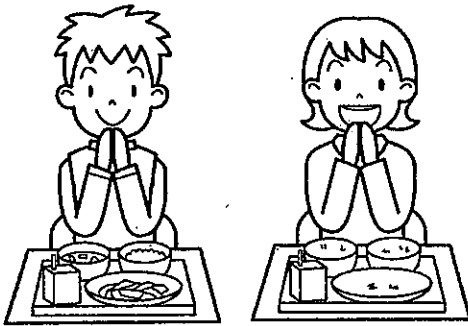


平成28年度



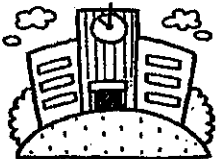


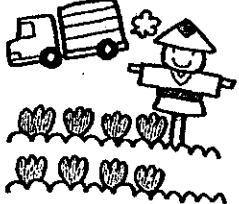
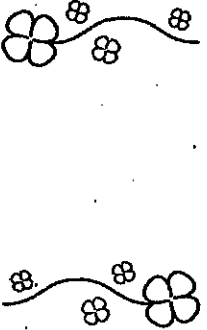
# 給食試食会

平成28年6月17日(金)  
翠と溪の学び舎  
世田谷区立玉堤小学校



- |       |            |
|-------|------------|
| 11:30 | 受付         |
| 11:45 | 開会のことば・挨拶  |
| 12:00 | 栄養士の話      |
| 12:20 | 給食配膳       |
| 12:35 | 給食試食       |
| 13:10 | 試食終了・片付け   |
| 13:20 | 調理師紹介、質疑応答 |
| 13:30 | 閉会のことば     |

## 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る判断力を培い、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> 	

学校給食栄養摂取基準(25年改正)				本日
区分	児童(低学年)	児童(中学年)	児童(高学年)	児童(中学年)
エネルギー(kcal)	530	640	750	626
たんぱく質(g)	20	24	28	27.8
範囲*	16~26	18~32	22~38	
脂質(%)	給食による摂取エネルギー全体の25~30%			25%
食塩(g)	2未満	2.5未満	2.5未満	2.5
カルシウム(mg)	300	350	400	362
鉄(mg)	2	3	4	3.2
亜鉛(mg)	2	2	3	2.9
ビタミンA(μg)	150	170	200	338
範囲	130~390	140~420	170~510	
B1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.28
B2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.53
C(mg)	20	20	25	23
食物繊維(g)	4	5	6	4.7

\*範囲…示した値の内に納めることが望ましい範囲

成長のさかんな子どもたちには、特にバランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、1日に必要な栄養素のうち、エネルギー、たんぱく質、脂肪、鉄はおよそ1/3、家庭の食事では不足しやすいカルシウム、ビタミン類はおよそ1/2がとれるようになっています。

## 玉堤小学校の給食

- ・給食数 約520食(児童471名、教職員分)
- ・調理員 8名体制/1日 (株)協立給食…社員3名、パート6名(シフトで5名出勤)  
平成19年度より、自校方式による民間会社の調理委託です。
- ・栄養士 1名—鈴木美也子

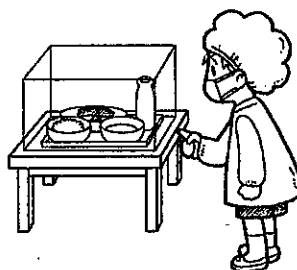
### ○献立作成

「学校給食栄養摂取基準」(前頁参照)と「標準食品構成」に基づいて作成しています。標準食品構成では、米・肉類・豆類・魚介類・藻類・緑黄色野菜・淡色野菜・果物など、各食品の構成量が示されます。

世田谷区には、正規職員栄養士が2校に1校の配置のため、正規の栄養士が集まり、参考献立も作成しています。食品構成、栄養摂取基準、1食あたりの単価、季節感、衛生などを考慮して、その学校の実情に合わせた献立を考えています。毎月献立表、給食だよりを配布していますので、お読みください。

### ○給食費

	1食分
低学年	244円
中学年	272円
高学年	294円



・給食費は食材料のみに使用しております。光熱費、備品・消耗品費、人件費等の管理運営に要する経費は、公費で負担されています。

### ○衛生管理

- ・毎朝の食品の検収・・・納品時温度、消費期限、産地、品質の記録
  - ・日常点検・・・水の残留塩素測定、温度湿度等、毎日100項目以上のチェック
  - ・保存食・・・原材料・調理後の料理を全て50gずつ、2週間冷凍保存
  - ・果物・生野菜は殺菌された専用の包丁・まな板・使い捨て手袋を使用
  - ・加熱調理は全て、75℃1分間の中心温度を確認
  - ・調理員、給食関係者の細菌検査
  - ・保健所、薬剤師による定期検査
- 
- ・菌を発生させない環境にするために、作業中は床に水をこぼさないように努めています。
  - ・調理従事者の手指の洗浄消毒は、作業が変わることに行っています。また、完成した料理の取り扱いは、使い捨て手袋を使用しています。
  - ・すべての食材において、当日調理をしています。

## ○毎日の給食づくり こんなことに気をつけています

- ・加工食品は使わず、全て素材からの手作りです。  
ハンバーグ、コロッケ、ぎょうざ、肉団子、ゼリー、ケーキなど  
カレーやシチューのルー、サラダのドレッシングも給食室で作ります。
- ・和風だしは削り節・昆布から、洋風・中華は鶏ガラ・野菜くずから煮出しています。  
化学調味料や添加物をできるだけ避けた食品の使用を心がけています。
- ・食品の選定について、細心の注意を払うようにしています。遺伝子組み替え食品添加物の使われていない食品を使用しています。
- ・おいしさと安全・安心のため、できるだけ国産の食材を使用しています。肉、豆、野菜、果物(バナナ、パイナップルを除く)はすべて国産です。
- ・ハム、ベーコンは発色剤・保存料等を使用していない、無添加のものです。
- ・いろいろな食品・料理を取り入れるようにしています。(嗜好は生後の食経験、生活環境によって作られているといわれています。それらは、18歳くらいまでの経験によってほぼ決まり、その後はなかなか変わりにくいそうです。今から多くの食品を食べ、食経験を豊かにすることが大切です。)
- ・旬の食材を多く取り入れ、季節感のある献立を心がけています。
- ・日本型の食事を中心に、和洋中のバランスを考えています。

## ○給食行事

- ・行事食・・・七夕、冬至、節分や卒業祝い、開校記念など
- ・日本の郷土料理
- ・リクエスト給食
- ・ランチルーム給食・・・学年、学級に応じた食に関する指導を行いながら。
- ・なかよし班での給食・・・縦割り班のメンバーで、学年をまたいで一緒に食べます。
- ・ふれあい給食・・・3年生が祖父母の方々をお招きし、給食と一緒に食べて交流を深めます。
- ・給食試食会
- ・授業と給食を関連させて
  - 1年生：グリンピースのさやむき(生活科)
  - 2年生：とうもろこしの皮むき、給食室探検(生活科)、はし使い
  - 3年生：大根作り(総合)、農家の方を給食に招待
  - 4年生：梨の収穫(総合)  
※梨の不作により数年前より中止となっています。
  - 5年生：だしの種類、和食について(家庭科)
  - 6年生：バイキング給食・栄養計算をする

など



# 本日の献立

そばろ丼 いそべあえ 豆腐のすまし汁 冷凍ミカン 牛乳

試食していただく量は、高学年（5・6年生）のもので、毎日の給食の配量量は、3、4年生の量を基準（1）とし、1、2年生は0.83倍、5、6年1.17倍したものとしています。

☆子どもが出来るお手伝い

献立名	材料(切り方)	分量 (g) 4人分	作り方
<b>そばろ丼</b>  ☆卵を割る。 ☆さやえんどうのすじをとる。 ☆ご飯の上に具を自由に盛りつける。	米	270	① 米、麦を炊く。 ② 油でしょうがを炒め、鶏ひき肉～しいたけまでを順にいためる ③ 酒～みりんまでの調味料を加え、味を整える。 ④ 油をひき炒り卵を作る。 ⑤ さやえんどうはゆでて干切りにする。 ⑥ ご飯を盛りつけ、そばろ、卵、さやいんげんをのせる。  ※給食では、配膳台の関係上、混ぜて盛りつけますが、ご家庭では子どもに自由に盛りつけさせたりしてもよいですね♪
	麦	50	
	水	400	
	油	3	
	しょうが(みじん切り)	3	
	鶏ももひき肉	110	
	玉ねぎ(みじん切り)	60	
	にんじん(みじん切り)	50	
	干しいたけ(みじん切り) ※戻しておく	4	
	酒	8	
	さとう	7	
	塩	0.8	
	しょうゆ	16	
	みりん	6	
	油	2.4	
	卵	80	
	塩	0.4	
みりん	1.2		
酢	1.2		
さやいんげん(干切り)	16		



酢は彩りを鮮やかにするために入れるので、ご家庭ではいれなくても大丈夫です。

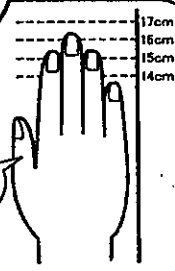
献立名	材料(切り方)	分量 (g) 4人分	作り方
<b>いそべあえ</b> ☆もみのりを細かくちぎる。 ☆混ぜる。 ☆配缶する。	もやし	110	① もやし、にんじん、小松菜をゆでる。 ② 酒～しょうゆを混ぜる。 (給食では煮立てますが、煮立てない場合は、酒を入れずに混ぜる。) ③ 野菜とちくわを②の調味料と混ぜ、最後に細かめにちぎったもみのりを混ぜる
	にんじん(千切り)	20	
	小松菜(3cm幅)	80	
	ちくわ(半月切り)	32	
	酒	4	
	みりん	8	
	しょうゆ	12	
	もみのり	2.4	
混ぜるので、湿気てしまった焼き海苔をつかっても大丈夫です。			
<b>豆腐のすまし汁</b>	水	480	① こんぶ、かつお節でだしをとる。 (給食では、かつお中厚削りを使用)。 ② えのきだけを入れ、調味料を入れる。 ③ 豆腐、わかめを入れる。 ④ 一煮立ちしたら、ねぎを加える。
	こんぶ	2	
	かつお節	8	
	えのきだけ(3cm幅)	40	
	豆腐(角切り)	120	
	わかめ(一口大)	14	
	ねぎ(斜め小口)	20	
	酒	4	
	塩	3.2	
	しょうゆ	8	

はし使いは日本の重要な食事マナーです。子どものうちに正しいはし使いを覚えましょう。

My-Hashi



自分にぴったりのはしを持とう!



手首から中指までの長さ×1.2

19.5cmのはし



玉堤小では、  
1・2年生：18cm  
3年生以上：19.5cm  
の箸を使い分けています。

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

親子で

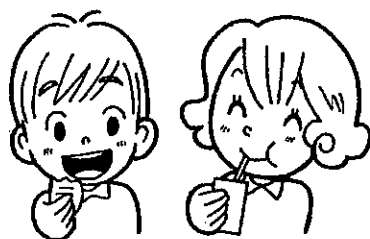
## 給食のメニューを作ってみませんか



食の細かい子や好き嫌いの多い子も、自分が作ったものはよく食べます。最後の混ぜる・盛り付けなど、少しでも食べ物に触れる機会を増やしていきましょう。



☆子どもが出来るお手伝い

献立名	材料(切り方)	分量(g) (4人分)	作り方
<b>じゃがまるくん</b> ☆じゃがいもをつぶす。 ☆具をまぜる。 ☆丸める。 ☆片栗粉をつける。  簡単な材料だけで作れるので、何か揚げ物をするついでや、じゃがいもを多くゆでた時にでも一緒に作ってみてください。	じゃがいも	大2こ位	① じゃがいもをゆでてつぶす。 ② じゃがいも～片栗粉をよく混ぜる。 ※牛乳は様子をみながら加えていく。(丸く団子ができる固さ) ※チーズは給食では5mm角のチーズを使用しましたが、市販でない場合はプロセスチーズを小さめにカットして使用してください。 ③ 一口大の大きさに丸め、片栗粉をまわりにしっかりまぶして油で揚げる。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">             揚げる時にチーズが溶け出てこないように、しっかり片栗粉をつけるのがポイントです！           </div>
	牛乳	大さじ2弱	
	プロセスチーズ	32	
	塩	1つまみ	
	こしょう	少々	
	片栗粉	小さじ3	
	揚げ油	適量	
片栗粉	適量		
<b>じゃがいもの ハニーサラダ</b> ☆野菜を切る ☆盛りつける  トサラダに食感の違うものを入れると目先が変わります。	じゃがいも(千切り)	大 1こ	① 酢～油をよく混ぜ、ドレッシングを作る。 ② じゃがいもは、スライサー等で細い千切りにし、水にさらす。 ③ ①の水気を切り、かりっとするまで揚げる。塩をまぶしておく。 ④ にんじんキャベツは下ゆで、水冷する。 ⑤ ④に①をよく和え、③を上のにのせる。
	揚げ油		
	塩	1つまみ	
	にんじん(千切り)	40g	
	キャベツ(短冊切り)	160g	
	酢	小さじ2	
	塩	1つまみ	
	はちみつ	小さじ1と 1/2	
マスタード	1つまみ		
油	小さじ2		



献立名	材料(切り方)	分量(g) (4人分)	作り方
<b>魚のねぎみそ焼き</b> ☆ねぎみそを混ぜる。 ☆魚を焼く。  ♪いろいろな魚と合います。さば、さけ、鱈など何でもあいます。色よく焼くと香ばしいにおいがしてきます。	魚	50g×4切	① 酒～ねぎを混ぜ合わせ、ねぎみそを作る。 ② 魚に①をあえ、冷蔵庫で2～3時間漬ける。 ③ みそが焦げすぎないように気をつけながら焼く。 給食はオーブンで焼いています。 
	酒	小さじ1	
	しょうが(おろし)	5g	
	赤みそ	大さじ1	
	さとう	小さじ1	
	みりん	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ1	
	ねぎ(みじん)	50g	
<b>野菜のごまだれかけ</b>  ☆野菜をしぼる。 ☆調味料を混ぜる。	キャベツ(短冊切り)	120	① キャベツ、もやし、人参をゆでる。 ※大きな鍋に火の通りにくい人参を入れてから、もやし、キャベツを入れると1回ですむので楽です。 ② しょうゆ～ごままで調味料を混ぜる(給食では加熱しています) ③ 水を切った野菜と調味料を混ぜる。
	もやし	80	
	にんじん(千切り)	24	
	しょうゆ	小さじ2弱	
	さとう	小さじ1強	
	塩	1つまみ	
	白ねりごま	6	
	白すりごま	4	
<b>ジャンボぎょうざ</b> ☆具を練る。 ☆包む。  ♪玉塚小の不動の人気NO.1メニューです！	ジャンボぎょうざの皮	4枚	① キャベツは、荒みじん切りにした後、塩をもみこみ、水分を出す。ザルにあけて水気をしぼっておく。 ② 豚ひき肉に調味料、にんにく、しょうがを加えよく練る。 ③ ねぎ、にら、キャベツを②に混ぜる。 ④ ぎょうざの皮に③を包む。 ⑤ 160度で揚げる。  
	↑普通サイズの場合、12枚程度		
	豚ひき肉	80g	
	にんにく(みじん切り)	1かけ	
	しょうが(みじん切り)	1かけ	
	酒	小さじ1/2	
	しょうゆ	小さじ1	
	こしょう	少々	
	ごま油	小さじ1	
	でんぷん	少々	
	ねぎ(みじん切り)	20g	
	にら(1cm幅)	20g	
	キャベツ(荒みじん)	60g	
	塩	2～3つまみ	
	(小麦粉+水)包む時に	適量	
	揚げ油		



平成 28 年 7 月 14 日

PTA 会員の皆様へ

世田谷区立玉堤小学校 PTA 会長 関岡 光  
文化厚生家庭教育学級 鈴木 茉生

## 平成 28 年度給食試食会 第 1 回家庭教育学級を終えて

梅雨明けの待ち遠しいこの季節、皆様いかがお過ごしでしょうか。

先日 6 月 17 日（金）に第 1 回家庭教育学級として『給食試食会』を開催しました。

当日は 46 名の保護者の方々にご出席いただき、本校栄養士の 先生を講師にお招きして、給食作りの工程をビデオを使ってわかりやすくお話ししていただきました。講演内容ならびに給食試食会後のアンケートの内容をまとめてみましたので、ぜひ、ご家庭でお子さんとお話ししてみてください。

### \*\*\* 先生の講演内容 \*\*\*

#### ◆ 給食室の作業風景をモニターを使い、ビデオを見ながらお話ししていただきました。

スープは化学調味料を使わず、鶏がらと野菜で作ります。

和風だしもかつおと昆布で作っています。

加熱調理は全て、中心温度を計り火の通りを確認しています。

衛生管理の面から菌を発生させない環境にするために、作業中は床に水をこぼさないように努めています。

調理従事者の手指の洗浄消毒は、作業が変わるごとに行っており、調理員全員がマスク、手袋を着用し、エプロンもひと目でわかるように変えています。

- ・赤いエプロン→生の肉・魚・卵を扱う。
- ・青いエプロン→調理をする。
- ・白エプロン→果物・パン・加熱済み食品を扱う。

また、完成した料理の取り扱いは、使い捨て手袋を使用しています。

全ての食材において、当日調理をしています。

