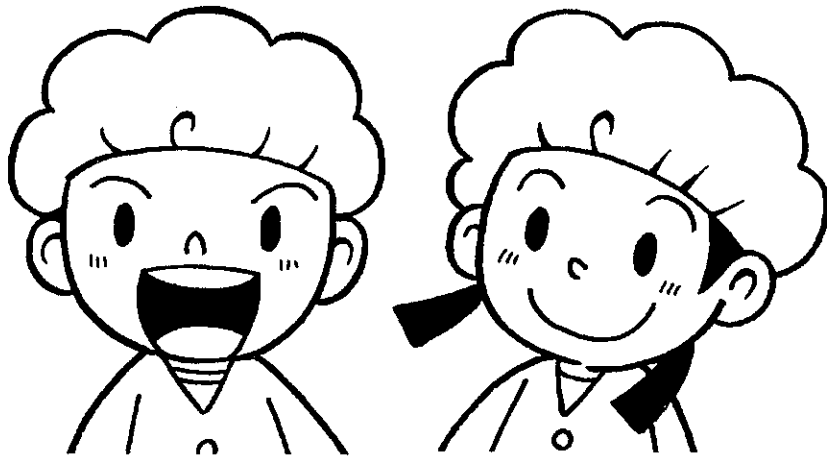
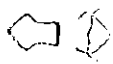


給食試食会



平成 28 年 10 月 13 日 (木)

世田谷区立用賀小学校



🍴 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回当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(%) | 学校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(μ gRE) | 150 | 170 | 200 |
| ビタミンB ₁ (mg) | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
| ビタミンB ₂ (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を学校給食で摂取できるようにしています。

用賀小学校の給食

- 食数 約 850 食（教職員を含む）
- 給食回数 188 回
- 給食時間 12：15 ～ 13：00（45 分間）
- 給食費 一食単価 低学年 244 円
中学年 272 円
高学年 294 円
※給食費は、すべて食材料費にあてられます。
- 給食従事者 株式会社スエヒロ…社員 5 名、パート 8 名
栄養士…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。
- 調理作業ごとに手洗いを行います。
- 調理器具は用途別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。
- 児童に提供する前に、校長、副校長で検食を行います。
- 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。
- 果物、ミニトマト以外は、すべて加熱します。
- 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。
- 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。
- 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。

給食のこだわり

- だしは化学調味料は使わず、洋風・中華だしは豚骨と鶏がら、和風だしはかつおぶしと昆布からとります。
- シチューやカレーなどのルウ、ドレッシングなども手作りしています。
- ハム、ベーコン、さつまあげ、かまぼこは無添加のものを使用しています。
- 遺伝子組み換え食品、その加工品は使用しない方針です。

🍴 本日の献立

- ◎ パエリア
- ◎ 牛乳
- ◎ ジャガイモのポターージュ
- ◎ くだもの (シャインマスカット)

エネルギー 691kcal
たんぱく質 23g

パエリア

～材料 (4人分)～

- | | |
|-----------------|----------------|
| 米……………1と1/2カップ | ピーマン……………1/4個 |
| 水……………適量 | 赤ピーマン……………1/4個 |
| カレー粉……………小さじ1/3 | マッシュルーム…2個 |
| 塩……………小さじ1/3 | ほたて……………40g |
| 有塩バター…4g | えび……………40g |
| 油……………適量 | 白ワイン……………小さじ1 |
| 鶏もも肉…40g | 塩……………小さじ1/3 |
| たまねぎ…1/4個 | こしょう……………少々 |
| にんじん…1/2本 | |

～作り方～

1. 鶏もも肉は 1.5cm 角、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマンは 1cm 角、マッシュルームはスライス、ホタテは 1/4 に切る。
2. 米にカレー粉と塩を入れて炊く。
3. ②が炊き上がったら、バターを入れて混ぜる。
4. ほたてとえびに白ワインをふっておく。
5. 油で鶏肉～えびを炒めて、塩こしょうで味付けする。
6. ③と⑤を混ぜる。

ジャガイモのポターージュ

～材料 (4人分)～

- | | |
|--------------|--------------|
| 油……………小さじ1 | ジャガイモ…2個 |
| 有塩バター…9g | 水……………2カップ |
| 薄力粉……………大さじ1 | 鶏がら……………適量 |
| 牛乳……………1カップ | 豚骨……………適量 |
| 油……………適量 | 塩……………小さじ1/2 |
| ベーコン…1/2枚 | こしょう…少々 |
| たまねぎ…1/2個 | 生クリーム…大さじ1 |
| 白ワイン…小さじ1 | パセリ……………適量 |

～作り方～

1. ベーコン、たまねぎ、ジャガイモは適当な大きさ (炒められる程度)、パセリはみじん切りにする。
2. 油とバター、薄力粉を炒めて、ホワイトルウを作る。
3. 鶏がらと豚骨でスープをとる。
4. 油でベーコン～ジャガイモを炒めて、③を 1と1/2カップ入れて煮る。
5. 粗熱をとり、ミキサーにかける。
6. 鍋に⑤を入れてあたため、②と牛乳も加える。
7. 塩こしょうで味をととのえ、器に盛って、パセリを飾る。



給食の人気メニュー

子ぎつねごはん

～材料（4人分）～

米……………2合
水……………炊飯器の目盛に合わせる。
酒……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/2
鶏ひき肉……………60g
油揚げ……………1枚
にんじん……………1/4本
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ1
さとう……………大さじ1
さやいんげん……………2本

～作り方～

1. 米に酒、塩を入れて炊く。
2. 油揚げは油抜きをして、千切りにする。
3. さやいんげんは斜め小口切りにし、茹でる。
4. 調味料を加熱し、具を煮る。
5. ①が炊きあがったら、④を入れて混ぜる。
6. 仕上げに③を飾る。

大豆とじゃこの甘辛揚げ

～材料（4人分）～

大豆……………30g
片栗粉……………大さじ1/2
じゃこ……………12g
油……………適量
しょうゆ……………小さじ1
さとう……………小さじ2
みりん……………小さじ1
白ごま……………小さじ2

～作り方～

1. 大豆は一晩水につけて、やわらかくなるまで茹でる。
水気をよくきり、片栗粉をつけて油で揚げる。
2. じゃこは素揚げする。
3. しょうゆ、さとう、みりんを合わせて加熱する。
4. 白ごまは、から炒りする。
5. ①、②を③にからませ、④をふる。

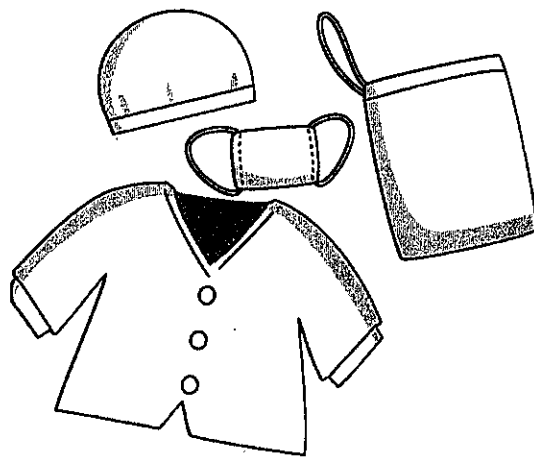
キャロットケーキ

～材料（4人分）～

薄力粉……………80g
ベーキングパウダー……………小さじ1
鶏卵……………2/3個
バター……………15g
さとう……………40g
油……………大さじ1と1/3
牛乳……………大さじ1と2/3
みかんジュース……………大さじ1と2/3
にんじん……………1/2本

～作り方～

1. 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
2. バターは湯煎する。
3. にんじんは下ゆでし、みかんジュースと合わせてミキサーにかける。
4. 鶏卵、バター、さとうをよくかき混ぜて、油、牛乳を加えてさらに混ぜる。にんじんとみかんジュースを加える。①を合わせる。
5. カップに入れて、オーブンで焼く。（180℃20分）



本日は、給食試食会にご出席いただきましてありがとうございました。





配缶



完成



教室へ運ぶ

配膳して、いただきます!




器具や食器の洗浄

熱風消毒保管庫で保管



用賀小学校の給食

行事食



こどもの日



七夕



節分



展覧会



開校記念日

他にも...

- 運動会
- 虫歯予防デー
- 十五夜
- 十三夜
- 遠合運動会
- ハロウィン
- いい歯の日
- 冬至
- クリスマス
- 鏡開き
- バレンタイン
- ひな祭り
- 卒業

さやむき、皮むき体験






食育の日 ~世界の料理~

| | | |
|---|--|---|
| <p>4月 アメリカ合衆国</p>  <p>フライドポテト ジャンボシソウ ABCスープ</p> | <p>5月 スペイン</p>  <p>チコス パエリア ジャガイモのポタージュ</p> | <p>6月 イギリス</p>  <p>ショパースパイ スコッチアロス</p> |
| <p>7月 インド</p>  <p>インド風野菜カレー アチャール</p> | <p>9月 イタリア</p>  <p>パロキーズ パンナコッタ バニラサラダ</p> | <p>10月 中国</p> <p>○チャイハン ○きゅうりの中華づけ ○中華スープ ○マーラーカオ</p> |


他にも...

- ☆旬の食材を多く使用
- ☆東京都でとれた食材を使用
- ☆郷土料理
- ☆学習に関連させた給食
- ☆ランチルーム給食
- ☆セレクト給食
- ☆ふれあい給食
- ☆学校給食週間
- ☆給食メモの配布

10月13日(木)


~今日の献立~

パエリア
味噌汁
ジャガイモのポタージュ
くわいも (ジャイアンズおやつ)



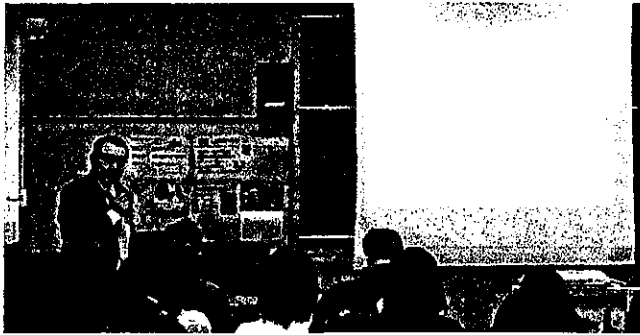
今日は、お肉のおかず、ジャガイモのポタージュです。ジャガイモは、お肉のおかずと合わせて、お肉の旨味を吸い取ります。ジャガイモは、お肉のおかずと合わせて、お肉の旨味を吸い取ります。ジャガイモは、お肉のおかずと合わせて、お肉の旨味を吸い取ります。

パエリアは、お肉のおかずと合わせて、お肉の旨味を吸い取ります。パエリアは、お肉のおかずと合わせて、お肉の旨味を吸い取ります。パエリアは、お肉のおかずと合わせて、お肉の旨味を吸い取ります。



これからも給食室一同頑張りますので、よろしくお願い致します。
ご清聴ありがとうございました。

平成 28 年度 第 3 回家庭教育学級のご報告



第 3 回家庭教育学級食育講演会・給食試食会を 10 月 13 日に開催いたしました。当日は約 60 名の保護者の方々にご出席いただきました。

第 1 部は東京農業大学 古庄 律教授に「子どもの食生活と健康」をテーマにご講義いただきました。古庄先生は栄養学がご専門でいらっしゃるの、その講義内容は食に関する知識をさらに増やすことができそうな内容ばかりでした。

講義中「栄養士のサポートが私の仕事、栄養士が活躍することが願いである」といったお話がありました。古庄先生のお人柄を表すような一言があり、先生のお立場からも子ども達の安心安全な給食提供が見守られていることが分かりました。

その後、当校の栄養士の大脳 遙香先生より「用賀小学校の給食について」のお話をうかがいました。当校の給食へのこだわり、衛生管理について詳しく知ることができました。

普通の家庭ではなかなかできそうにない衛生管理の徹底方法がいくつもありました。例えば食材別(肉、魚、野菜、卵)に調理器具を分けること。野菜は 3 回洗う、ミニトマト以外の生野菜は使用せず、それ以外の野菜を使用する際には必ず加熱する…など、いろいろなルールの紹介がありました。

第 2 部は 5 年生の教室をお借りし、給食試食会を開催しました。メニューはパエリア、じゃがいものポタージュ、シャインマスカット、牛乳でした。どれもこれも保護者の皆さまの小学生時代にはなかなかないメニューだと思いませんか？現代の学校給食では世界の料理が食べられるよう工夫されており、その種類の豊富さに、栄養士さんの努力を感じることができました。

今回ご記入いただいたアンケートの中で多くあがった感想があります。古庄先生の講義の中にあつた「大人が子どもの味覚を育てる」ということが多くの保護者の方々の印象に残ったようです。そのいち役割として学校給食があり、集団で楽しくおいしくいただくことがどんなに大切かを知ることができた講座となりました。

☆アンケートの一部をご紹介します

- ◆ 「味覚は育てるもの！」これはとても大切なことだと思いました。たくさんいろいろな味を経験させてあげたいと思いました。一緒に努力や工夫をしてあげようと思いました。
- ◆ おなかが空くとすぐに何か食べたがるわが子ですが、今日古庄先生がおっしゃっていた「空腹は最大のごちそう」という言葉を伝えてみようと思いました。
- ◆ 大脳先生のお話で給食がいかに安全に、そして子ども達が楽しくおいしく食べられるかとても工夫してくださっていることにありがたく感じました。
- ◆ いつも子どもと給食の献立表や HP の写真を拝見して楽しい会話のひとつとなっています。食材のとれたところや、豆知識クイズなども興味深くみえています。国際化を給食でも養っているというのはとてもすばらしいと思いました。
- ◆ 食育が子どもの身体や心を育てることの大切さを考えさせられました。

☆先生に質問！！(アンケートに記載があった質問に回答いただきました)

Q: 加工食品はとらない方がよいですか？子どもにとらせないようにするにはどうしたらよいですか？
手作り(だし、ルーなど)は時間的に難しいが、短時間でうまくできる方法はないですか？

A: 大脳先生より回答

すべて手作りにするには、とても大変なことだと思います。原材料を確認しながら、上手に加工品を利用するのはいかがですか。和風だしは簡単にとることができるので、その方法を紹介させていただきます。

～簡単なかつおだしのとり方～

- ① 鍋に水 1L を入れ、沸騰したら火を止める
- ② 削り節 30g を入れ、削り節が沈むまで 1～2 分間おく
- ③ ざるにキッチンペーパーを敷きだし汁をこす

～手抜き法も紹介します♪～

- ◎ かつおだし…粉かつおを使う(取り出さずそのまま食べることができる)
- ◎ 昆布だし…水に昆布を入れて冷蔵庫に保管(使いたいときにすぐ使える)
- ◎ いりだし…取り出さず具として使え、食べることができる(時間がないときは頭やワタもそのまま使えます)

※他質問ございましたが、大脳先生がお手すきになる放課後等質問は受け付けて下さるそうです。
機会ありましたら是非伺ってみてはいかがでしょうか。



アンケートのご記入
ありがとうございました！

古庄先生、社会教育指導員の藤本先生、大脳先生、ご協力いただいた先生方、お手伝い係の方々はじめ PTA 会員の皆様、ご協力ありがとうございました。次回家庭教育学級は 1 月の開催を予定しています、楽しみにしててください！！