

牛乳
基本的に毎日つきます。献立によっては、ヨーグルトなどになります。

おかず
コロッケ、餃子、ケーキなどは半製品のものを使わず、手作りです。栄養や安全を考えて、汁物のだしは、「鶏ガラ」「豚骨」「削り節」「昆布」でとっています。
カレーやホワイトソースのルー、サラダのドレッシングも手作りしています。

使用食品数
一回の使用食品数は、18～25種類程度です。

使用食材
給食で使用する食材の安全性に気を配っています。
・不必要な添加物の入ったものは使用しない。
・良質で、鮮度のよいものを使用する。
・生鮮食品は、当日に購入する。
・遺伝子組み換え食品の可能性のある材料は使用しない。



IV 給食費

1食337円（令和元年4月現在）

給食費は食材料費のみで、光熱費・備品費・消耗品費・委託費は、公費で負担されています。

V 安全性について

世田谷区では、次の検査を実施して、安全な学校給食が行えるように配慮しています。

- おかずの衛生検査
- 調理環境検査
- 食材検査
- 食器残留物定性検査
- 食器有害物検査
- スタンプ検査
- 学校給食定期安全検査
- 調理済み食品の放射性物質検査
- 調理作業者の腸内細菌検査



VI 食中毒対策

- 保存食として納品された食材・調理済み料理を各50g以上採取し、マイナス20度以下で2週間以上保存する。
- 水道水の残留塩素濃度が0.1ppm以上あるか、作業前後及び、食品水冷前に確認する。
- 調理従事職員の健康観察
- 食品購入及び取扱いの徹底
- 調理過程の衛生（エプロンの付け替え・手袋使用など）
- 施設・設備の衛生
- 各種書類の作成（給食実施の記録、保存検食記録簿、検食記録簿、検収記録簿、作業工程表、作業導線図等）

VII 使用洗剤

合成洗剤は極力使用せず、天然動植物油脂が主成分の石鹼を使用しています。

VIII 使用食器

強化磁器の食器を使用しています。

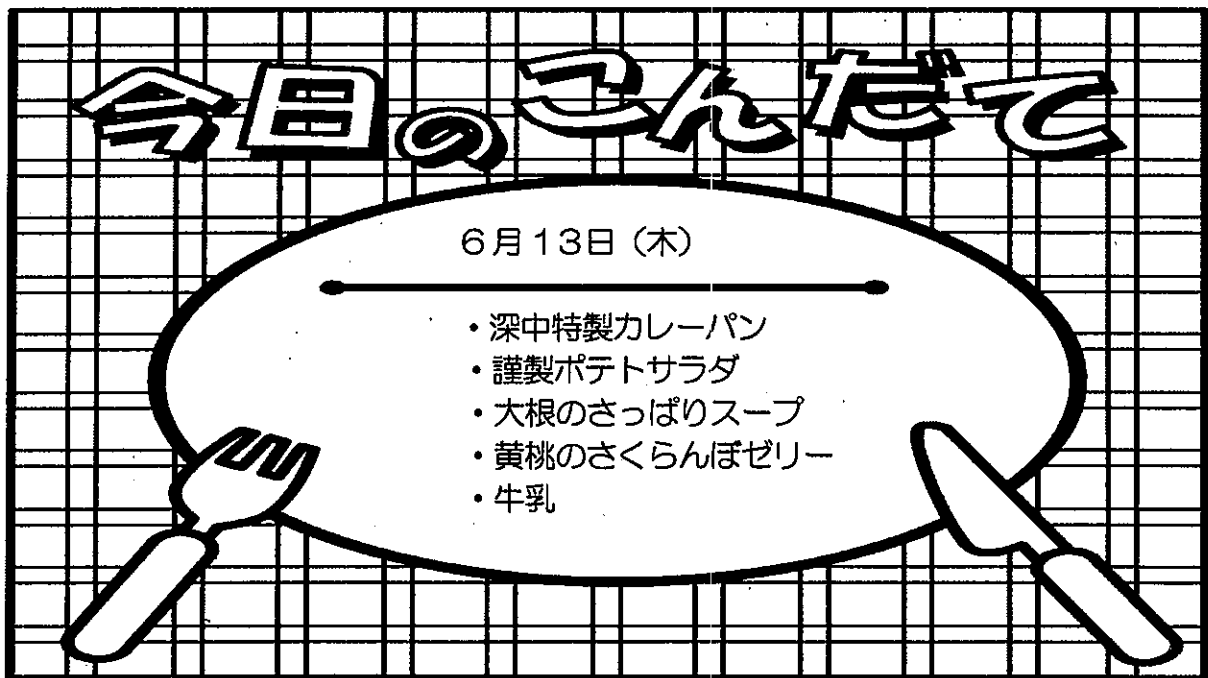
大皿・大椀・小椀・小皿の4種類です。

Ⅹ 給食の栄養基準

区分	基準量			
	児童（低）	児童（中）	児童（高）	生徒（中学生）
エネルギー （kcal）	530	640	750	820
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（g） （食塩相当量）	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム（mg）	290	350	360	450
マグネシウム（mg）	40	50	70	120
鉄（mg）	2.5	3	4	4
ビタミンA	170	200	240	300
ビタミンB1 （mg）	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 （mg）	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC （mg）	20	20	25	30
食物繊維（g）	4以上	5以上	5以上	6.5以上

学校給食法第8条第1項の規定に基づき、児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準を改定する学校給食実施基準の一部改正について、平成30年7月31日に告示され、平成30年8月1日から施行されました。





深中特製カレーパン

(材料)

(1人分)

・イースト	1g
・ぬるま湯	28g
・強力粉	52g
・ベーキングパウダー	0.25g
・砂糖	3g
・塩	0.25g
・鶏卵	10g
・バター	5g
・カレー粉	0.1g
・炒め油	0.5g
・バター	0.5g
・たまねぎ	20g
・豚ひき肉	20g
・にんじん	7g
・カレー粉	0.6g
・塩	0.5g
・薄力粉	2g
・とんかつソース	2.5g
・トマトケチャップ	0.5g
・鶏卵	7g
・水	4g
・乾燥パン粉	適量
・揚げ油	適量

(作り方)

- ①ぬるま湯にイーストを溶かす。
- ②強力粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。
- ③②と①を混ぜ、よく練る。
- ④③を50度の湯で40～50分湯煎する。
(乾燥しないようラップをかける。)
- ⑤空気抜きして、個数に分ける。
- ⑥<具>野菜をみじん切りにする。
- ⑦油とバターで肉と⑥の野菜を炒め、調味料で味を調える。
- ⑧平たく伸ばした⑤に⑦をのせ包む。
- ⑨卵と水を混ぜ合わせた卵水に⑧をくぐらせる。
- ⑩パン粉をつける。
- ⑪170度の油で揚げる。

パン粉は、細かいものがおすすです。
揚げている間も大きくなりますので、余裕をもって揚げてください。

謹製ポテトサラダ

(材料) (1人分)

- ・じゃがいも 50g
- ・きゅうり 15g
- ・にんじん 10g
- ・ベーコン 10g
- ・たまねぎ 4g
- ・油 2g
- ・酢 1.6g
- ・砂糖 0.5g
- ・塩 0.5g
- ・こしょう 少々
- ・マスタード 少々

(作り方)

- ①じゃがいもを蒸し、つぶす。
- ②にんじんをいちょう切りにし、ゆでる。
- ③ベーコンを短冊切りにし、炒める。
- ④きゅうりを小口切りにする。
- ⑤たまねぎをすりおろし、ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥すべてをよく混ぜて出来上がり。

給食では、きゅうりやドレッシングなどすべての食材を加熱して使用しますが、ご家庭では加熱せずに作っていただいても大丈夫です。じゃがいもは、電子レンジを利用すれば、簡単に蒸せます。

大根のさっぱりスープ

(材料) (1人分)

- ・炒め油 1g
- ・鶏胸肉 15g
- ・しょうが 0.6g
- ・セロリ 2g
- ・にんじん 20g
- ・水 150g
- ・鶏ガラ 16g
- ・大根 45g
- ・塩 0.8g
- ・こしょう 少々
- ・酒 2g
- ・しょうゆ 1.2g
- ・万能ねぎ 5g
- ・片栗粉 1g

(作り方)

- ①鶏ガラからスープをとる。
- ②生姜はおろし、セロリはみじん切り、人参・大根は1cm角、万能ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に油を入れ、鶏肉を生姜とセロリとで炒める。
- ④スープを入れ、人参、大根を加え煮る。
- ⑤調味料を入れ、味を調える。
- ⑥片栗粉を同量の水でとぎ、スープに入れとろみをつける。
- ⑦万能ねぎを散らして出来上がり！

給食では、鶏ガラからスープをとります鶏ガラスープの素を使用してもおいしくできます。その場合、塩の量を減らしてください。



他にも、作ってみたい料理がありましたら、遠慮なくお申し出ください。レシピ、お渡します！