

給食試食会

平成28年 6月 23日

～ 献立 ～

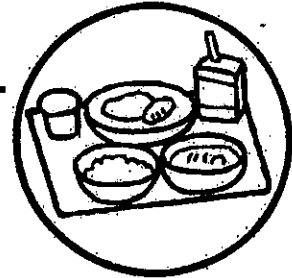
とりそぼろごはん

牛乳

沢煮椀

きゅうりの中華味

プラム



☆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。

☆児童1人1回あたりの学校給食摂取基準

	低学年(6~7歳)	中学年(8~9歳)	高学年(10~11歳)
エネルギー(kcal)	530	640	750
たんぱく質(g)	20	24	28
脂質(%)	給食による摂取エネルギー全体の25~30%		
ナトリウム(食塩相当量g)	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	300	350	400
マグネシウム(mg)	70	80	110
鉄(mg)	2	3	4
亜鉛(mg)	2	2	3
ビタミンA(μgRE)	150	170	200
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	20	25
食物繊維(g)	4	5	6

* 摂取しにくいカルシウムは1日の必要量の1/2を、それ以外の栄養素は1/3を給食で摂取できるようにしています。

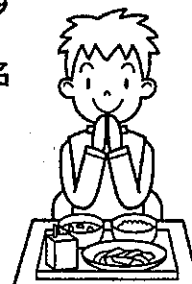
☆今年度の京西小学校の給食

- 食数 約740食(教職員を含む)
- 給食回数 189回
- 給食時間 12:20~13:00
- 給食費

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

* 給食費は、すべて食材料費にあてられます

- 給食従事者 株式会社 東京天竜...社員3名、パート6名
栄養士(非常勤)...1名

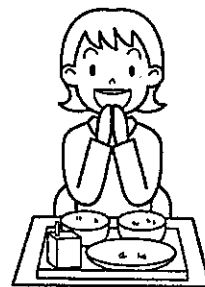


☆衛生管理

- 給食従事者は、月2回の腸内細菌検査に加え、毎朝、健康状態のチェックを行います。
- 肉、魚、野菜、果物は使う日の朝納品してもらい、新鮮な食材を使用します。
- 野菜や果物は、3回以上流水で洗います。
- 冷たい状態で提供する料理は、加熱後、素早く冷まし、調理済み食品専用の冷蔵庫で冷やしておきます。
- 調理作業ごとに手洗いをを行います。
- 調理済み食品を扱うときは、素手では行わず、必ず使い捨て手袋を着用します。
- 調理器具は用途別(肉・魚用、加熱前用、加熱後・果物用)に分けて使用しています。
- エプロンは4色あり、肉・魚・卵取り扱い時用、下処理作業用、調理作業用、調理済み食品取り扱い時用に分けて使用します。
- 靴も、汚染区域と非汚染区域で履き替えます。
- 出来上がりから児童の喫食までの時間が、2時間以内になるように作ります。
- 児童に提供する前に、校長、副校長で検食を行います。
- 食器は強化磁器を使用しており、洗浄後、熱風消毒保管庫で消毒し、保管しています。

☆京西小学校の給食

- だしは化学調味料は使わず、洋風・中華だしは豚骨と鶏ガラ、和風だしはかつおぶしと昆布からとります。
- シチューやカレーのルー、ドレッシング、ふりかけも手作りしています。
- ハム、ベーコン、さつまあげ、かまぼこなど、無添加のものを使用しています。
- 「ようがの学び舎」の取り組みとして、毎月19日は食育の献立を出しています。今年度は、世界の料理を献立に取り入れています。
- 食体験として、1年生 グリンピースのさやとり、2年生 とうもろこしの皮むき、3年生 枝豆のさやとりを予定しています。
- 季節ごとの行事食、ふれあい給食、バイキング給食、おわかれ給食など行います。
- 毎日の給食に、給食メモ(献立の紹介など)を出しています。



[調理室手配表]

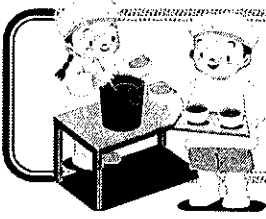
2016年 6月23日 木曜日
0:通常献立

世田谷区立京西小学校

2016-05-27 印刷

人数	1	2	3	4	5	6					検査	サポ	職員	合計	換算人	行事 等	
	146	124	0	106	103	97	0	0	0	2	4	110	692	699.48	社会科3年 試食会		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱		調理方法等							
【☆ 牛乳】																	
★牛乳			1.00 本	692.00 本	681.00 本	明治											
【とりそばろごはん】																	
米			70.00 g	48.96 Kg	48.96 Kg	新井			*								
水			84.00 g	58.76 Kg	58.76 Kg				*	米飯、へら							
酒			2.00 g	1.40 Kg	1.40 Kg	黒光			*	どんぶり							
塩			0.43 g	0.30 Kg	300.00 g	世田給			*								
★しょうゆ			1.00 g	0.70 Kg	0.70 Kg	由起			*								
さとう			2.00 g	1.40 Kg	1.40 Kg	世田給			*								
みりん			2.43 g	1.70 Kg	1.70 Kg	黒光			*								
酒			2.00 g	1.40 Kg	1.40 Kg	黒光			*								
塩			0.20 g	0.14 Kg	140.00 g	世田給			*								
★しょうゆ			5.00 g	3.50 Kg	3.50 Kg	由起			*								
★鶏ももひき肉			28.59 g	20.00 Kg	20.00 Kg	世田給			*								
しょうが			0.91 g	0.80 Kg	800.00 g	八百富	みじん切り		*								
にんじん			8.32 g	6.00 Kg	6.00 Kg	八百富	みじん切り		*								
たけのこ(水煮)			5.72 g	4.00 Kg	4.00 Kg	黒光	みじん切り		*								
油			2.00 g	1.40 Kg	1.40 Kg	世田給			*								
★鶏卵			19.44 g	16.00 Kg	16.00 Kg	世田給			*								
さとう			0.57 g	0.40 Kg	0.40 Kg	世田給			*								
塩			0.10 g	0.07 Kg	70.00 g	世田給			*								
さやいんげん			2.77 g	2.00 Kg	2.00 Kg	八百富	うすめの小口		*								
【沢煮椀】																	
水			120.30 g	84.15 Kg	84.15 Kg				*								
厚けずり			2.14 g	1.50 Kg	1.50 Kg	丸勝			*								
豚もも肉(せん切)			7.15 g	5.00 Kg	5.00 Kg	山大			*								
清酒(純米吟醸酒)			1.00 g	0.70 Kg	0.70 Kg	黒光			*	8L、10L							
だいこん			14.15 g	11.00 Kg	11.00 Kg	八百富	さがき		*	大玉							
にんじん			4.16 g	3.00 Kg	3.00 Kg	八百富	さがき		*	おわん							
(干)しいたけ			0.69 g	0.60 Kg	0.60 Kg	丸勝	スライス		*								
★油揚げ			2.14 g	1.50 Kg	1.50 Kg	翠家	スライス		*								
精製塩			0.56 g	0.39 Kg	0.39 Kg	世田給			*								
★しょうゆ			1.60 g	1.12 Kg	1.12 Kg	由起			*								
清酒(純米吟醸酒)			1.00 g	0.70 Kg	0.70 Kg	黒光			*								
ねぎ			8.32 g	6.00 Kg	6.00 Kg	八百富	ななめスライス		*								
でん粉			1.00 g	0.70 Kg	0.70 Kg	世田給			*								
こまつな			6.08 g	5.00 Kg	5.00 Kg	世田給	1.5cm		*								
【きゅうりの中華味】																	
きゅうり			35.03 g	25.00 Kg	25.00 Kg	八百富	あつめスライス		*	小バット							
精製塩			0.30 g	0.21 Kg	0.21 Kg	世田給			*	トング							
★しょうゆ			3.00 g	2.10 Kg	2.10 Kg	由起			*	大皿							
三温糖			0.80 g	0.56 Kg	0.56 Kg	世田給			*								
ごま油			0.80 g	0.56 Kg	0.56 Kg	黒光			*								
白ごま			0.57 g	0.40 Kg	0.40 Kg	黒光			*								
ラー油			0.01 g	0.01 Kg	10.00 g	黒光			*								
【プラム】																	
★にほんすももM			1.00 個	692.00 個	692.00 個	由起				バット、手袋							
中学年 エネルギー598Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.7g																	

※アレルギー食品は★を表示します



家庭教育学級だより

京西小学校
PTA会長
文化厚生委員長

平成 28 年 7 月 吉日
西田 淳
北郷 順子

「給食試食会」を終えて・・・

「第 1 回家庭教育学級」に多数ご参加いただきましてありがとうございました。

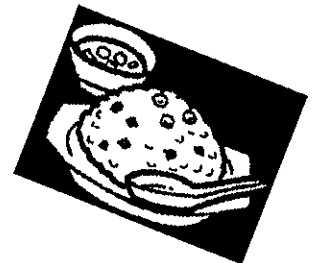
6 月 23 日は世田谷区教育委員会・社会教育指導員の原田武司様にもお越しいただき、保護者 68 名の皆様と一緒に本校栄養士の崎田先生のお話を伺い、美味しい給食をいただきました。

講演の内容

- ◆ 学校給食は、教育の一環として給食の目標があり、試行錯誤しながら食材や献立、取り組みを考えている。
- ◆ 京西小学校では、全校で 21 クラス、教職員を含め約 740 食分を 10 名の調理員さんで作っている。
- ◆ 素材の味を大切にす為手をかけ、だしは化学調味料を使わず、洋風・中華だしは豚骨と鶏ガラ、和風だしはかつおぶしと昆布から約 3 時間かけてとっている。
- ◆ シチューやカレーのルー、ドレッシング、ふりかけも手作りしている。ハム、ベーコン、さつまあげ、かまぼこなど無添加のものを使用している。
- ◆ 食体験として、1 年生はグリーンピースのさやとり、2 年生はとうもろこしの皮むき、3 年生は枝豆のさやとりを予定している。
- ◆ 「ようがの学び舎」の取り組みとして、毎月 19 日は食育の献立を出している。今年度は世界の料理を献立に取り入れている。
- ◆ 季節ごとの行事食、ふれあい給食(2 年生)、バイキング給食(6 年生)、お別れ給食(6 年生)などを行っている。
- ◆ 給食室は大きなガラス窓があり、作っている工程がよく見えるようになっている
- ◆ 給食従事者、給食室内では万全の衛生管理対策を行っている。(従事者の健康状態チェック・服装、食材の温度管理、すべて加熱した料理、食器の洗浄・消毒など)

アンケートに寄せられた感想

- ☆ ご参加いただいた保護者の皆様に、アンケートにご協力いただきました。ありがとうございました。寄せられた感想をご紹介します。
- ◆ 京西小学校の給食室の設備の良さに大変驚きました。
- ◆ 念入りに考えられた献立、細心の注意がはらわれた調理作業の様子を教えていただき、勉強になりました。給食の素晴らしさ、真心のこもった給食のありがたさを子どもと話し合いたいと思います。
- ◆ 給食に対しての不安がほぐれたように思います。大量調理での衛生面などとても考えられていて、子供たちがおいしく給食を食べる環境に配慮されていて安心しました。
- ◆ 子どもへの野菜を使った直接体験も実施されていて、子どもの興味をうまく引き出す工夫がされていると感じました。
- ◆ 季節・行事・旬を取り入れて工夫いっぱいの給食をありがとうございます。子どもは、「学校に通うのが楽しみ。」と、毎日献立表をながめています。



京西小学校 次回家庭教育学級のお知らせ

平成 28 年 9 月 23 日(金) 用賀中学校にて、3 校合同の家庭教育学級を行います。

内容は用賀中学校の給食試食会になります。