

平成30年度 第2回家庭教育学級

平成30年10月15日(月)
世田谷区立池之上小学校

給食管理の特徴

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、及び好き嫌い食習慣を養うこと。
- ③学校生活を軸にし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恵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、正しい理解を深めること。

「学校給食法」より



①自校調理方式

学校に給食室を設置し、調理した給食を本校児童に提供する方式です。適温で提供できる等のメリットがあります。民間委託業者のレバスタが調理を行っています。

②学校給食摂取基準に基づく栄養管理

本校の給食は、文部科学省の学校給食摂取基準を満たす栄養所要量、食品構成になるよう努め作成しています。

学校給食は1日に必要な栄養素の1/3を満たす目標となっており、不足しがちなカルシウムは1日の50%、ビタミン類は1日の40%を基準値としています。

③素材を生かした献立作成

- ・肉、野菜、果物は国産の低農薬のものや添加物の少ないものを使用。
- ・生鮮食品以外の食品は、製造、期限、内容表示が明確なものを使用。
- ・塩分はできるだけ控え、食材本来の味を味わえるように工夫。
- ・既製品、加工品はできるだけ使用せずに、サラダのドレッシング、カレーやシチューのルーなどすべて手作り。
- ・学校行事や季節にあった旬の野菜、魚、果物を献立に取り入れる。

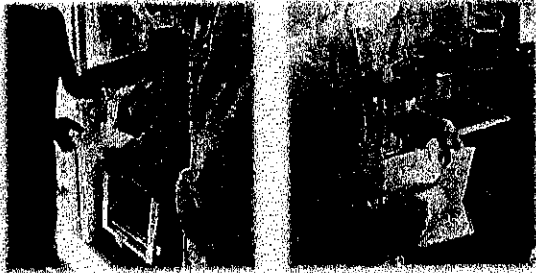
④安全・衛生の管理

- ・食材は、東京都の指定業者、区や学校で契約した業者により購入。
- ・肉、魚、野菜、果物など用途に応じて、何種類ものエプロン・器具を使用し、エプロン・器具を使い分ける。
- ・調理で加熱、冷却した食品は、中心温度計を使って食材の温度を測定し、その都度、温度管理、記録を徹底する。
- ・保存食は原材料及び調理済み食品を食品ごとに取り、2週間以上保存し、食中毒などの発生時には原因を明らかにする材料として使用。
- ・その他、給食実施の記録、調理器具の点検表などを毎日帳票類に記録。保健所、教育委員会、学校薬剤師による給食室内の衛生管理の実施、調理従事者の健康診断、細菌検査を定期的に行う。

給食ができあがるまで

《調理作業の流れ》

検収（食材の検収・適温での保存）



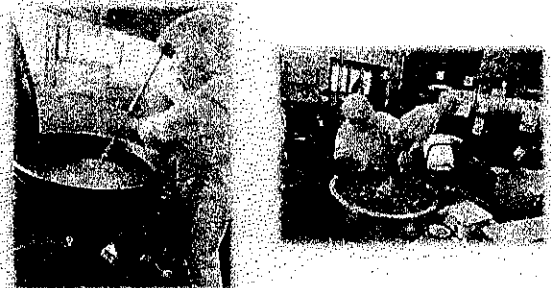
ミーティング
（作業内容の確認・健康チェック）



下処理・下調理
（水洗い・皮むき・食材カット・下茹で）

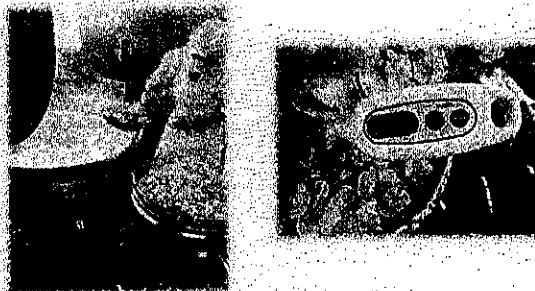


主調理
（煮る・焼く・揚げる・和える・味付け）

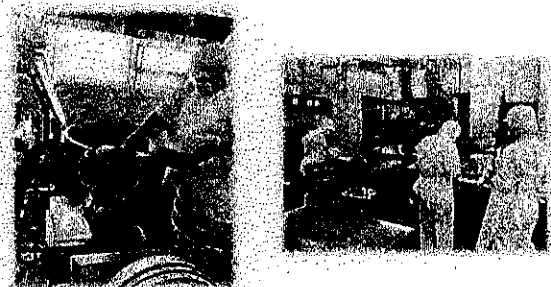


※ 温度確認!!

（75℃で1分以上、2枚貝は85～90℃で90秒以上）

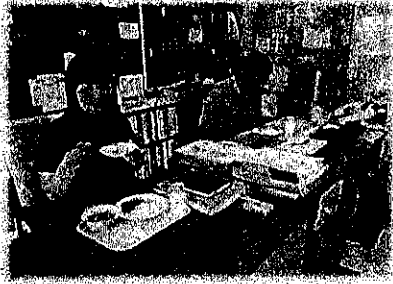


配食
（食缶・バット類に盛り付け）

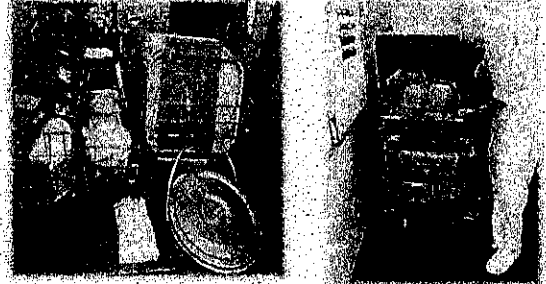


検食

(校長先生にできあがった給食を試食してもらう)

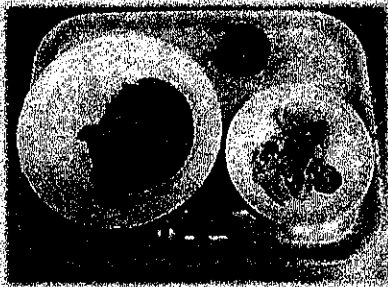


配膳 (配膳車にセット)

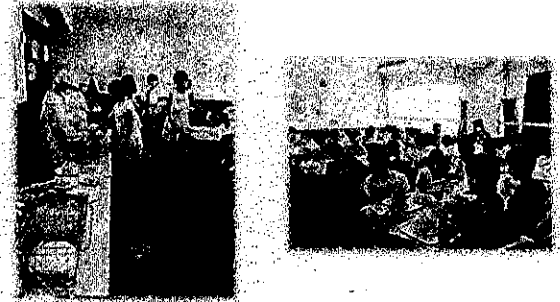


給食完成

(各クラスへ給食が運ばれる)



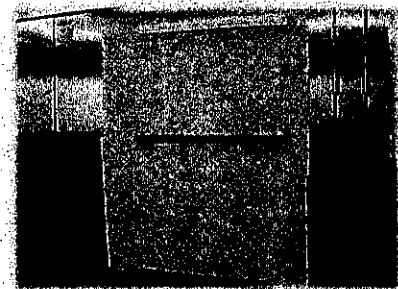
教室での配膳



その他

《給食室で行われていること》

作業工程表・作業動線図の作成



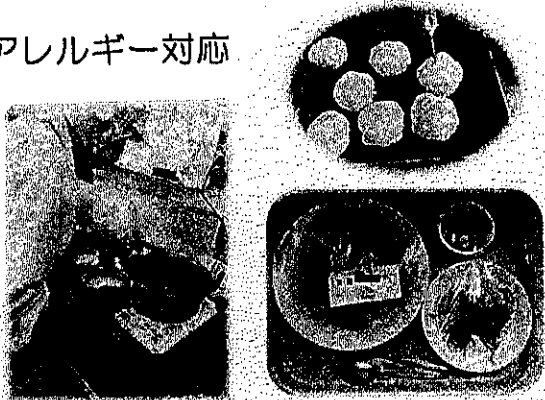
作業ごとの衛生管理



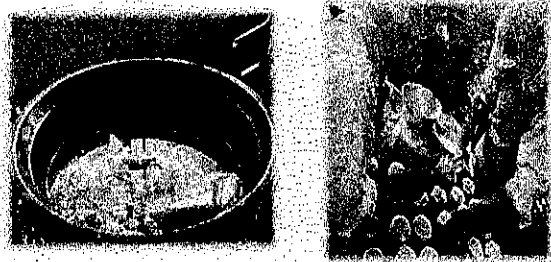
保存食



アレルギー対応



手作り調理



《事前質問》

- ① 野菜をおいしく、そして、たくさん子供たちに食べさせるためにどんな工夫をしていますか？

給食では安全・衛生上、サラダや和え物などの野菜をすべて茹でて、水冷して提供しています。また、ドレッシングも手作りしています。安全・衛生上、加熱していますが、加熱することで野菜のかさが減るので、生野菜よりもたくさん食べられます。

家ではあまり食べないけれど、給食ではよく食べるという声をよく聞きますが、クラスのお友達と一緒に食べるとおいしく感じられるなど環境や雰囲気の方が更に食べる意欲を高めているのではないのでしょうか。

- ② 野菜などの値段が高騰した時は、どのように対応していますか？

天候や自然災害等で野菜の価格が高騰している時は、高騰している食材を他の食材にかえるなどの対応をしています。(例えば、さやえんどう(絹さや)が高いときには、さやいんげんにするなど。)また、乾物や調味料など時価のものでない食材は業者ごとに品質、価格を比較して発注するなどの対応をしています。

- ③ 1週間、もしくは1ヶ月のメニュー決めてメインのおかずの魚と肉の割合は決めていますか？もし、特定の割合があるのであれば家庭での参考にしたいので教えてください。

東京都学校給食の標準食品構成を参考に、世田谷区での実績摂取量を加味した「世田谷区における標準食品構成」が算出されています。(下表)

1人1回当たり平均食品分類別摂取量

食品分類別/区分	標準食品構成 (g)	食品分類別/区分	標準食品構成 (g)
米	48	種実類	2.5
小麦(パン)	15	緑黄色野菜	25
イースト	0.45	その他の野菜	75
食塩(パン)	0.3	果実類	32
ショートニング・油脂類(パン)	0.9	きのこ類(戻し)	6
砂糖類(パン)	0.75	藻類(戻し)	4
脱脂粉乳(パン)	0.6	魚介類	16
牛乳	206	小魚類	3
小麦粉およびその製品	11	肉類	16
芋および澱粉	38	卵類	6
砂糖類	3	乳類	4
豆類(戻し)	7	油脂類	4
豆製品	16		

基本的にはこの標準食品構成の摂取を目標とし、その他の献立作成の留意点に気を付けながら献立作成をしています。毎日、この標準食品構成を確保する献立が理想的ではありますが、様々な面を考慮すると毎日難しいので、1ヶ月単位でこの標準食品構成を確保するよう心がけています。

給食では、1週間のうちに1、2回くらい魚がメインのおかずとして取り入れています。主食+主菜のメニュー（丼物、スパゲティなどの麺類）も肉を使っているものが多いため、魚よりも肉の割合の方が多いかもしれません。その他、豆類（豆腐や生揚げ）や卵がメインになるメニューも取り入れています。

また、給食の献立作成時のポイントなどもあるので、それらを考慮した上で、献立作成を行っています。

〈献立作成のポイント〉

- 教育の一環という給食の意義を考慮した上、衛生管理面・作業工程に無理がないようにする。
- 給食費を考慮する。
- 季節、行事を考慮する。
- 前月、前々月等の献立を考慮する。
- 献立の組み合わせ（調理形態、味覚、色彩等）を考慮する。
など、これらは一部ですが、ポイントに留意しています。

④ 子供が「給食が美味しい！」と言っているので、人気給食レシピを教えてください！

リクエストがありましたので、カレー、じゃがいものハニーサラダ、肉だんごと春雨のスープ、りんごマフィンのレシピを載せました。別紙をご参照ください。



給食レシピ

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【カレーライス】			
米	80.00 g		①米をといでごはんを炊く。
水	96.00 g		②鶏ガラでスープをとる。
油	0.50 g		③油～小麦粉でカレールウを作る。
にんにく	0.25 g	みじん切り	④グリーンピースを茹でる。
ベーコン	2.00 g	短冊	⑤豚肉を赤ワイン、セロリ、カレー粉で漬け込む。
たまねぎ	60.00 g	角切り	⑥たまねぎは半分さがきにして、アメ色に炒めておく。
豚肩肉	20.00 g	角切り	⑦油で順に材料を炒め、②のスープを入れる。
赤ワイン	2.00 g		⑧調味料を加え、じゃがいもが柔らかくなったら、③のカレールウを入れる。
セロリ	2.00 g	スライス	⑨中濃ソース、しょうゆを入れ、仕上げに粉チーズ、グリーンピースを加える。
カレー粉	0.50 g		
塩	0.30 g		
こしょう	0.02 g		
にんじん	20.00 g	乱切り	
鶏ガラ	10.00 g		
水	100.00 g		
ベーリーフ	0.02 g		
じゃがいも	50.00 g	厚いちょう	
トマトピューレ	1.00 g		
りんご	5.00 g	さがき	
フルーツチャツネ	1.00 g		
しょうが(汁)	0.40 g		
赤ワイン	2.00 g		
塩	1.00 g		
油	4.50 g		
バター	4.50 g		
小麦粉	10.50 g		
カレー粉	0.60 g		
中濃ソース	2.50 g		
しょうゆ	1.00 g		
粉チーズ	1.00 g		
(冷)グリーンピース	3.00 g	茹でる	
【肉団子入り春雨スープ】			
水	160.00 g		①鶏ガラでスープをとる。
鶏ガラ	12.00 g		②しいたけは戻してせん切りにする。
にんじん	10.00 g	せん切り	③春雨は茹でて水冷し、切る。
たけのこ(水煮)	10.00 g	せん切り	④小松菜は茹でて水冷し、切る。
(干)しいたけ	0.50 g	1/2せん切り	⑤鶏ひき肉～片栗粉までを合わせ、よく練ってだんごの種を作る。
鶏ももひき肉	30.00 g		⑥スープで材料を煮て、調味料を入れる。
鶏卵	3.00 g		⑦⑥のスープに肉だんごを成形しながら入れる。
しょうが(汁)	0.50 g		⑧⑦にしょうが汁、うずら卵、ねぎ、④を入れる。
塩	0.30 g		
ねぎ	8.00 g	みじん切り	
ごま油	1.00 g		
片栗粉	2.00 g		
塩	1.00 g		
こしょう	0.03 g		
酒	1.00 g		
しょうゆ	5.00 g		
春雨	12.00 g	ザク	
しょうが(汁)	1.00 g		
うずら卵(水煮)	15.00 g		
ねぎ	10.00 g	斜め小口	
こまつな	10.00 g	2 cm	

給食レシピ

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等	
【じゃがいものハニーサラダ】				
じゃがいも	40.00 g	せん切り	①じゃがいもは油で揚げて放熱し、塩をふっておく。 ②にんじん、きゃべつは茹でて水冷する。 ③酢～油を混ぜ、加熱後冷却する。 ④②、③をあわせて混ぜ、最後に①のじゃがいもをのせる。	
揚げ油	適量			
塩	0.25 g			
にんじん	10.00 g	色紙切り		
キャベツ	30.00 g	せん切り		
酢	2.00 g			
塩	0.40 g			
はちみつ	2.30 g			
マスタード	0.07 g			
油	2.00 g			
【りんごマフィン】				
小麦粉	24.00 g	ふるう		①小麦粉、ベーキングパウダーはふるっておく。 ②りんご～白ワインをあわせ、りんごをさっと煮る。 ③バターは湯せんする。 ④卵は白っぽくなるまで混ぜる。 ⑤④にバター、グラニュー糖、牛乳を加えて混ぜる。 ⑥⑤に②を加えて混ぜる。 ⑦⑥に①を加えてサックリ混ぜる。 ⑧カップに生地を流して、焼く。(180℃で20分)
ベーキングパウダー	1.00 g	ふるう		
バター	9.00 g	湯せん		
グラニュー糖	8.00 g			
鶏卵	10.00 g			
牛乳	5.00 g			
りんご	20.00 g	ささがき		
グラニュー糖	10.00 g			
レモン(汁)	0.50 g			
白ワイン	0.50 g			
マフィンカップ	1.00 個			

平成30年度 試食会レシピ

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【きのこごはん】			
米	63.00 g		①米をとぎ、水、しょうゆ、塩を入れて炊く。 ②油で材料を順に炒め調味する。 ③ごはんが炊き上がったら、②の具をのせ、蒸らす。 ④ごはんとう具を混ぜる。
水	75.00 g		
しょうゆ	1.00 g		
塩	0.50 g		
油	0.40 g		
にんじん	8.00 g	せん切り	
ごぼう	8.00 g	ささがき	
鶏むね肉(小角)	10.00 g		
しめじ	10.00 g	小房に分ける	
えのきたけ	5.00 g	3等分	
まいたけ	4.50 g	小房に分ける	
さとう	2.00 g		
しょうゆ	3.00 g		
酒	1.00 g		
【牛乳】			
飲用牛乳	1.00 本		
【れんこんだんご】			
鶏ももひき肉	25.00 g		①鶏ひき肉から塩までを混ぜてよくこねる。 ②小判型にまとめて成型し、揚げる。 ③さとう～水であんを作り、だんごにかける。
れんこん	35.00 g	おろす	
たまねぎ	10.00 g	みじん切り	
にんじん	5.50 g	みじん切り	
きくらげ(乾)	0.40 g	みじん切り	
鶏卵	6.00 g		
パン粉(生)	2.50 g		
塩	0.20 g		
揚げ油	適量		
さとう	0.90 g		
しょうゆ	1.40 g		
みりん	0.90 g		
でん粉	0.20 g		
水	3.00 g		
【根菜のごまみそ汁】			
水	135.00 g		①けずりぶしでだしをとる。 ②だし汁で材料を煮る。 ③材料が柔らかくなったら、みそ、すりごまを入れてひと煮立ちさせる。 ④さやいんげんを茹でて、斜め小口に切っておく。 ⑤おわんに盛り付け、さやいんげんをちらす。
けずりぶし	2.00 g		
ベーコン	3.00 g	短冊	
油揚げ	2.50 g	短冊	
さといも	6.50 g	厚いちょう	
ごぼう	8.00 g	1/2スライス	
だいこん	8.00 g	いちょう	
にんじん	6.00 g	いちょう	
赤みそ	7.50 g		
白すりごま	3.00 g		
さやいんげん	2.50 g	斜め小口	

まんねで 楽しく おいしく

～うま味を使ってかしこく てきえん 適塩～

うま味は、さまざまな食材に含まれています。野菜や乳製品、きのこ類、海藻類などのうま味を使った豊かな味わいで適塩になるメニューを紹介しています。

味を敏感に感じ、味覚が育つ適塩習慣を続けましょう。

vol. 6

※適塩…素材の味やうま味を活かしたおいしく健康によい適切な塩加減の食事。

区のホームページでレシピを紹介しています。

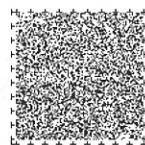
せたがや食育メニュー

検索 



地域や家庭で、家族や友人・仲間と食卓を囲み楽しい会話をしながら食事をしていますか？
みんなで一緒に食べることは、おいしさを増し、食文化を伝え、
バランスのとれた食事を楽しむことができます。

※せたがや食育メニューは、区内で食育に取り組んでいる保育園・幼稚園・小中学校・事業所・病院・福祉施設・大学などの教員・管理栄養士・栄養士、区内3大学の管理栄養士専攻学生が協力し、みんなで考えたメニューです。



蒸しなすと自身魚の ごまだれ丼

材料 (4人分)

米	2合・・・ごはんを炊く
白身魚	4切れ(1切れ60g位) ・・・1切れを3等分にする
片栗粉	大さじ2
油	適量
a {	
なす	小2本・・・縦に2等分にして、 斜め切り、水にさらす
こまつな	2株・・・2cmに切る
b {	
水	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
みそ	小さじ2
和風顆粒だし	小さじ1
ねりごま(白)	大さじ1・1/2
豆板醤	少々
きざみのり	少々
さやいんげん	2本・・・茹でて2等分



1人分
エネルギー 438kcal
食塩相当量 1.3g

- 作り方**
1. 魚に片栗粉をまぶし、フライパンに少し多めの油を入れて揚げ焼きにする。
 2. 耐熱皿に a を入れラップをかけて電子レンジにかける。(加熱目安:600W 5~6分)
 3. b を合わせ電子レンジにかけ、たれを作り 1、2 を和える。
 4. ごはんの上にきざみのり、3 を盛り付け、さやいんげんを飾る。

- ワンポイント**
- ◆ 油のコクとねりごまの風味で調味料を控えられます。
 - ◆ 蒸す料理方法は、素材の味を活かします。電子レンジを使って簡単に作れるので、季節の野菜やきのこを使ってアレンジしましょう。
 - ◆ 鶏肉や豆腐でもおいしくできます。

レシピ提案 昭和女子大学学生

切干大根とツナの ヨーグルトサラダ



1人分
エネルギー 77 kcal
食塩相当量 0.7 g

材料 (4人分)

切干大根(乾)	20g
	・・・洗って3cmに切る
パプリカ(赤)	小1/4個・・・せん切り
かいわれだいこん	小1パック
	・・・2cmに切る
a {	
ヨーグルト(無糖)	80g
ツナ缶	小1缶(60g)
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
粒入りマスタード	小さじ1

- 作り方**
1. 切干大根は3分位茹でる。さらにパプリカを加えて1分位茹でて水気を切る。
 2. aを混ぜ、1を加え、かいわれだいこんを和える。

- ワンポイント**
- ◆ ツナ缶や切干大根などの乾物は買い置きをしておくと便利な食材です。
 - ◆ 切干大根は茹でる時間を短くすると食感が変わります。
 - ◆ ヨーグルト、ツナ缶、切干大根にうま味があるので、塩の量を調節しましょう。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会

材料 (4人分)

豚肉 (ロース)	240g・・・薄切り	
a	酢	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2
	おろしにんにく	小さじ1/5
	りんご	小1/2個・・・すりおろす
	塩	小さじ1/6
油	小さじ2	

つけあわせ

キャベツ	2枚・・・せん切り
さつまいも	小1/4本 ・・・電子レンジに かけ輪切り
ブロッコリー	4房・・・電子レンジに かける

豚肉のりんごソース



1人分

エネルギー 237kcal
食塩相当量 0.6g

- 作り方** 1. aを混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。(10～15分)
2. フライパンに油を入れ、肉を広げて焼く。

ワンポイント ◆ にんにくの風味とりんごの酸味を生かしたソースです。
◆ 鶏肉や牛肉、めかじきなどの魚でもおいしく食べられます。

レシピ提案 区立上用賀保育園

根菜のごまみそ汁



材料 (4人分)

だし汁	カップ3
ベーコン	1/2枚・・・短冊切り
油揚げ	1/3枚・・・短冊切り
れんこん	1cm・・・いちょう切り
ごぼう	1/6本・・・半月切り
だいこん	2cm・・・いちょう切り
にんじん	小1/4本・・・いちょう切り
みそ	大さじ1・1/3
すりごま(白)	大さじ1
さやいんげん	2本・・・茹でて斜め切り

1人分

エネルギー 66kcal
食塩相当量 0.9g

- 作り方** 1. だし汁で材料を煮る。材料が柔らかくなったら、みそ、すりごまを入れてひと煮立ちさせる。
2. おわんに盛り付け、さやいんげんをちらす。

ワンポイント ◆ 油揚げ、ベーコン、ごまのうま味で、みその量を控えることができます。
◆ 家庭にある野菜を使ってアレンジしましょう。

レシピ提案 昭和女子大学附属昭和小学校

こんなにあるよ！ うま味を含む食品

うま味物質のグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などはいろいろな食品に含まれています。

グルタミン酸を多く含む



イノシン酸を多く含む

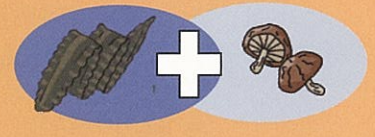
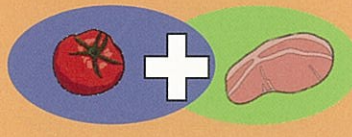
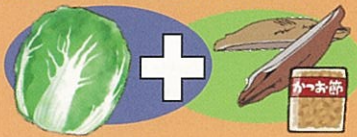


グアニル酸を多く含む



うま味物質は組み合わせることによって相乗効果が生まれ、より強いうま味を感じることができます。いろいろな食品を組み合わせ、おいしく食べましょう。

例えばこんな組み合わせ...



みんなで実践!! “^{てきえん}適塩合いことば”

- せ 鮮度のよい野菜や果物を味方に
た たっぷりの具で汁物はおいしく
が かけるよりつける調味料
や 焼き目、薬味 ほのかな香りを楽しんで
て 適量の食事で食塩量もちょうどよく
き きのこやだしのうま味を感じて
え(ん) 栄養成分表示を見て選ぼう

できることから
始めよう!



世田谷区食育
キャラクター
せたべる

みんなで 楽しく おいしく ~うま味を使ってかしこく適塩~

平成 30年 3月

編集・発行 世田谷区食育推進会議 地域の食環境づくり推進部会

問い合わせ 世田谷保健所健康推進課 電話 03(5432)2440 Fax03(5432)3022

〒154-8504 世田谷区世田谷 4-22-35

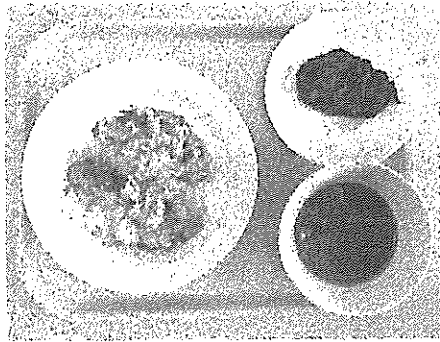


文化だより



平成 30 年 11 月 15 日
世田谷区立池之上小学校
PTA 会長 新津 靖子
文化委員長 嶋田 美紀

第 2 回 家庭教育学級『給食試食会と小林智子先生のお話し』



●本日の献立●
きのこごはん
れんこんだんご
根菜のごま汁
牛乳

10月15日(月)ランチルームにて、毎年ご好評をいただいています給食試食会を今年も開催いたしました。今年度は4月に池之上小学校に着任された栄養士の小林智子先生から、給食室の1日の流れや、調理作業で気をつけていることなどを写真を交えながらお話をさせていただきました。多数の方々にご参加いただき、短い時間ではありましたが食の大切さを改めて学び有意義なひと時となりました。皆様ありがとうございました。

小林智子先生からは季節・行事を考慮し素材を生かした献立作成や、安全・衛生の管理など普段知り得ない給食に関する、お話をたくさん伺うことができました。

池之上小学校では、校内の給食室にて調理したできたての給食が適温で子供たちに提供されています。給食1食には、1日に必要な栄養素の1/3を満たす目標となっており、不足しがちなカルシウムは1日の50%、ビタミン類は1日の40%を基準値としています。

肉、野菜、果物は国産の低農薬のものや添加物の少ないものを使用。塩分はできるだけ控え、食材本来の味を味わえるように工夫。既存品、加工品はできるだけ使用せずに、サラダのドレッシング、カレーやシチューのルーなどもすべて

て手作り。色々な工夫をして安心安全な給食を作っています。

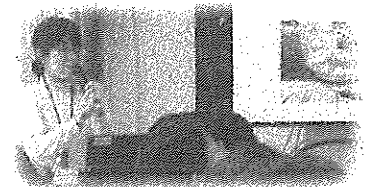
衛生面では、肉、魚、野菜、果物など用途に応じて、何種類ものエプロン・器具を使い分けています。そして、保存食は原材料及び調理済み食品を2週間以上保存し、食中毒の発生時には原因究明の試料として保存しています。また、調理従事者の健康診断、細菌検査も定期的に行なっています。

こうして先生・調理師さん方の並々ならぬ日々のご努力のおかげで安全で栄養バランスの良い給食を食べることができ、子供たちの健康・成長をしっかりサポートしていただいています。

* 参加されたみなさんの感想(抜粋)*



- ★こんなに丁寧に管理されているのかと驚くばかりでした。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。
- ★全ての食材に味がしっかりしみ込んでいてとても美味しかったです。
- ★食材のやわらかさ煮方、切り方等、子供が食べやすい工夫が参考になりました。
- ★カレー、シチューやドレッシングにケーキまで手作りで驚きました。
- ★子供の体の1/3は給食できているとお言葉。おいしくて安全な給食これからもよろしくお願いします。



第 3 回 家庭教育学級のお知らせ

『家族でチャレンジ! みんなで楽しく体で学ぼう! 第3弾』

●協力: セントラルスポーツ下北沢店 ●日時: 12月15日(土) 10:00~11:30 ●場所: 体育館