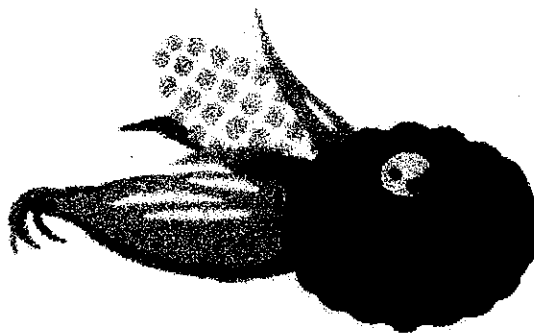


栄養のバランスを考えて食べよう！

給食レシピ



*** 中学生1食分の栄養量 ***

エネルギー 820kcal

たんぱく質 30.0g

脂質 27.0g

カルシウム 450mg

魚の主菜

◆いわしのかぼ焼き風

<材料(4人分)>

| | |
|------------|--------|
| いわし(開いたもの) | … 4枚 |
| しょうが汁 | … 1かけ分 |
| しょうゆ | … 小さじ1 |
| 酒 | … 小さじ1 |
| 片栗粉 | … 30g |
| 小麦粉 | … 10g |
| 油 | … 適宜 |

【たれ】

| | |
|------|--------|
| しょうゆ | … 大さじ1 |
| 砂糖 | … 大さじ1 |
| 酒 | … 小さじ1 |
| 水 | … 大さじ1 |

<作り方>

- ① いわしは、しょうが汁、しょうゆ、酒を合わせたたれに30分ほど漬ける。
- ② 片栗粉と小麦粉を合わせておく。
- ③ たれの材料を合わせておく。
- ④ ①の水分を切り、②をまんべんなくまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べて中火で皮面から焼く。焼き色がついたら裏返して焼く。
- ⑥ 両面焼けたら一度火を止め、余分な油を拭き取り、③を入れて火をつけ、少し煮詰めてたれをからめる

◆サバのごまだれかけ

<材料(4人分)>

| | |
|-------|-------|
| サバ切り身 | … 4切れ |
| 塩 | … 少々 |
| こしょう | … 少々 |

【ごまだれ】

| | |
|-------|--------|
| 水 | … 大さじ2 |
| みそ | … 大さじ1 |
| さとう | … 大さじ1 |
| 酒 | … 小さじ2 |
| みりん | … 小さじ1 |
| 白ねりごま | … 小さじ2 |
| 白すりごま | … 大さじ1 |

<作り方>

- ① サバは塩、こしょうで下味をつけ、グリルで焼く。
- ② ごまだれの材料を全てよく混ぜ合わせる。
- ③ 小鍋(又はレンジ)で温める。
- ④ 焼き上がった魚にたれをかける。

★サバ以外の魚にも合います。給食でも人気のごまだれです。

◆さんまの松前煮

<材料(4人分)>

| | |
|-------------|------------|
| さんま(1/2筒切り) | … 4切れ |
| にんにく | … 1かけ |
| しょうが | … 1/2かけ |
| 酒 | … 大さじ2 |
| しょうゆ | … 大さじ2 |
| 水 | … 大さじ2 |
| 酢 | … 大さじ1 |
| さとう | … 大さじ1 1/2 |
| 角切り昆布 | … 10g |
| 長ねぎ | … 50g |

★調味料の量がが少ない場合は増やして下さい

<作り方>

- ① 昆布を鍋に入れ、分量の水に漬けて戻す。
- ② にんにく、しょうがを薄切りにする。
- ③ ①に②と調味料を入れて煮立てる。
- ④ さんまを入れ、クッキングシートなどで落としぶたをして静かに煮る。
- ⑤ 仕上げに角切りにした長ねぎを入れてひと煮立ちさせ、できあがり。

★圧力鍋で煮ると骨まで柔らかくなります。

副 菜

◆切り干し大根の煮物 … カルシウム豊富な切り干し大根を積極的に食べよう！

<材料(4人分)>

| | | |
|--------|---|-------|
| 切り干し大根 | … | 30g |
| にんじん | … | 20g |
| 油揚げ | … | 20g |
| 干し椎茸 | … | 2枚 |
| 炒め油 | … | 適宜 |
| だし汁 | … | 100ml |
| 砂糖 | … | 小さじ1 |
| みりん | … | 小さじ2 |
| しょうゆ | … | 大さじ1 |
| さやいんげん | … | 2本 |

<作り方>

- ① 切り干し大根は戻して食べやすい長さにざく切り、にんじん、油揚げは細い短冊切り、干し椎茸は千切りにします。いんげんはゆでて斜め小口切り。
- ② 鍋に油を熱し、にんじん、切り干し大根を順に炒め、だし汁、油揚げ、干し椎茸を入れて煮ます。
- ③ 沸騰したら、調味料を加えて味を煮含めます。
- ④ 仕上げにいんげんを散らしてできあがり！

◆野菜の磯辺和え

<材料(4人分)>

| | | |
|-------------------|---|------|
| もやし | … | 200g |
| にんじん | … | 40g |
| こまつな | … | 40g |
| 刻み海苔 | … | 2g |
| (海苔をキッチンばさみで細切りに) | | |

【たれ】

| | | |
|------|---|------|
| さとう | … | 小さじ1 |
| しょうゆ | … | 小さじ2 |

<作り方>

- ① にんじんは千切り、こまつなは3cmに切ります。
- ② にんじんから順に、もやし、こまつなも入れてゆで、流水で冷やして、水気をよく絞ります。
- ③ たれの調味料を合わせ、野菜と和え、刻み海苔も入れて和えます。

◆きんぴら煮

<材料(4人分)>

| | | |
|---------|---|--------|
| じゃがいも | … | 200g |
| にんじん | … | 60g |
| ごぼう | … | 60g |
| れんこん | … | 60g |
| つきこんにゃく | … | 60g |
| さとう | … | 大さじ1/2 |
| みりん | … | 大さじ1 |
| しょうゆ | … | 大さじ1 |
| 七味唐辛子 | … | 少々 |
| 白ごま | … | 少々 |
| さやいんげん | … | 2本 |

<作り方>

- ① じゃがいもは厚いちょう切りにし、にんじんとれんこんはいちょう切り、ごぼうは斜め小口切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切ります。
- ② じゃがいもは素揚げします。
- ③ にんじんから野菜をよく炒めてから、調味料を加えて味をからめます。
- ④ 野菜に火が通ったら②を加えて混ぜ合わせ、七味唐辛子、白ごま、ゆでたいんげんを加えます。

◆キャベツのゆかり和え

<材料(4人分)>

| | | |
|------|---|------|
| キャベツ | … | 180g |
| ゆかり | … | 1.2g |
| 塩 | … | 適宜 |
| 白ごま | … | 4g |

<作り方>

- ① キャベツは色紙切りにし、熱湯でさっとゆで、流水で冷やして水気をよく絞ります。
- ② 塩、ゆかり、ごまと和えます。

汁物

◆飛鳥汁 … 隠し味に牛乳を加えてまろやかな味に

<材料(4人分)>

| | | |
|------------|---|------|
| だし汁 | … | 800g |
| 豚こま | … | 20g |
| ごぼう | … | 40g |
| にんじん | … | 40g |
| こんにゃく | … | 40g |
| だいこん | … | 120g |
| かぼちゃ | … | 80g |
| みそ(お好みのもの) | … | 56g |
| 牛乳 | … | 160g |
| ねぎ | … | 60g |

★野菜はお好みで。かぼちゃは甘味が出るのでおすすめです。

<作り方>

- ① ごぼうは斜め小口切り、にんじんと大根はいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、かぼちゃは厚いちょう切り、ねぎは小口切りにします。
- ② 油で豚肉を炒めたら、ごぼうとにんじん、こんにゃくを入れて炒め、だし汁を加えて煮ます。
- ③ 煮立ったら、大根とかぼちゃを入れて煮ます。
- ④ 野菜が煮えたら、みそを溶き入れ、牛乳とねぎを入れて仕上げます。

★牛乳を入れたら煮立てないようにしましょう。

◆沢煮椀

<材料(4人分)>

| | | |
|--------|---|--------|
| だし汁 | … | 800g |
| 豚もも細切り | … | 30g |
| 片栗粉 | … | 1g |
| 干し椎茸 | … | 2g |
| たけのこ | … | 40g |
| にんじん | … | 40g |
| だいこん | … | 60g |
| もやし | … | 60g |
| 塩 | … | 小さじ2/3 |
| しょうゆ | … | 小さじ1 |
| ねぎ | … | 40g |

<作り方>

- ① 干し椎茸は戻して細切り、たけのこ、にんじん、だいこんも干切り、ねぎは斜め小口切りにします。
- ② 豚肉に片栗粉をまんべんなくまぶします。
- ③ だし汁を温め、②をほぐしながら加えます。
- ④ 野菜も順に入れて煮ます。
- ⑤ 野菜が煮えたら、塩としょうゆで味を調え、ねぎを入れて仕上げます。

★材料を沢山煮ることから「沢煮椀」。たっぷり野菜を入れていただきます。

◆合わせだしの取り方

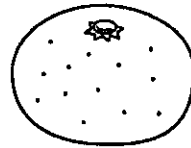
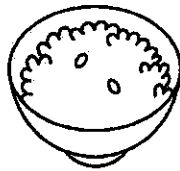
- ① 鍋に水900mlと10cmくらいの昆布を入れて火にかけます。
- ② 煮立つ直前に昆布を取り出し、削り節8gを入れて煮立ったら火を止め、削り節が沈んだらザルでこします。＊昆布を刻んで水に入れ、冷蔵庫で一晩おくとだしがよくできます。

◆電子レンジを使っただしの取り方(管理栄養士 村上祥子さんのレシピより)

- ① 耐熱容器に、水700ml、昆布5cm角3枚(9g)、かつお節3パック(9g)を入れます。
- ② 電子レンジ600Wで7分加熱し、ザルでこします。

＊必要に応じて、だしパックやインスタントだしなども、活用しましょう。インスタントだしには塩分が含まれているものもあるので、味付けは控えめにするように気をつけましょう。

給食試食会



***** 日 時 *****

世田谷区立喜多見中学校
平成29年9月27日(水)
11:30~13:20
被服室

***** 献 立 *****




栗ごはん
牛乳
沢煮椀
鮭の塩麴焼き
きんぴら煮

1 学校給食の位置づけと目標

学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されています。子どもたちの栄養管理、健康の保持増進の他、食事という「生きた教材」を通して、**栄養バランス**のとれた食事内容や食事のマナー、**食文化**などを体得する学習の場となっています。

<学校給食の目標>

平成20年、食育基本法の成立を受けて学校給食法が改正され、7つの学校給食目標が定められました。

| <p style="text-align: center;">学校給食の 目標</p> | <p>1. 適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</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ための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p> | <p>3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p>  |
|---|--|---|---|
| <p>4. 食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。</p> | <p>5. 食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p> | <p>6. わ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。</p> | <p>7. 食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p>  |

2 学校給食の栄養

一日に必要な栄養量のうち、学校給食でとれる割合は、エネルギー、鉄分、ビタミンC、食物繊維は33%、ビタミンAやビタミンB1、ビタミンB2は40%、たんぱく質やカルシウムは50%となっています。

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄分 (mg) | ビタミンA (μ gRE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食塩 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|------------|-----------------------|----------------|----------------|---------------|-----------|
| 820 | 25~40 | 23~27 | 450 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 3未満 |

*中学生は成長期でもあり、大人以上の栄養を必要としています。不足しないよう、朝と晩のごはんをバランスよくとるようにしましょう。

3 学校給食の内容

◆献立について

- ・栄養摂取基準や食品構成を満たすように考えています。
- ・2週間でごはん食が6回、パンが3回、めんが1回を基本とし、なるべくごはん食を増やすようにしています。
- ・季節感や旬の食材を大切にしてお取り入れるようにしています。
- ・行事にちなんだ料理や郷土料理なども取り入れています。
- ・学期に1～2回程度、セレクト給食も実施しています。



◆調理について

- ・調理業務は、(株)日本国民食に委託しています。(調理員14名)
- ・フライやゼリーなどは手作りで、だしも鶏ガラやかつお節などから取っています。
- ・親子給食方式で、砧南中学校分も作りトラックで配送しています。1日の調理数は、およそ喜多見中学校330食、砧南中学校460食、合計790食程度です。

◆食品について

- ・なるべく国産のものか、安全が確認されたものを使用するようにしています。
- ・食品添加物や保存料などが使われていないものを選んでいきます。
- ・地産地消として「せたがやそだち」の野菜を取り入れています。

◆衛生について ～食中毒防止の観点から、徹底した衛生管理を行っています。

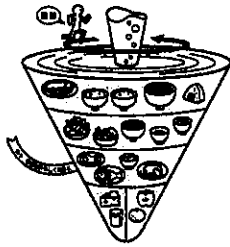
- ・毎日届けられる食品は、鮮度や品質などをチェックしてから使用します。
- ・くだもの、ミニトマト以外は全て加熱しています。中心温度で75℃1分(二枚貝はノロウイルス対策として85～90℃で90秒)を確認します。
- ・「衛生チェックリスト」により、調理員の健康状態から身支度や手洗い、温度管理や水質検査等、様々な項目の点検をもとに、調理をしています。
- ・調理作業では、生ものからの汚染を防ぐため、作業別のエプロンを着用します。
- ・給食を提供する前には、校長先生が味や加熱具合をチェックする「検食」をします。
- ・定期的に、放射性物質検査、食品や調理機器等の細菌検査を行っています。

◆リサイクルの推進

- ・ゴミの減量と資源化のため、給食の残菜は飼料へ、廃油も回収されインクなどにリサイクルされています。

4 中学生の食生活

1日3食バランスよく食べよう！



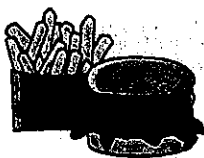
中学生の時期は、男女ともに心身の成長が著しい大切な時期です。授業や部活動に打ち込むためには、頭にも体にも、多くの栄養が必要となります。朝ごはんがパンだけ、ごはんだけ…では栄養が足りません。ごはんやパンの「糖質」にプラスして、卵やハム、チーズなどの「たんぱく質」と野菜・果物の「ビタミン」をとって、元気に活動できる体をつくりましょう。また、休日にも十分な栄養がとれるよう、食事のバランスに気をつけましょう！

夜更かしせずに、早寝早起き朝ごはん！



生活習慣病は、食事バランスの乱れや運動不足、夜更かしなど、不規則な生活習慣の積み重ねが原因となります。生活習慣の乱れは、病気へのリスクを高め、老化を早めるという研究結果もあります。特に携帯やスマホなどを使っていると、ついつい夜更かしをしてしまう傾向にあるようです。家庭で使う時間などルールを決めて、早寝早起きの習慣づけるようにしましょう。学力の向上につながるともいわれています。朝日を浴びて、朝食を食べることで、乱れた生活リズムを正しい生活リズムに整えることができます。

自己管理能力を身につけよう！



中学生から高校生の時期には、遅寝遅起きによる朝食抜きや、やせたい願望による無理な食事制限、糖分や脂質、塩分の多い菓子類やインスタント食品、清涼飲料水の過剰摂取、気軽に食べられるファーストフードによる栄養の偏りなど、さまざまな食生活の問題も抱えています。自分で生活を振り返って改善できる、自分の健康は自分で守ることができる、自分でバランスのよい食事をとることができる「自己管理能力」を身につけてほしいと思います。

家族で楽しい食事の時間を！



思春期に大切な心の教育。給食をみんなで食べることを通して、生徒同士の結びつきを深め、好ましい人間関係を育てていきます。不規則で寂しい食事を続けると、イライラしたり、集中力がなくなったり、疲れやすくなったり、消極的になったりしがちです。家庭でも、なるべく家族そろって食卓を囲み、家族団らんの場として、食事の時間を大切にしていきましょう。

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、
1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマのイラスト
を使って示したものです。

バランスがよくなないとコマが回らないという意味を持っています。
さあ、自分の食生活をふり返ってみましょう。

コマの回転（運動）することで初めて安定します。バランスの良い食事とともに、「運動」の大切さを表しています。

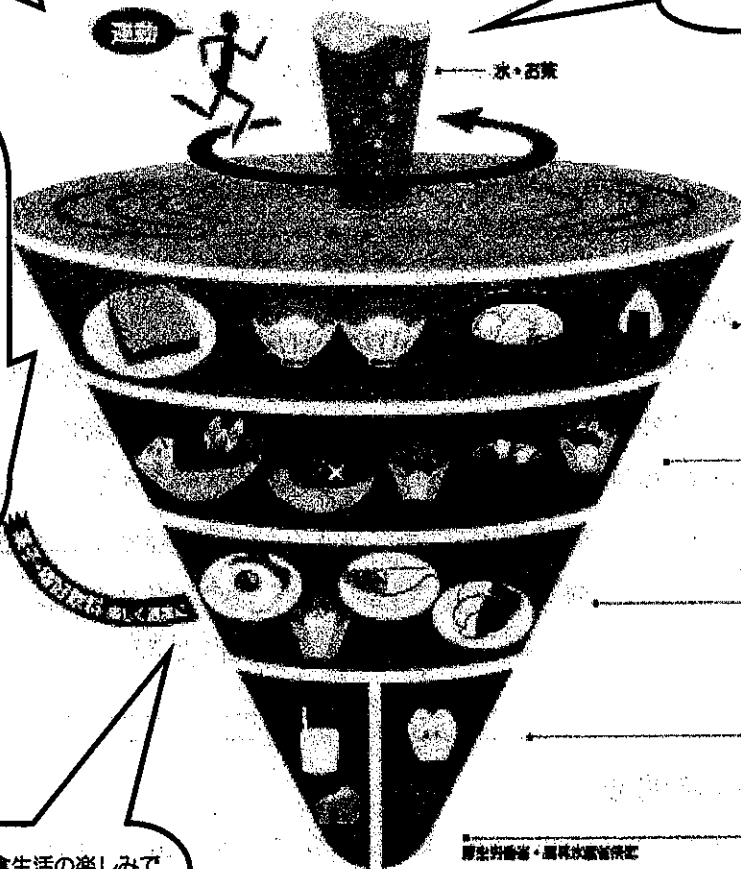
コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分とる必要があることを表しています。

コマ本体はメインの食事を5つの料理区分に分け、望ましい食事バランスを料理例のイラストで具体的に表現しています。

ひもの部分は、食生活の楽しみである「お菓子」。食事全体の中の量的なバランスを考え、「適度に」とる必要があるとしています。

料理の分量を1つ（SV※）という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

※SVとはサービングの略。各料理について1回あたりの標準的な量。



57 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(ゆめしり)だったら4杯程度

56 副菜 (野菜、きのこ、海藻類)
野菜料理5杯程度

35 主菜 (肉、魚、卵)
肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1杯程度

2 果物
みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省提供



素材を活かして適塩生活!

日本人のほとんどがとりすぎている食塩。素材の味を活かして「適塩」を心がけましょう!

食塩の働き

- 体内のミネラルバランスを一定に維持する
- 神経や筋肉の働きを正常に保つ

食塩は塩化ナトリウムのことです。ミネラルの仲間、体の中で主に働く成分は「ナトリウム」です。

食塩(ナリウム)をとりすぎると

体内のミネラルバランスが崩れ、むくみが生じやすくなります。また、高血圧になり、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などの病気が発生したり、腎臓の機能が悪くなったりします。高血圧症には遺伝も関与していますが、食塩の取りすぎが症状を悪化させてしまうのです。さらに胃がんにもつながります。



1日の必要量 1.5g

体が必要とする量はほんのわずかです

1日の目標値 女性7g未滿

男性8g未滿

世界は5g

◆食品の塩分量

食塩相当量(g) = ナトリウム(g) × 2.54

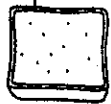
塩分1g

塩分2g

塩分3g

塩分4g

塩分5g以上



食パン
6枚切り
1枚0.8g



ハム
2枚
1.3g



たくあん
2切れ
2.1g



塩鮭
1切れ
2.4g



丼もの
2~3g



カレー
3.0g



うどん
そば
4~5g



カップ麺
5~6g



◆塩分を減らすポイント

果物や野菜に含まれるカリウムは余分な塩分を排出してくれるので、積極的に食べましょう。

①調味料はかけずにつける

直接かけてしまうと、どのくらいの量をかけたのか分からず取りすぎに。決め分量だけ小皿に出して、使う量を控えましょう。



②だしや酸味をいかず

だしのうま味やレモンやお酢の酸味を調味料に合わせると、薄味でも風味や香りがプラスされおいしく食べられます。



③香辛料や香味野菜を

利用する

こしょうや辛子、カレー粉などのスパイス、葱や生姜、しそなどの香味野菜で味が引き立ちます。

