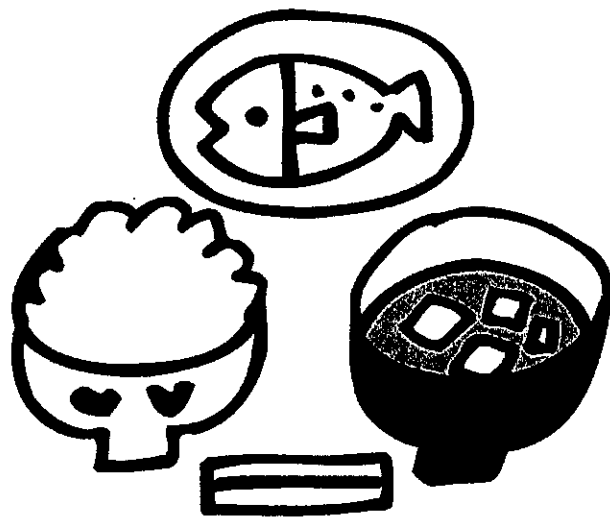


**令和元年度
学校給食試食会**



世田谷区立砧中学校

令和元年7月5日(金)

学校給食の始まり

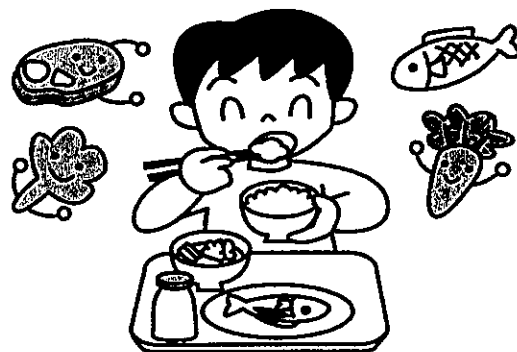
明治22年に山形県鶴岡町の学校で行われたのが始まりとされており、経済的困窮と食糧不足から児童生徒を救済するための給食でした。その後、学校給食の意義に対する理解の深まりや、保護者等の強い要望を受けて、昭和29年に学校給食法が制定され、普及充実が図られてきました。

現在の学校給食は、下記の学校給食の目標に基づき、教育活動の一環として実施され、食教育の生きた教材としての役割を果たしています。

学校給食の目指すところ

学校給食は学校教育の一環であり、特別活動の分野に位置づけられています。食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定め、食育を推進しています。

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。
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。
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。
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。
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。
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。
7. 食料の生産、流通及び消費について正しい理解に導く。



本校の給食について

砧中学校では「安全でおいしい手作り給食」に努めています。

献立・調理

- 食材料は新鮮で安全なものを吟味し、当日調理を行っています。
- 出来上がりの総菜等加工品は使用せず、食材本来の味を大切にした調理を心がけています。また、化学調味料・だしの素・スープストックなどは使用せず、鶏ガラ・豚骨・けずりぶし・昆布からだしをとっています。
- カレーのルーやホワイトソース、コロケ、ゼリーなど全て手作りです。
- 野菜、果物、肉は原則国産を使用しています。
- 東京都産食材の使用促進をはかり、地産地消に取り組んでいます。
- 大豆、しょうゆ、とうもろこしなどは遺伝子組み換えでない食材を使用しています。
- 季節の食材を積極的に使用し、行事食、郷土食、世界の料理（オリ・パラ給食）なども定期的に取り入れ、献立を工夫しています。
- 子どもたちが給食に興味をもち、楽しめるよう、リクエスト給食やバイキング給食を実施しています。
- 1週間に、ごはん3～4回、パン1回、めん1回のサイクルで実施しています。
- 牛乳は、大切なカルシウム源なので毎日出しています。

衛生・その他

- 食物アレルギーによる除去食の対応をしています。
- 学期に1回、放射性物質検査を行なっています。本校HPで食材の産地についてお知らせしています。
- 食中毒を出さないよう、衛生面には十分に注意しています。
- 調理品は必ず中心温度75℃以上、1分以上を確認しています。（2枚貝は85～90℃以上、90秒以上を確認。）また、果物・プチトマト以外の食品はすべて加熱調理します。
- 校長・副校長は生徒が食べる前に検食し、記録をとっています。
- 強化磁器の大碗・小碗・大皿・小皿、はし、スプーン、フォーク、デザートスプーンを献立に応じて使い分けています。

給食提供数

6月1日現在、砧中学校

生徒	・・・	593食
教職員	・・・	60食
サンプル	・・・	4食（盛り付けの見本）
保存食	・・・	1食（食中毒等が発生した場合の原因追及のため、冷凍庫にて2週間保管します。）

上記約660食を、委託調理会社シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社12名（社員5名、スタッフ7名）と栄養士1名で作っています。主に調理作業と衛生管理は委託会社のチーフが行います。調理の指示、栄養管理、衛生点検、施設管理、栄養指導は栄養士が担当します。

給食の栄養

学校給食は、成長の盛んな時期にある子どもたちが1日に必要な栄養量の約1/3が摂れるよう摂取基準が設けられています。特に不足しがちなカルシウムは必要量の50%、ビタミンA、B1、B2は推奨量の40%を基準量としています。

＜中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準＞

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	VA	VB1	VB2	VC	食塩
830 Kcal	27~41g	18~28g	450 mg	4.0mg	300 μ g 1/3カルシウム当量	0.5mg	0.6mg	30mg	2.5g 未満

＜本日の栄養摂取量＞

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	VA	VB1	VB2	VC	食塩
782 Kcal	27g	22g	305 mg	2.3mg	289 μ g 1/3カルシウム当量	0.44 mg	0.59 mg	15mg	2.7g

本日の献立

献立名	材 料	分量(5人分)	作 り 方
ごはん	米(つや姫)	500g	
春巻き	揚げ油 春巻きの皮 小麦粉 水 炒め油 しょうが(みじん) 豚肉(せん切り) しょうゆ 酒 でんぷん たけのこ(せん切り) にんじん(せん切り) 干しいたけ ねぎ(斜め小口) 春雨 塩 酒 しょうゆ でんぷん ごま油	適量 5枚 5g 適量 小さじ1 1.5g 100g 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/2 50g 50g 4g 30g 30g 二つまみ 小さじ1 小さじ1 小さじ2 小さじ1	① 揚げ油を用意する。 ② 春雨をぬるま湯で戻しておく。 ③ 小麦粉と水でのりを作る。 ④ 肉にしょうゆと酒で下味をつけ、でんぷんをまぶす。 ⑤ 干し椎茸を戻してスライス。 ⑥ 油でしょうが、肉を炒め、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ねぎを順に炒め、火が通ったら春雨、調味料を加えて味を染みこませる。 ⑦ 小さじ2の水で溶いたでんぷんを入れて食材にまとまりを持たせ、ごま油で香りをつけて具をつくる。 ⑧ 春巻きの皮に一人分の具をのせ、包み、油でこんがり揚げる。(170℃4分程度) ◆ポイント 春巻きの皮は包む直前まで袋やラップで密閉し、乾かないようにすると包みやすいです。
にら もやし の ごま風 味	にら(3cm幅) もやし しょうゆ 塩 三温糖 酢 ごま油	50g 300g 大さじ1 ひとつまみ 小さじ2 小さじ1 小さじ1/2	① 野菜は茹でて水気をよく切る。 ② しょうゆ〜ごま油までを合わせて一煮立ちさせる。 ③ 野菜と調味料をよく和えて完成。 ◆ポイント 給食では衛生面から調味料を加熱しますが、加熱しなくても問題ありません。
中華風 たまご スープ	水 鶏ガラスープ 鶏むね肉 にんじん(短冊切り) きくらげ(乾) 塩 こしょう 絹豆腐(1.2cm角) しょうゆ 酒 ねぎ(斜め小口) こまつな(3cm幅) でんぷん たまご(割りほぐす) ごま油	750ml 適量 50g 50g 1.5g 小さじ2/3 少々 1/3丁 小さじ2 小さじ2 35g 50g 大さじ1 2個 小さじ1/2	① きくらげはぬるま湯で戻してせん切り。 ② 鍋に湯を沸かし、スープの素、鶏肉を入れ沸騰させ、あくをとる。 ③ にんじんを加えて火を通し、きくらげ、を加え、塩・こしょうで味を先につける。 ④ 豆腐、しょうゆ、酒、ねぎ、こまつなの順に入れる。 ⑤ 大さじ1の水で溶いたでんぷんを加えてとろみをつける。 ⑥ スープをよくかき混ぜながら、卵液を静かに鍋に注ぎ、火を通す。 ⑦ ごま油で香りをつけて仕上げる。 ◆ポイント 先にでんぷんでスープにとろみをつけてから卵液をそそぐと、ふんわりとしたかき玉ができます。

本日は給食試食会にお越しいただき、

ありがとうございました。

調理員、栄養士、力を合わせ

安全で安心な、そしておいしい給食を
これからも作っていきたいと思います。

ご理解・ご協力をお願い致します。

