

試 食 会



こんな給食を食べています。



平成28年6月28日(火)

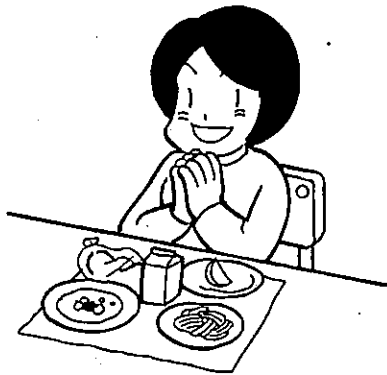
泉の学び舎

世田谷区立中里小学校

給食試食会

1. 日時 平成28年6月28日(火) 11時00分～13時00分
2. 献立 きなこあげパン コーンポタージュ ピリ辛きゅうり 牛乳
3. 費用 294円(すでに集金済みです。)
5. スケジュール

10:45	受付開始
11:00	開会の言葉(家庭教育学級)
11:05	PTA会長あいさつ
11:15	教育委員会あいさつ
11:25	講演会
12:00	メニュー紹介、給食の配膳
12:25	会食
12:50	副校長あいさつ
13:00	閉会(家庭教育学級)



1. 学校給食のねらい

学校給食は単に食事をするだけでなく、次のようなめあてのもとに教育の一環として給食指導が行われています。

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- ✓○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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

2. 学校給食の内容

- ① 形態 週5日、完全給食（牛乳、主食、おかず、デザート・果物など）
 主食：パン（週1回）、ごはん（週3回）、めん類（週1回）
 おかず：主食に合わせて組み合わせています。幅広い食品を使い、旬の味、本来の料理の味を味わってほしいと考えています。手作りが基本です。
 ○だし汁：かつお節・トリガラ・昆布などからとっています。
 ○ルー：バター、油、小麦粉で作ります。
 ○油：米ぬか油、ごま油を使用しています。
 飲み物：牛乳200cc、ときにはジョアやジュースなど
- ② 回数 28年度は190回の予定
- ③ 児童一人1回あたりの栄養所要量
 給食の栄養所要量は、低・中・高の3段階に分かれています。

	低学年 6~7 (7~8歳)	中学年 8~9 (9~10歳)	高学年 10~11 (11~12歳)
エネルギー (Kcal)	530	640	750
たんぱく質 (g)	20	24	28
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%		
食塩 (g)	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム (mg)	300	350	400
鉄 (mg)	2	3	4
マグネシウム (mg)	70	80	110
亜鉛 (mg)	2	2	3
ビタミンA (g)	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

④ 東京都児童一人1回あたりの食品構成

学校給食の食品量は、低・中・高の3段階に分かれています。低学年は0.82倍、中学年は1倍、高学年は1.17倍になります。
パン、肉や魚の大きさ、おかずの量が違います。

	低学年 (7 8歳)	中学年 (9 10歳)	高学年 (11~12歳)
米 (g)	42	48	54
小麦(パン) (g)	12	15	18
牛乳 (g)	206	206	206
小麦およびその製品(g)	9	11	12
芋およびでんぷん (g)	32	38	42
砂糖類 (g)	3	3	3
豆類・もどし (g)	6	7	7
豆製品類 (g)	13	16	17
種実類 (g)	1.8	2.5	2.5
緑黄色野菜類 (g)	22	25	30
その他野菜類 (g)	68	75	80
果物類 (g)	30	32	35
きのこ類・もどし (g)	4	6	6
藻類・もどし (g)	4	4	5
魚介類 (g)	13	16	18
小魚類 (g)	3	3	3
肉類 (g)	13	16	18
卵類 (g)	6	6	8
乳類 (g)	3	4	5
油脂類 (g)	3	4	4

⑤ 給食費について

	一食あたりの給食費	月額
低学年 (1・2年生)	244円	4100円
中学年 (3・4年生)	272円	4600円
高学年 (5・6年生)	294円	5000円

※給食費はすべて材料費に使われ、光熱水費・備品・人件費などは公費で負担しています。

※1年間の徴収金額は単価方式(喫食回数×給食費)で計算しますので、2・3月の集金のときに調整します。

3. 献立作成にあたっての留意事項

- 適正な給食費を基に献立を作成しています。
- 毎日の献立に変化をつけ、季節・行事などの特徴を取り入れています。
- 児童に喜ばれる献立作成を心がけながら、嗜好のみにとらわれて、健康維持に反したり偏食につながったりすることのないようにしています。
- 使用食器・器具、配膳器具、給食当番などを考慮して作成します。
- 調理員の人数、作業量、調理時間を考え、作業工程表を作成しています。

4. 調理上の留意点

- 化学調味料は使用しない。
- 加工品・半加工品はできるだけ使用しない。
- 自校での手作り調理を心がける。
〈例〉グラタン、肉団子、餃子、コロッケ、揚げ物、ゼリー、白玉団子など

5. 衛生管理

- 食中毒の多発期（6月～9月）の献立には、特に注意しています。
- 調理従事者の細菌検査は毎月2回実施しています。
- 常にマスクを着用し、作業によって使い捨て手袋を着用して調理しています。
- 包丁やまな板、エプロンなどは、下処理用、加熱用、できあがり用と使い分けをしています。
- 給食は全て加熱調理をし、出来上がりなどの温度管理をしています。
- 食材は品質をチェックしながら各50gずつ個々にビニール袋に入れ、専用冷凍庫で2週間保管しています。
- 毎日の給食は個々にビニール袋に入れ、専用冷凍庫で2週間保管しています。
- 施設設備の衛生検査、食品の細菌検査を定期的に行っています。

6. 給食時間 12時20分～13時00分（40分間）

（食事準備：15分、食事：20分、後片付け：5分）

※学校では、食事時間を20分間に設定しています。食事に時間のかかるお子さんには量を加減したりして徐々に決められた時間内で食べられるように配慮しています。日常のご家庭での食事のときにも、食事に集中することやある程度の時間内で食べることを意識していただくようにお願いします。

☆☆給食メニュー紹介（4～5人分）☆☆

〈主菜〉 じゃがいものポタージュ

材料

油	小さじ1
鶏もも肉（小間切れ）	80g
にんじん（角切り）	1/2本
玉ねぎ（角切り）	1/2個
じゃがいも（角切り）	1個
水	350cc
コンソメ	1/2個
じゃがいも（スライス）	2個
玉ねぎ（スライス）	1個
牛乳	250cc
塩	小さじ4/5
こしょう	少々
バター	10g

作り方

- ①具にするにんじん、玉ねぎ、じゃがいもは角切り、スープにする玉ねぎ、じゃがいもはスライスに切る。
- ②水を温め、コンソメを溶かしておく。
- ③コンソメスープ300ccにスライスしたじゃがいもと玉ねぎを入れて中火で15分くらい煮る。軟らかくなったら、ミキサーにかけピューレにし牛乳を加えてのぼしておく。
- ④別の鍋に油を入れて熱し、肉を炒める。残りの具も入れて、玉ねぎが透明になるまで炒める。残りのコンソメスープを加えて煮る。
- ⑤にんじん、じゃがいもが軟らかくなったら、③のポタージュ、調味料を入れて味を整える。

〈主菜〉 ゴーヤの卵焼き

材料

油	小さじ1
豚ひき肉	30g
ゴーヤ	40g
しお	小さじ1/5
豆腐（角切り）	50g（1/6丁）
卵	4個
塩	小さじ1/3

作り方

- ①ゴーヤは種とわたを取り除き、薄切りにする。塩を混ぜて10分くらい置いたら、湯通しする。豆腐は角切りし、水気を切っておく。
 - ②フライパンに油を熱して肉を炒め、①のゴーヤを入れてしんなりするまで炒める。
 - ③卵を溶き、②と豆腐、調味料を入れて卵焼きにする。
- ※給食では、型に入れてオーブンで焼きます。この量だと170度30分くらい。

〈副菜〉ピリカラきゅうり

材料

きゅうり (乱切り)	2本
塩	少々
しょうが (おろす)	少々
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
みそ	小さじ1/4
酢	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
トウバンジャン	少々

作り方

- ①きゅうりは乱切りしにして塩を混ぜて10分くらい置き、湯通し冷水にとる。
- ②たれを作る。生姜からトウバンジャンまでを合わせて、よく混ぜておく。
- ③きゅうりとたれを和えて30分くらい漬けておく。

※きゅうりは下ゆですると、アクがぬける。

〈副菜〉切り干し大根の煮物

材料

油	小さじ1
切り干し大根	30g
にんじん	30g
だし汁	50～100cc
油揚げ	1枚
さとう	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2

作り方

- ①切り干し大根は、よく洗い15分くらい水につけて戻す。食べやすい長さに切る。
 - ②にんじんは千切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
 - ③油を熱し、切り干し大根とにんじんを炒める。だし汁、油揚げを入れて煮る。
 - ④調味料を入れて煮含ませる。
- ※だし汁は、給食では花かつおを使っています。だし汁には塩分が入っていないものを使ってください。

〈デザート〉福豆

材料

炒り大豆	100g
上白糖	40g
水	25g

作り方

- ①鍋に砂糖を水を入れて火にかける。
- ②温度が115℃になるまで煮詰める
- ③115度になったら、炒り大豆を入れて手早くかき混ぜ、冷ます。

[材料表 (中学年)]

2016年 6月28日 火曜日

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【牛乳】			
牛乳	1.00 本		
【きなこ揚げパン】			パンを油で揚げる。
油	4.00 g		手袋を使用し、砂糖・きな粉・塩を
コッペパン (粉) 40 g	0.00 個		混ぜ合わせたものをパンにまぶし、
コッペパン (粉) 50 g	1.00 個		配食する。
コッペパン (粉) 60 g	0.00 個		
さとう	4.00 g		
きな粉	5.00 g	煎る	
塩	0.10 g		
【コーンポタージュ】			
油	1.00 g		
たまねぎ	20.00 g	1cm角	
鶏もも (小間)	8.00 g		①鶏ガラでスープをとる。
にんじん	15.00 g	0.8cm角	②スライスにした玉ねぎとじゃが芋
じゃがいも	20.00 g	1cm角	は、スープで煮て、柔らかくなった
水	60.00 g		らミキサーにかけてピューレにする
鶏ガラ	15.00 g		
じゃがいも	30.00 g	スライス	③角切りした材料は、炒めて、スー
たまねぎ	30.00 g	1/2スライス	プを加えて煮る。
牛乳	50.00 g		④煮えたら、コーン、ピューレ、残
ホールコーン (缶)	10.00 g		りの牛乳を加え、調味し、
クリームコーン (缶)	10.00 g		生クリームを加えて仕上げる。
塩	0.70 g		⑤温度を確認後、配缶する。
こしょう	0.01 g		
生クリーム	4.00 g		
【ピリ辛きゅうり】			①きゅうりは塩を混ぜておく。
きゅうり	50.00 g	乱切り	湯を沸かし、湯通ししたら、
塩	0.20 g		速やかに冷やす。
しょうが	0.15 g	おろす	②たれを作る。調味料を合わせて加
しょうゆ	3.00 g		熱し冷やしておく。
さとう	1.00 g		③粗熱がとれたら、たれをかけてお
みりん	1.00 g		き、配食直前によく混ぜて配缶する
赤みそ	0.30 g		
酢	0.50 g		
ごま油	0.50 g		※きゅうりは大きめの乱切り。
トウバンジャン	0.10 g		一人5~6個目安



家庭教育委員会だより

No. 3 2016/7/11

会長 後藤 裕香
校長 吉田 秀敏
家庭教育委員会
委員長 神田 優子

家庭教育委員会 2016年度テーマ 「共育！協育！～ひかる未来へつなげよう～」

平成28年度第1回家庭教育学級 実施報告

給食試食会&講演会 「偏食改善！給食メニューへの取り入れ方」

第1回家庭教育学級「給食試食会&講演会」が6月28日(火)に開催され、世田谷区教育委員会からは、社会教育指導員 杉本一郎先生にお越しいただきました。

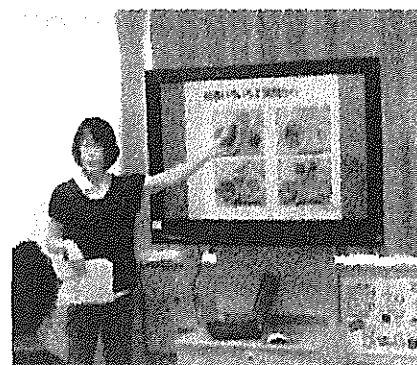
本校栄養士 本藤陽子先生の講演、試食、子どもたちの給食の様子の参観と、学びながら楽しく&おいしく、和やかなランチタイムとなりました。

ご参加いただいた38名の皆様、本当にありがとうございました。

本藤 陽子 先生 講演「偏食改善！給食メニューへの取り入れ方」 から、一部をご紹介します。

〈献立作成にあたっての留意点〉

- ①適正な給食費を元に献立作成をしています。
 - ②毎日変化をつけ季節・行事の特徴を入れています。
 - ③児童が喜ぶ献立を心掛けながらも健康を維持し偏食につながらないように気を付けています。
 - ④使用食器・器具・配膳器具・給食当番などを考慮して作成します。
 - ⑤調理員の人数・作業量・調理時間を考え作業工程表を作成しています。
- ★今年はオリンピックが行われるので世界各国の優れた料理を取り入れようと試行錯誤しているところです。



メニューにカタカナが多くなりますが、一言メモを添えているので是非読んでいただければ嬉しいです。

★献立作成にあたって、昨年度から『酸味』を意識して取り入れようとしています。腐敗を伝える味だったので人は本能的に苦手です。だから苦手な子どもが多いのですが「基本の味覚」の一つであるので大事にしてほしいと考えています。また魚が苦手な子どもも多いのですが、香味野菜で味付けたりフリッターにします。梅酢味にしたところさっぱりしてよく食べました。

★米ぬか油は今年人気が出て高騰していますが、手に入りやすくなりました。脂肪酸の組成がよく、揚げ物がカラッと揚げがたり胃にもたれないのでお勧めです。

★加熱後に再加工が必要になるもの(錦糸卵など。加熱後、細切りにする)については、夏場は避け10月ごろから取り入れています。

〈東京都児童一人1回あたりの食品構成〉

(一部抜粋)	低(7-8歳)	中(9-10歳)	高(11-12歳)
米 (g)	42	48	54
小麦(パン) (g)	12	15	18
緑黄色野菜類 (g)	22	25	30
豆類 (g)	6	7	7
藻類 (g)	4	4	5

- ・食品量は、低・中・高学年の3段階。
- ・低学年は0.82倍、中学年は1倍、高学年は1.17倍。
- ・パン、主食の大きさ、おかずの量が違う。

★鉄分はとりにくいですが、多く含まれるレバーは大量調理では、食中毒が心配で避けています。ご家庭では一回で使う量が少量で丁寧に扱えるので、ぜひ献立に取り入れてほしいです。

★藻類では、わかめが大好き。ひじき、煮昆布が苦手です。ひじきは煮物では残菜になることが多くもったいないので、ふりかけにするなど工夫して出しています。

★きのこ類が苦手な子どもが多い。偏食になるので献立に入れたいですが、残菜になってしまうことを考え、なかなか取り入れにくいです。ゆくゆくはケーキサレなどに入れたいと考えています。

★ベイクドチーズポテトが意外と大人気！じゃが芋を丸ごと蒸して塩をしスライスチーズをのせ焼いただけの簡単メニューです。

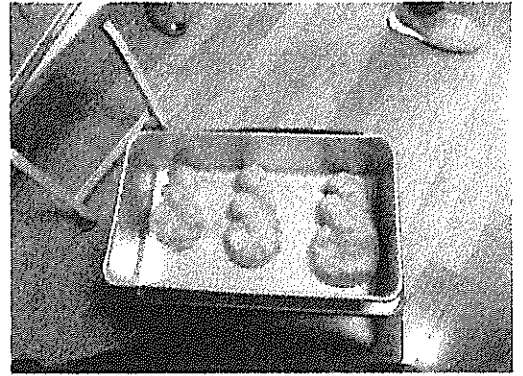
★6月16日は和菓子の日。あんこが苦手な子どもが多く、「えらんで給食」で「わらびもちor水ようかん」をしたところ、わらびもちを選んだ子どもが7割でした。

試食会

給食調理、主任の方にもお話いただいて、皆で配膳をし、試食となりました。

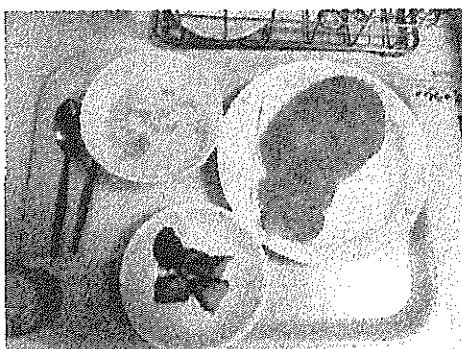
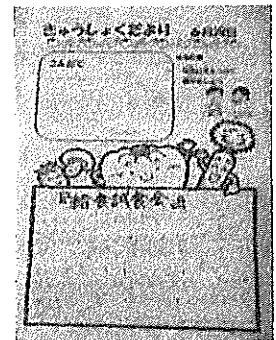
献立は、きな粉揚げパン・コーンポタージュスープ・ピリ辛きゅうり・牛乳でした。

食べ終わった方は、子ども達の給食の様子を参観しました。



参加者アンケートより

- ・揚げパンの大きさにビックリした！スープが薄味で優しい味でした。
- ・素材の味がしっかり伝わるお料理でした。
- ・子どもが毎日献立のチェックをしています。今日は〇〇が美味しかった！と話をしてくれます。
- ・きのこ→みそ汁、豚肉とシイタケの炒め物、ナメタケ、豚肉ときこの蒸し鍋にします。
- ・酸味→ドレッシング、ポン酢、レモンで味付け。きゅうり・わかめ・しらすの酢の物など
- ・キライ対策は、味付けをしっかりつける！細かく刻んで入れる！
- ・子どもの給食を見られてよかった。
- ・献立表をみるだけではわからない、工夫や苦勞を知ることができました。
- ・来年は「ジャンボぎょうざ」の試食がしたいです。
- ・「えらんで給食」いいと思います！



～給食試食会を開催して～

当たり前のようにいただいている給食ですが、みえないところで栄養士の先生や調理員の皆様のさまざまな創意工夫があることがわかりました。また栄養士の先生は、ただ献立を作るだけでなく、調理員の方と給食の作り方や提供の仕方を摺合せたり、適正な給食費で、できる限り新鮮で旬の食材を選択することも仕事であることがわかりました。本藤先生はじめご協力いただいた皆様ありがとうございました。

家庭教育委員会(1-1 大橋、2-1 根本、3-1 神田、4-1 片岡、5-1 関、6-1 甲斐)

次回の家庭教育学級は、9月24日(土)13:00～「お味噌をつくろう！」を予定しております。

お申込み〆切は、7月14日(木)です。奮ってご参加ください。