

給食試食会

平成29年 6月 22日

～ 献立 ～

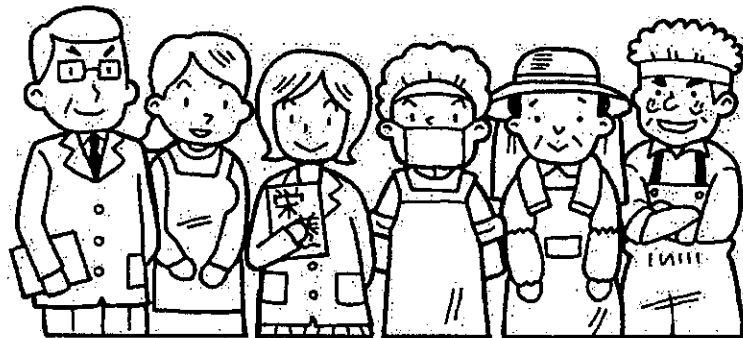
高菜じゃこごはん

牛乳

白身魚のチリソースかけ

青菜のおひたし

みそ汁



☆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(μ gRE)	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820食(教職員を含む)
- 給食回数 191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7名
栄養士(非常勤)...1名

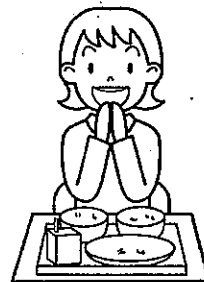


☆衛生管理

- 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します。
- 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。今年度も、昨年度同様、東京オリンピック・パラリンピックに向けて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、リクエスト給食、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。



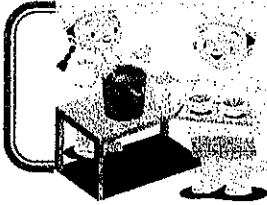
[調理室手配表]

2017年 6月22日 木曜日
0:通常献立

世田谷区立京西小学校 2017-05-30 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	保存食	物入れ	職員	試食会	合計	換算人数	行事等
	160	147	125	112	0	102	2	4	53	60			
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	765.00 本	756.00 本	明治							
【高菜じゃこごはん】													
米			75.00 g	56.25 Kg	268.59 Kg	新井			1. 米は浸水後、酒を入れて炊く。				
水			90.00 g	67.50 Kg	67.50 Kg				* 2. ごま油でたかな漬を炒め、調味し				
清酒(純米吟醸酒)			2.00 g	1.50 Kg	0.00 Kg	黒光			* ごま、じゃこを加え炒め合わせる。				
★ごま油			0.80 g	0.60 Kg	0.00 Kg	黒光			* 3. 炊き上がったごはん混ぜる。				
たかな漬			10.67 g	8.00 Kg	8.00 Kg	世田給	みじんぎり		*				
しょうゆ			0.80 g	0.60 Kg	0.00 Kg	由起			*				
★白ごま			0.80 g	0.60 Kg	0.60 Kg	黒光			*				
じゃこ			2.67 g	2.00 Kg	2.00 Kg	由起			*				
【白身魚のチリソースかけ】													
まだら 50g		1~3年	1.00 個		440.00 個	由起			* 1. たらに塩こしょう、酒で下味				
まだら 60g		4~6年	1.00 個		340.00 個	由起			* をつけておく。				
塩			0.20 g	0.15 Kg	0.00 Kg	世田給			* 2. 1に小麦粉、片栗粉をつける。				
こしょう			0.03 g	0.02 Kg	0.00 g	世田給			* 3. 中心に火が通るまで油で揚げる。				
清酒(純米吟醸酒)			1.00 g	0.75 Kg	0.00 Kg	黒光			* 4. ソースは、油でんにく、				
★小麦粉			4.00 g	3.00 Kg	0.00 Kg	世田給			* しょうが、ねぎを炒め水を加える。				
でん粉			4.00 g	3.00 Kg	0.00 Kg	世田給	混ぜておく		* 5. 三温糖〜トウバンジャンまで				
油			3.00 g	2.25 Kg	0.00 Kg	世田給			* の調味料を加え味つけをする。				
油			1.00 g	0.75 Kg	0.00 Kg	世田給			* 6. 水溶き片栗粉を加え、とろみを				
にんにく			0.25 g	0.20 Kg	200.00 g	用賀青	みじんぎり		* 7. 揚がった たらの上にチリソースを				
しょうが			0.21 g	0.20 Kg	200.00 g	用賀青	みじんぎり		* かける。				
ねぎ			3.88 g	3.00 Kg	3.00 Kg	用賀青	みじんぎり		*				
水			8.01 g	6.01 Kg	6.01 Kg				*				
三温糖			0.20 g	0.15 Kg	0.00 Kg	世田給			*				
トマトケチャップ			9.33 g	7.00 Kg	7.00 Kg	世田給			*				
塩			0.10 g	0.08 Kg	0.00 Kg	世田給			*				
パプリカ(粉)			0.01 g	0.01 Kg	10.00 g	黒光			*				
しょうゆ			0.40 g	0.30 Kg	0.00 Kg	由起			*				
トウバンジャン			0.07 g	0.05 Kg	50.00 g	黒光			*				
でん粉			0.27 g	0.20 Kg	0.00 Kg	世田給			*				
【青菜のおひたし】													
こまつな			15.87 g	14.00 Kg	14.00 Kg	用賀青	1cm		* 1. こまつな、もやし、にんじんは				
もやし			31.68 g	24.00 Kg	24.00 Kg	用賀青			* ゆでてから冷やし、よくしぼる。				
にんじん			6.00 g	5.00 Kg	5.00 Kg	用賀青	さががき		* 2. しょうゆ、みりん、だし汁を				
糸けずり			0.27 g	0.20 Kg	0.20 Kg	黒光			* 加熱してから冷まし、たれをつくる。				
しょうゆ			2.27 g	1.70 Kg	0.00 Kg	由起			* 3. 1の野菜と2のたれ、糸けずり				
本みりん			0.67 g	0.50 Kg	0.00 Kg	黒光			* をあえる。				
だし汁			1.33 g	1.00 Kg	1.00 Kg				*				
【みそ汁(もずく)】													
水			130.00 g	97.51 Kg	97.51 Kg				* 1. かつおぶしと昆布でだしをとる。				
かつお厚削り			2.67 g	2.00 Kg	0.00 g	丸勝			* 2. 油揚げは、油ぬきをして				
昆布						世田給			* おく。				
じゃがいも			24.00 g	20.00 Kg	20.00 Kg	用賀青	いちよう		* 3. 1のだし汁に油揚げ、じゃがいも				
油揚げ			4.00 g	3.00 Kg	3.00 Kg	翠家	半スライス		* を加え、具材がやわらかくなるまで				
もずく(塩蔵、塩抜き)			5.33 g	4.00 Kg	4.00 Kg	由起			* 煮る。				
ねぎ			5.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg	用賀青	小口		* 4. 3にみそを加え調味して、もずく、				
米みそ(淡色辛みそ)			5.33 g	4.00 Kg	4.00 Kg	今野			* ねぎを加える。				
米みそ(赤色辛みそ)			5.33 g	4.00 Kg	4.00 Kg	今野							

家庭数



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 29 年 7 月 吉日
西田 淳
兼益 優希

「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。

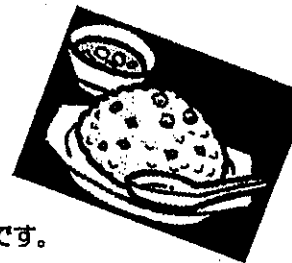
6 月 22 日は世田谷区教育委員会・社会教育指導員の原田武司様にもお越しいただき、保護者 68 名の皆様と一緒に本校栄養士の崎田先生のお話を伺い、美味しい給食をいただきました。

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 23 クラス、教職員を含め約 820 食分を 11 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。今年度も東京オリンピック・パラリンピックに向けて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ご感想

- ☆ 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。
- ◆ 化学調味料や添加物を使わない全てゼロからの手作り給食に驚きと感謝の気持ちでいっぱいです。
- ◆ 食材は国産で素材へのこだわりがあり安全、衛生管理が徹底されていることがわかり安心しました。
- ◆ 子供と給食の大切さやありがたさを共有していきたい。
- ◆ こだわりの献立から手間と愛情がかけられた給食を毎日食べられる子供達は幸せだと思いました。
- ◆ 食体験や 6 年生が考えた献立作りなど、給食に関わる経験は大人になってもずっと心に残ると思います。これだけ沢山の事をやって頂いているからこそ、子供も給食が美味しく楽しいと話すことに納得できました。
- ◆ 様々な工夫(メニュー、季節感、バイキング給食など)があり食育も行き届いていて、毎日の給食の様子が目に浮かびました。子供は給食をととても楽しみにしています。
- ◆ ホームページ等でレシピを公開して欲しい。



京西小学校 次回家庭教育学級のお知らせ

平成 29 年 9 月 21 日(木) 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、関東中央病院精神科の先生による『反抗期・思春期のメンタルケア』です