

# 給食試食会

☆☆ 今日の献立 ☆☆

中華丼

牛乳

大豆とじゃこの甘辛あげ

あじさいゼリー

平成30年6月1日(金)

船橋希望学舎 世田谷区立希望丘小学校

栄養士 植田佳奈子

## 学校給食について

学校給食は1888年（明治22）に山形県の小学校で始まりました。昭和29年に制定された「学校給食法」に基づいて、教育の一環として実施されています。

### 学校給食法第2条（学校給食の目的）

- \* 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- \* 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。
- \* 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。
- \* 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。
- \* 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。
- \* 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。
- \* 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。

## 学校給食の内容

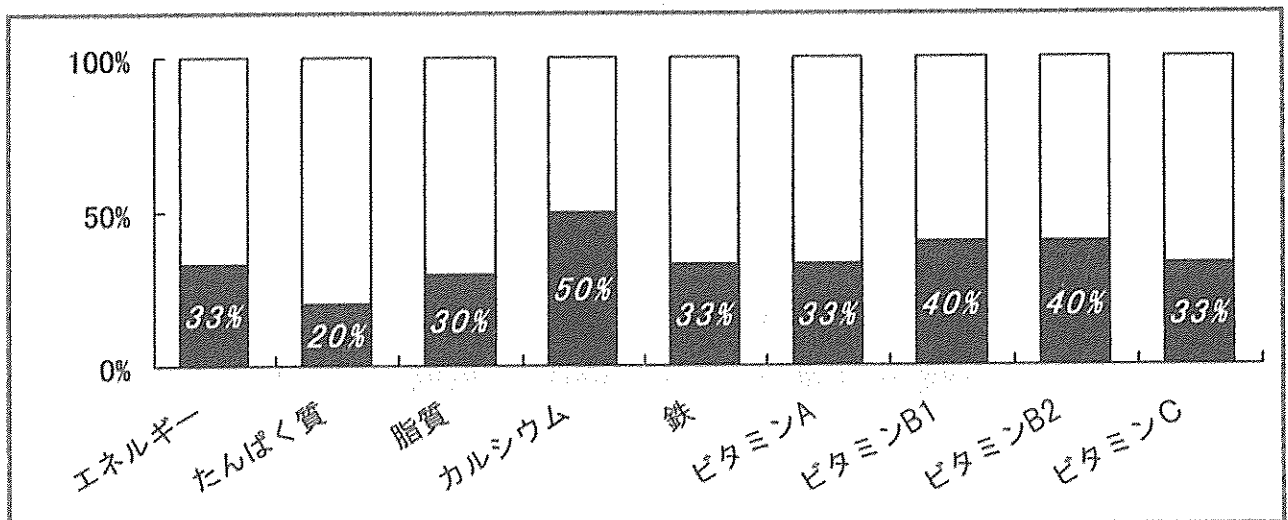
- 給食形態 主食・牛乳・副食による完全給食 週5回
- 献立内容

栄養的にバランスがとれ、衛生的で児童に夢をもたせる献立を作成するように心がけています。化学調味料等の添加物は使用せず、スープはガラ、だし汁は昆布やかつお節から取り、シチュー類のルーやコロケ、ハンバーグ、デザートゼリー類等は、手作りで調理を行っています。米飯給食は週3回程度実施しています。

季節の食材や行事食、食育の日（毎月19日）、オリンピック献立を取り入れるようにしています。

### <学校給食の栄養価>

児童の栄養所要量（1日）に対し、学校給食に含まれる栄養価の割合



<児童の1人1回あたりの学校給食摂取基準>

区分	栄養量		
	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
鉄(mg)	2	3	4
ビタミンA(μgRE)	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)	4.0	5.0	6.0

**食物アレルギー対応**

食物アレルギーの対応を行っています。

施設等の関係で対応できる献立に制限がありますが、できるかぎりの対応を行っています。世田谷区教育委員会の方針のもと、除去食（例：卵アレルギーの場合は、卵スープの卵を入れない）で対応しています。

**食器等について**

食器は強化磁器食器を使用しています。汁椀、菜皿、小皿、丼ぶりの4種類です。プリンカップを使用することもあります。献立に応じて、木製箸、スプーン、フォーク、を使用します。

**調理について**

本校は「一富士フードサービス」に給食調理委託しています。正社員5名、パート3名体制で調理を行っています。

**給食費について**

低学年（1・2年）	1食	244円
中学年（3・4年）	1食	272円
高学年（5・6年）	1食	294円

徴収した給食費は、食材料費のみに使われています。施設費・光熱費・備品・消耗品費・人件費・サンプル代などは公費で負担されています。

給食費の月額額は年間給食実施回数を187回として設定しております。ただし、給食回数は学校行事等により増減がありますので、2・3月の給食費の徴収の際、喫食回数に応じて調整いたします。

## 作業の流れ

調理	7:30	納品・検収・調理作業開始
	9:00	パート出勤 ミーティング
	11:45	管理職による検食 各クラスへの配食
	11:55~	ワゴンをリフトで各階へ
	12:15~	給食時間開始
	12:55	給食時間終了
片付け	13:20~	食器類の洗浄作業開始
	15:00	洗浄作業終了 パート退勤
	15:00~	翌日準備・打ち合わせ 等

## 衛生について

平成8年のO-157による食中毒事件の発生以来、学校給食では衛生管理により  
いっそう注意しています。

- ◇ 石けんで手洗いの後、アルコールでの消毒の徹底  
(肉・魚・卵など生ものの取り扱い後、作業区分ごと、食品取り扱いごと)
- ◇ 下処理室、調理室などの作業区域の使い分けを徹底
- ◇ 作業区域ごとの調理器具の使い分けを徹底
- ◇ 水道水の残留塩素が0.1ppm以上あるか、作業前・作業後に確認
- ◇ 栄養士、調理員は日々健康管理し、月2回細菌検査を実施
- ◇ 保存食として、納品された食材・調理済みの食品を各50g以上採取し、-20℃で2週間以上保存
- ◇ 給食実施の記録、保存食記録簿、検食記録簿の実施
- ◇ 生ものを出さない(果物、飲用牛乳以外はすべて加熱調理)
- ◇ 野菜(加熱調理する野菜も)は必ず3回以上流水洗い
- ◇ 出来上がった料理には、中心温度計を使って、75℃1分以上加熱しているか確認
- ◇ 配食の際には使い捨て手袋を着用し、洗浄されている清潔な器具を使用(素手で行わない)
- ◇ 作業区分ごとにエプロン替え

その他、保健所による施設設備の衛生検査、おかずの衛生検査、食材の衛生検査、食器の残留物・有害物検査などの各種検査や、業者による給食室内の害虫駆除等を実施して、安全な学校給食が行われるようにしています。

## <<今日の献立 (中学年ひとり分) >>

### ・中華丼

米	80 g
水	96 g
ひまわり油	1 g
にんにく (みじんぎり)	0. 2 g
しょうが (みじんぎり)	0. 3 g
豚肉	20 g
(干) しいたけ (1/2 干切り)	1 g
(ゆで) たけのこ (短冊)	10 g
にんじん (短冊)	10 g
いか	10 g
(冷) えび	10 g
酒	1 g
ねぎ (斜め小口)	20 g
白菜 (ざく切り)	40 g
塩	0, 9 g
こしょう	0, 01 g
酒	1 g
砂糖	0, 3 g
オイスターソース	0, 4 g
鶏がら	10 g
水	60 g
しょうゆ	4 g
小松菜 (2 cm)	10 g
うずらの卵 (水蒸)	15 g
でんぷん	5 g
ごま油	0, 5 g

### (作り方)

#### <ごはん>

- ① 米は洗米してから規定の水をそそぎ浸水させておく。中華あんの出来上がりに合わせて点火する。
- ② 炊きあがったらさっくりと混ぜておく。

#### <中華あん>

- ① 鶏がらでスープをとる。
- ② いか、えびは茹でてから酒をふり、冷蔵庫へ入れておく。
- ③ 油で、にんにく、しょうがを炒め、材料を順に炒める。
- ④ スープを加え、えび、いかを加える。
- ⑤ 調味料を加え、ねぎ、白菜、小松菜、うずら卵を入れる。
- ⑥ でんぷんでとろみをつけ、仕上げにごま油を加える

できあがり♪

### ・大豆とじゃこの甘辛あげ

大豆	7 g
でんぷん	1 g
じゃこ	3 g
油	3 g
しょうゆ	1. 5 g
さとう	1. 5 g
みりん	1. 5 g
白ごま	1 g

### (作り方)

- ① 大豆は固めにゆでて、でんぷんをつけ油で揚げる。
- ② じゃこは素揚げする。(から炒りしても良い)
- ③ しょうゆ、さとう、みりんを合わせ加熱する。
- ④ ごまは、から炒りする。
- ⑤ ①、②を③にからませ、ごまをふる。

できあがり♪

・あじさいゼリー

粉寒天	0.28g
粉ゼラチン	0.24g
水	40g
さとう	1.6g
乳酸菌飲料	9.6g

(カルピス)

<飾り用>

粉寒天	0.24g
水	18.4g
さとう	4.4g
ぶどうジュース	8g
カップ	1個

(作り方)

- ① 粉ゼラチンは湿らせておく。
- ② 粉寒天は煮溶かし3分沸騰させ、さとう、乳酸菌飲料(カルピス)を加える。
- ③ ②に粉ゼラチンを加える。
- ④ カップに入れ放冷する。
- ⑤ <飾り用ゼリー>粉寒天は煮溶かし3分沸騰させ、さとう、ぶどうジュースを加える。
- ⑥ 別の容器に入れ放冷する。
- ⑦ 2種類のゼリーが固まったら、飾り用のぶどうジュースゼリーを荒めにきざむ。
- ⑧ カルピスゼリーの上に⑦をのせて飾る。冷蔵庫で冷やす。

できあがり♪