

# 学校給食について

## 学校給食の目標 (学校給食法)

学校給食は教育活動の一環として行われます。「学校給食法」において、次の7つの目標が設定されています。

### 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	

## 栄養管理

文部科学省の「学校給食摂取基準」をもとに献立を作成しています。学校給食は、一日に必要な栄養素の1/3を摂取する目標になっています。さらに、不足しがちで、成長期に欠かせないカルシウムやビタミン類などは、一日の1/2を摂取できるようになっています。

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

残さず  
食べれば  
栄養満点!



## 給食回数について

週5回 今年度は188回実施予定 (遠足等があるため、実際の喫食数は183~187回)

給食を食べていれば、栄養管理は安心!?

365日×3食=1095食

給食17%

187食(給食)÷1095食=0.17

給食は食事の17%

残り83%は家庭の食事です!



家庭83%

## 給食費について

1食単価 低学年...244円 中学年272円 高学年294円

※給食費はすべて食材費のみに使用します。

施設・設備費、光熱費、人件費、サンプル代などは区が負担します。

## 献立について

①栄養バランスだけでなく食体験を広げる意味からも、いろいろな食品を組み合わせるようにしています。特に不足しがちな豆類・種実類(ごま)・海藻類・小魚類・きのこ類・いも類を取り入れるようにしています。

②旬の食材を取り入れた季節感のある献立。

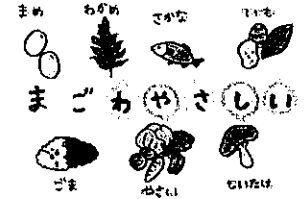
(春...たけのこ グリンピース 夏...枝豆 とうもろこし  
秋...きのこ 栗 秋刀魚 冬...白菜 大根 など)

③日本の伝統文化の行事食や郷土料理を取り入れるようにしています。

④料理形態(焼く・煮る・揚げるなど)、味付け、彩りを考慮した組み合わせ。

⑤児童の嗜好、喫食状況(残食量)を考慮した献立。

⑥調理作業工程・動線などの衛生を考慮した献立。



## 給食の安全と衛生管理

①食材は、東京都が指定した業者や区や学校で契約した業者から購入しています。野菜は国産のもの、加工食品は添加物の少ないものを使用しています。(主な食材の産地は学校HPに掲載しています。)

②手作りを心がけています。餃子やコロッケは一つ一つ作ります。カレーのルーやサラダのドレッシングも手作りです。だしは昆布やかつお節でとり、スープは鶏ガラや豚骨を煮込んで作ります。

③食中毒防止のため果物以外は加熱調理をしています。中心温度75度1分以上を必ず確認・記録しています。サラダのきゅうりも加熱殺菌をします。加熱しない果物などは専用のまな板・包丁を使います。

④各種検査・点検・記録を実施しています。(おかずの衛生検査、食器の残留物検査、薬剤師による給食室の環境検査、熱風保管庫の検査、給食従事者の細菌検査、放射性物質検査、調理機器の点検、水道水の残留塩素検査など)

## アレルギー対応について

・食物アレルギーによる対応を希望する児童については、医師の診断による書類(学校生活管理指導表)を基に、保護者・校長・副校長・養護教諭・栄養士(給食主任・担任)の面談を行った上で対応をしています。

給食室で除去可能な料理...除去食を提供。(学年・クラス・名前・料理名・除去食品名を明記の上、調理員から担任に手渡し。)

給食室で除去できない料理...ご家庭から代替食持参。

## 今日の献立

料理名	材料	1人分量	約4人分
牛乳			
ごはん	米	75g	2~3合
	水	90g	
あじフライ	あじ	1切	4切
	塩	0.3g	少々
	こしょう	0.02g	少々
	小麦粉	5g	大さじ3
	卵	4g	1/2こ
	パン粉	10g	約1カップ (200cc)
	揚げ油	8g	適量
	ソース	5g	適量
キャベツ	キャベツ	30g	約3枚
だし汁	水	100g	500g
	かつお節	2g	10g
	冬瓜	25g	125g
	なす	10g	50g
夏野菜のみそ汁	油揚げ	3g	1/2枚
	かぼちゃ	10g	50g
	オクラ	5g	25g
	白みそ	4.5g	約大さじ1
	赤みそ	4.5g	約大さじ1

※1人分量は中学年(3・4年生)の量です。  
 ※中学年の量を5倍すると大人約4人分の量になります。



### ~作り方~

#### 【ごはん】

- ① 米をといで、炊く。

#### 【あじフライ】

- ① あじに、塩・こしょうをふり下味をつける。
- ② ①のあじに小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。
- ③ 油で揚げる。
- ④ ソースをかける。

#### 【キャベツ】

- ① キャベツを千切りにする。
  - ② 切ったキャベツをさっと茹でる。
- ※給食では加熱しますが、生のままでもおいしく召し上がれます。

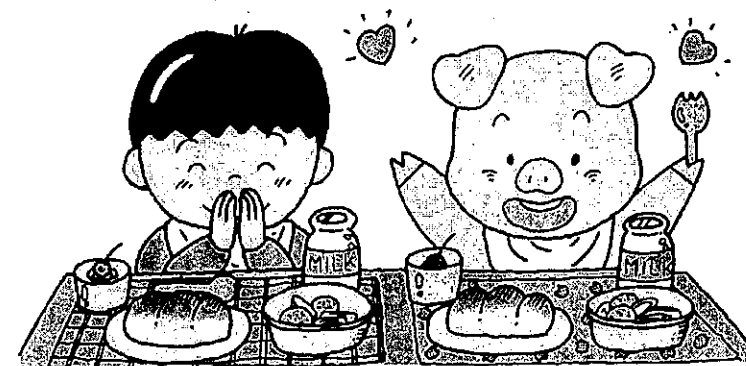
#### 【夏野菜のみそ汁】

- ① かつお節でだしをとる。
- ② 油揚げは湯をかけて、油抜きする。
- ③ 冬瓜はいちょう切り、なすはいちょう切り又は半月切り、油揚げは千切り、かぼちゃはいちょう切り、オクラは小口切りに切る。
- ④ だし汁で野菜と油揚げを煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかく煮えたら、仕上げにみそを溶き入れて、味を調える。

#### 【だしの取り方】

- ① 鍋に分量より少し多めの水を入れて沸かす。
- ② 沸騰したらかつお節を加え、すぐに火を止める。
- ③ かつお節が完全に鍋底に沈んだらこす。

## 給食試食会のしおり



平成28年7月5日  
 世田谷区立明正小学校

## 家庭数

平成 28 年 7 月 吉日

保護者の皆様

明正小学校PTA会長 高取亮太  
家庭教育学級委員長 古藤万里子

## 平成 28 年度 第一回家庭教育学級(給食試食会)のご報告

7 月 5 日(火)、地域の方々および保護者の方々をお招きし、本年度第1回家庭教育学級給食試食会を開催いたしました。

- ・本校栄養士の足達先生による給食に関するお話(ミーティングルームにて)
- ・給食試食会(5年生各教室にて)
  - 献立 あじフライ
  - キャベツ
  - 夏野菜の味噌汁(冬瓜、なす、油揚げ、かぼちゃ、オクラ)
  - ごはん
  - 牛乳

## 当日の様子

当日は、5年生の移動教室があり、空いた教室を利用して給食試食会を行いました。約 70 名近くの保護者の方々、および地域の方々がお集まりくださり、関心の高さが伺えました。

足達先生より、献立について、安心安全な給食の作り方、給食室の設備の説明を頂き、最後に絵本「はなちゃんのみそ汁」の朗読をしていただくなど、興味深い内容の 30 分でした。

給食試食会では、和やかな雰囲気の中、美味しく頂きました。

## 参加者からのご意見(一部抜粋)

- ・お味噌汁のだしが効いていて美味しかったです。
- ・伝統行事や郷土料理の取り入れはとてもいいと思います。
- ・食育として、今後の自宅の食事をもう一度見直したいと思います。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。