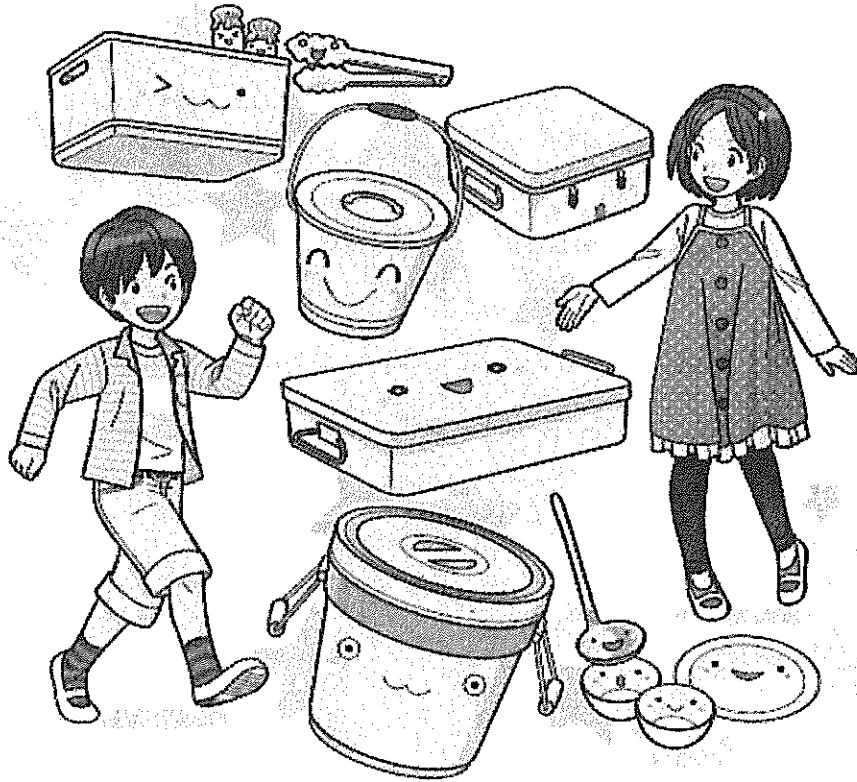


平成30年度

学校給食試食会



場所・ランチルーム

10月24日(水)

世田谷区立砧南小学校

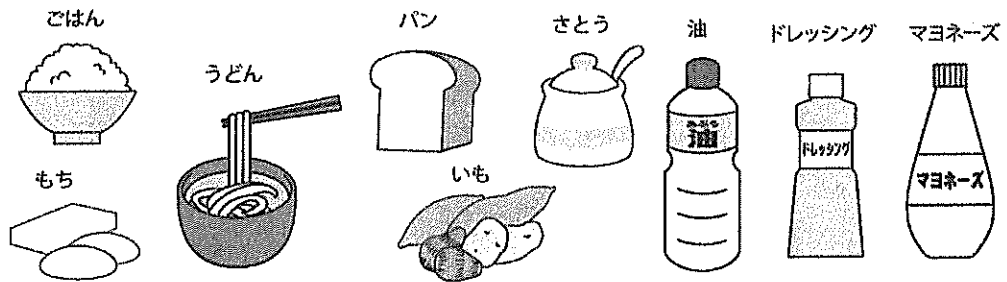


食べ物の主な働き

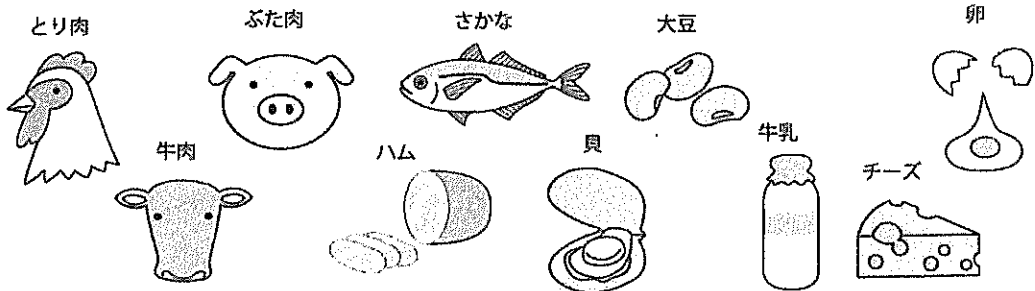
平成30年10月24日(水)



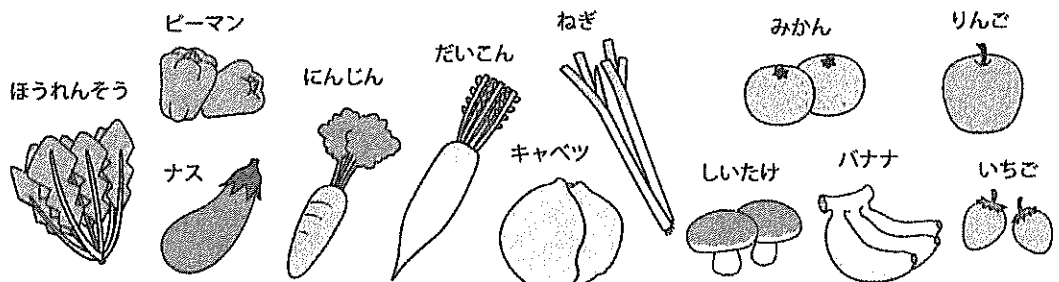
黄の食品 おもにエネルギーのもとになる食品



赤の食品 おもに体をつくるもとになる食品



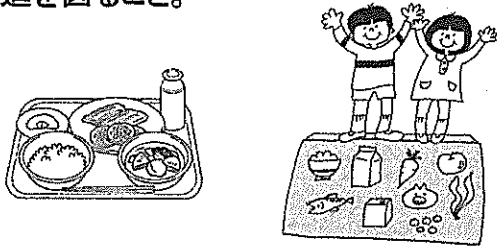
緑の食品 おもに体の調子をととのえるもとになる食品



学校給食の目標

学校給食は、単に昼食をとるだけでなく、毎日の給食を通して、食に関する正しい理解と適切な判断力を養う重要な役割を果たし、学校給食を活用した食育の推進を図ることを目的としています。学校給食法第2条に次の7つの目標をかかげ、これに基づいて行われています。

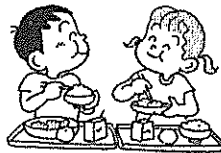
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



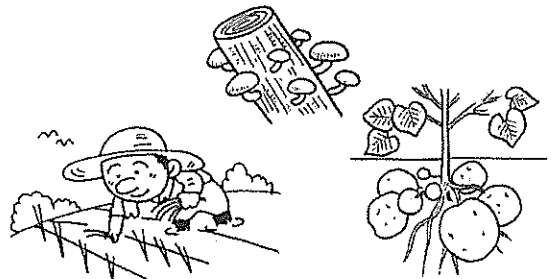
2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。



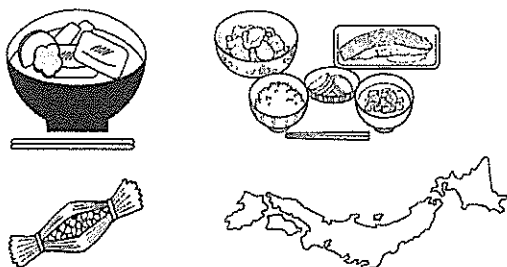
4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



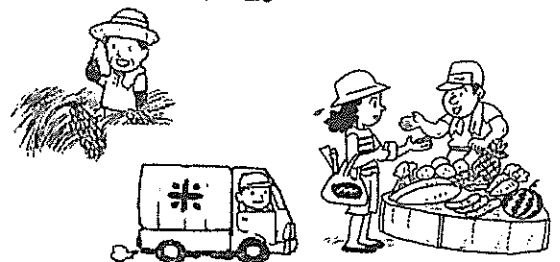
5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



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。



学校給食摂取基準について

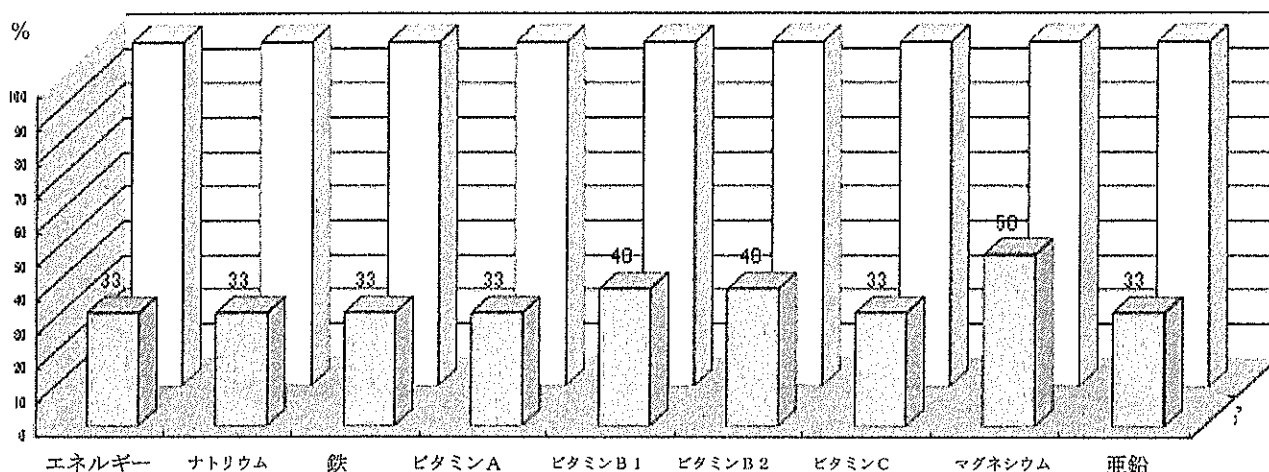
「学校給食摂取基準」は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」を参考として、児童の食生活実態調査の結果をもとに望ましい栄養量を算出したものです。

エネルギーについては、児童の1日に必要なエネルギー量の33% たんぱく質は、エネルギー必要量に占めるたんぱく質の望ましい比率として15% 脂質は、エネルギー摂取量の25~30% ナトリウム33%未満を基準値としています。鉄については33% ビタミン(A、C)は33%、ビタミンB1 ビタミンB2については40%、繊維1000kcal当たり8g マグネシウムは50% 亜鉛33%となっています。

◎ 児童一人一回当たりの学校給食摂取基準

栄養素	単位	低(6~7歳)	中(8~9歳)	高(10~11歳)
エネルギー	(Kcal)	530	640	750
たんぱく質	(g)	20	24	28
脂質	(g)	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	(μgRA)	150	170	200
ビタミンB1	(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2	(mg)	0.3	0.5	0.5
ビタミンC	(mg)	20	20	25
食物繊維	(g)	4	5	6
マグネシウム	(mg)	70	80	110
亜鉛	(mg)	2	2	3

◎ 1日の食事摂取基準に対する学校給食の割合 (小学校中学年一人一食あたり)



一食当たりの標準食品構成 (中学年)

食 品 分 類	量 (g)	食 品 分 類	量 (g)
米	48	種実類	2.5
パン	小麦 (パン)	15	緑黄色野菜
	イースト	0.45	その他の野菜類
	食塩	0.3	果物類
	ショートニング	0.9	きのこ類
	砂糖 (パン)	0.75	藻類 (戻し)
脱脂粉乳	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		

給食の実施予定について

10.1 現在

学年、他	人	人	給食年間 予定回数	給食単価 円	月 額 円	
1 年	159	低学年	184	244	4148	
2 年	165		324			
3 年	176	中学年	186	272	4624	
4 年	159		335			
5 年	160	高学年	183	294	4998	
6 年	136		296			
		職員	48	188	294	4998
		グリーン		188	294	4998
		ハウス	15			
給食実施 人員						1018

○給食費について

- ・保護者の皆さまからお預かりしている給食費は、食材料費のみ使用されます。光熱水道費・人件費・施設設備費等は公費で負担されています。
- ・毎月、月末に登録の銀行から引き落とされます。(単価×月17回で計算)
- ・学校行事、遠足の延期や急な変更が生じて給食が実施されなかった場合、年度末に調整されます。

給食が出来るまで

* 砧南小の給食は、株式会社ジーエスエフ(旧グリーンハウス)に調理業務委託をしています。調理員13名(社員4名・パートタイマー9名)と本校栄養士で作っています。(2~3名応援あり)

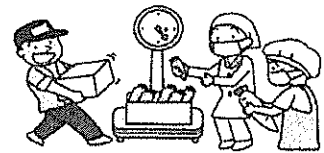
1. 身支度を整えます。

朝、健康チェック票にその日の健康状態を個人別に記入します。
白衣・帽子・マスク、靴を身につけ手洗いをします。
手は、洗浄後ペーパーで水を拭き取り、アルコール消毒をします。



2. 材料の検収をします。

納品業者が持ってきた物資をうけて産地、メーカーや品質、品温の測定、製造年月日、消費期限などを確認して検収簿に記録します。



3. 打ち合わせをします。

その日の献立の説明や手順の打ち合わせをします。
衛生管理基準に従い調理の際、床に水を落とさないようドライシステムで作業します。



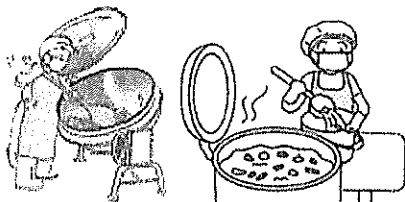
4. 材料の下ごしらえをします。

野菜は下処理室で一旦洗い、さらに別の部屋で3回洗います。調味料を計量し、スープやだしをとります。



5. 調理をします。

釜に火をつけて、煮たり炒めたりします。
火をつける時間は、料理により異なります。調理をしている間に食器を熱風消毒保管庫から出したり、パンを数えたり、果物を切ったりします。
(作業工程や作業動線を毎日記録します) →中間味見(栄養士)

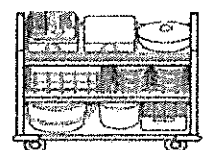


6. 配食します。

加熱した食品の中心温度が85℃以上を確認してから学級ごとに配膳します。
牛乳は、冷蔵庫から時間間際に出します

7. 展示食・保存食をとります

展示食は、1階と2階、3階に展示します。
保存食は、使用する食材ごと50g・調理した食品を50gそれぞれ採取して、-20℃以下で二週間、冷凍保存します。



8. 学校長の検食

全児童が食べる前に、学校長がその日の給食を検食し異常がないか確認します。

9. ワゴンに乗せて、エレベーターで各階に運びます。 異物混入防止のため、各教室渡すまで廊下で見守ります。 12時25分より給食時間が始まります。

給食でこころがけていること

◎ 手作りをモットーに、冷凍食品、既成の惣菜は使っていません

餃子、春巻き、シューマイ、ハンバーグ、コロッケなどすべて給食室でつくっています。

◎ 不必要な食品添加物(合成着色料、保存料、甘味料、発色剤等)が使用されている食品や、遺伝子組み替え食品は使いません

ハム、ベーコン、ちくわ、かまぼこ、さつまあげなどの練り製品は、無添加のものを使っています。

◎ 本物の味を追求

和風のだしは、かつお削り節、だし昆布など、洋風スープは、とりガラを使って本物のおいしい味が出せるようにしています。カレーやシチューなどのルーはバター、小麦粉で手づくりをしています。

◎ 食材の選定・味付けについて

できるかぎり国産の旬の食材を使用し、良質で新鮮なものを選定しています。生の輸入の果物や野菜は使用していません。米類は、区内の業者より納入しています。味付けは、材料の持ち味を大切にして、薄味をこころがけています。

◎ 給食の献立について

郷土料理・世界の料理・オリ・パラ・メニュー・バイキングなど多様な取り組みをしています。

◎ 食器・洗剤について

世田谷区の学校給食では、食器、調理器具などに使用する洗剤は、すべて粉石鹼を使用しています。食器は強化陶磁器です。飯椀・汁椀・大皿・小皿の4種類、食器具は、はし、スプーン、フォークの3種類です。


◎ 毎日次のような点検をして衛生管理に気をつけています。

- ・ 水道水は残留塩素濃度を測定してから調理を開始します。
- ・ 毎朝、給食従事者(家族)の健康チェックを行います。細菌検査は、月2回実施しています。
- ・ 調理機器、器具は用途別に使用し、すべて熱風消毒を行います。
- ・ 給食の食材は、品質を確認した上で製造年月日(消費期限)、産地・製造元、納品時の温度を記録して一年保管します。
- ・ 揚げ物、焼き物、蒸し物、煮物、汁は中心温度を計り、85℃以上であることを確認して記録を保存します。
- ・ 調理前の食材と出来上がった給食は50gずつ、-20℃以下の冷凍庫で2週間以上保存します。
- ・ 出来上がった給食は、校長・副校長が児童の食べる30分前に検食します。

きょうの給食

給食人員	実人数	係数	換算人数
低学年	324	0.83	269
中学年	335	1.0	335
高学年	296	1.17	346
職員他	63	1.17	74
合計	1018		1024

平成30年10月24日(水) 本日の試食 85人

献立名	食品名	一人分量g	下処理	作り方	
萩萩ごはん 萩の花をイメージしたごはんです。萩は秋の七草の一つ。	A	精白米	55	ゆでる ゆでる 煎る ゆでる	
		米粒麦	3		
		水	米麦の1.2倍		
	B	酒	1.2		
		塩	0.2		
		ささげ	2		
		きくの花	1		
酢	少々				
じゃこ	2				
さやいんげん	2.5				
牛乳	牛乳	206			
鱈の西京焼き 西京みそを漬け込み、オーブンで焼きます。	鱈 低40g		すりおろし	①鱈に生姜～みりんまで合わせて漬け込む。 ②オーブンで焼く。	
	中 50g				
	高 50g	1切			
	生姜	0.15			
	しょうゆ	1			
	酒	1			
	西京みそ	3			
みりん	1				
具だくさん味噌汁 色々な種類の野菜をたっぷり入れた味噌汁です。今日は8種類の具材が入っています。	水	130	だしをとる	①煮干しと昆布でだしをとる。 ②だし汁を沸かし、ごぼう、にんじん、大根、じゃが芋を入れて煮る。煮えたら白菜、豆腐を油揚げを入れる。 ③みそ、ねぎを入れて仕上げる。	
	煮干し	2.5	だしをとる		
	昆布	0.5	だしをとる		
	ごぼう	7	斜め小口		
	にんじん	7	イチョウ		
	じゃが芋	25	厚イチョウ		
	大根	20	イチョウ		
	豆腐	20	角		
	白菜	15	1cm切り		
	油揚げ	5	短冊		
	白みそ	6			
赤みそ	5				
ねぎ	10	小口			
シャキシャキあえ 食物せんいを含んだ、あえ物です。子どもたちに人気です。	切り干し大根	2	水に戻す	①切り干し大根は2cm切り。 ②切り干し大根～小松菜までゆでる。 ③きゅうりはサッとゆでる。 ④の材料を85℃まで加熱。→冷ます。 ⑤②③の材料を合わせて、④を合わせる。	
	もやし	20	ゆでる		
	にんじん	5	せん切り		
	小松菜	10	1cm切り		
	きゅうり	8	せん切り		
	さとう	1			
	しょうゆ	2			
酢	2				
ごま油	0.5				
キャロットゼリー にんじんとみかんジュースを加えて、お惣菜風のゼリーです。	水	35	輪切り	①ゼラチンは水にふやかしておく。 ②にんじんは「蒸す」または、「ゆでる」ミキサーにかける。(ゆで汁、または湯を少し入れる。 ③水と粉寒天は沸騰させ、さとうを入れ煮る。②とジュースを入れる。火をとめ、①を入れ→カップにそそぐ。	
	粉寒天	0.4			
	さとう	6			
	粉ゼラチン	0.4			
	水	5			
	にんじん	10			
	みかんジュース	17			
60ccカップ	1コ				



日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	さいりょうつのおもなほたらき			1人1日 kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	行事 その他
				あか ねつや力になる	きいろ 体をつくる	みどり からだの調子を整える		
2	火 菱ごはん・のりの佃煮	○	ぶりの照り焼き 肉じゃが 野菜のおかか和え	牛乳 のり ぶり 豚肉 かつお節	コム 菱 さとう じゃが芋	生薬 ごんにやく 玉ねぎ にんじん しめじ さやいんげん 白菜 キャベツ	673 kcal 28.1 g 18.6 g 2.3 g	ランチ 1年1組
3	水 きのこごはん	○	いかのかりんと揚げ きのこ汁 キャベツときゅうりの生薬風味	牛乳 油揚げ 鶏肉 いか かまぼこ	コム 菱 油 小麦粉 乾めん あられふ	にんじん ごぼう しめじ えのきだけ さやいんげん 生薬 ごんにやく ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	531 kcal 22.5 g 16.4 g 2.7 g	ランチ 1年2組
4	木 中華なめし	○	ジャンボ餃子 ならたまスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	コム 菱 もち米 餃子の皮	にんじん だけのこ しめじ 小松菜 生薬 キャベツ ねぎ ニラ にんにく 玉ねぎ 木耳	663 kcal 26.8 g 24.2 g 2.6 g	
5	金		ぜん こう えん そく 全校遠足	※お泊り先でいただきます。忘れずに持ってきましょう。				
8			たい いく ひ 体育の日	1964年10月10日は東京オリンピックが開催された日です。10月の第二週曜日が体育の日になりました。				
9	火 ロコモコ丼	○	ベーコンと野菜のスープ パイナップルハワイアン	牛乳 豚ひき肉、鶏ひき肉 卵 ベーコン	コム 菱 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 バイン缶	741 kcal 29.2 g 21.1 g 2.1 g	ランチ 1年3組
10	水 アップルトースト	○	チリコンカン ブロッコリーのサラダ	牛乳 インゲン豆 ベーコン 豚肉	食パン バター さとう じゃが芋	りんご にんにく 生薬 セロリー 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー	565 kcal 19.0 g 21.9 g 2.4 g	ねんいっか 5年 抽選り たいけん 体験
11	木 新生薬ごはん	○	鮭のおろし炊き 豚汁 野菜の胡麻和え	牛乳 じゃこ 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ	コム 菱 小麦粉 油 さとう じゃが芋	生薬 大根 ごぼう にんじん ごんにやく ねぎ もやし ほうれん草	632 kcal 27.1 g 19.7 g 2.9 g	ランチ 1年4組
12	金 ブルコギ丼	○	チゲスープ 三色甘酢づけ	牛乳 豚肉 鶏肉	コム 菱 春雨 ごま ごま油	生薬 にんにく りんご 玉ねぎ にんじん しめじ ニラ もやし キムチ 白菜 えのきだけ ねぎ 大根 きゅうり	627 kcal 23.8 g 17.9 g 3.1 g	ねんいっか 4年教育セン いどうきょし ター移動教室
15	月 菱ごはん	○	アジの山河焼き けんちん汁 キャベツの塩昆布かけ	牛乳 豆腐 豚肉 あじのすりみ 卵 焼きのり 油揚げ 塩昆布	コム 菱 でん粉 ごま油 里芋	ねぎ 生薬 ごんにやく ごぼう にんじん 大根 キャベツ	588 kcal 25.2 g 17.2 g 2.1 g	ランチ 1年5組
16	火 菜ごはん	○	親子焼き 味噌汁 野菜のゴマみそあえ 果物	牛乳 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	コム もち米 麦 粟	にんじん 玉ねぎ しめじ 玉ねぎ グリンピース 小松菜 ねぎ みかん	647 kcal 28.3 g 22.5 g 3.4 g	ランチ 2年1組
17	水 炒めジャー ジャーめん	○	ガーリックポテト 果物	牛乳 豚肉 卵	蒸し中華めん ごま油 じゃが芋	にんにく 生薬 にんじん 玉ね ぎ ねぎ しじたけ だけのこ もやし きゅうり りんご	632 kcal 22.3 g 22.6 g 1.9 g	いへんりゅう 白米交流 6年
18	木 菱ごはん	○	さんまの塩焼き がめ煮 野菜のお浸し	牛乳 秋刀魚 鶏肉 さつまいも かつお節	コム 菱	大根 生薬 ごんにやく にんじ ん しじたけ りんご ごぼう さやいんげん えのきだけ 小松 菜	652 kcal 27.4 g 21.9 g 2.1 g	ランチ 2年2組
19	金 大盛りドライカレー	○	サウピカンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	コム 菱 じゃが芋 油 ごま油 さとう	マッシュルーム にんにく 生薬 セロリー 玉ねぎ にんじん ピーマン レーズン キャベツ 小松菜 ホールコーン	660 kcal 22.5 g 19.7 g 2.5 g	しょうがけけん 就学時健診
22	月 とりとごぼうの ピラフ	○	キャロットポタージュ 大豆入り野菜フレンチ	牛乳 鶏肉 ハム 卵 大豆 生クリーム	コム 菱 バター じゃがいも 食パン	生薬 ごぼう にんじん 玉ねぎ ホールコーン さやいんげん セロリー キャベツ きゅうり	640 kcal 21.5 g 23.8 g 2.3 g	ランチ 2年3組
23	火 わかめうどん	○	変わり大学芋 白菜のおかか和え 果物	牛乳 豚肉 油揚げ さかまぼこ わかめ かえり煮干し かつお節	うどん さつまいも 油 さとう 水あめ ごま	にんじん ねぎ 小松菜 白菜 もやし ほうれん草 みかん	606 kcal 22.6 g 23.7 g 3.1 g	ランチ 2年4組
24	水 菱ごはん	○	鯖の西京焼き 興沢山みそ汁 シャキシャキ和え キャロットゼリー	牛乳 ささげ じゃこ サウラ 豆腐 油揚げ 粉寒天	コム 菱 じゃが芋 さとう ごま油	菊の花 さやいんげん 生薬 ごぼう にんじん 大根 白菜 ねぎ 大根 切り干し大根 ちや し 小松菜 きゅうり みかん ジュース	621 kcal 28.7 g 17.2 g 2.6 g	ねんいっか 6年遠足運動会 いっかい 試食会
25	木 揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 フルーツヨーグルトあえ	牛乳 きな粉 豚肉 卵 プレーンヨーグルト	コッパン 油 さとう ごま油 でん粉 春雨	生薬 ねぎ ニラ にんじん 白菜 もやし 小松菜 バイン缶 モモ缶 りんご みかん缶 ナタデココ	624 kcal 21.4 g 25.0 g 2.4 g	ランチ 2年5組
26	金 菱ごはん	○	こまったさんのクロック むらくも汁 キャベツのからし醬油	牛乳 まぐろツナ缶 卵 豆腐	コム 菱 じゃが芋 小麦粉 油 パン粉	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	717 kcal 25.4 g 23.8 g 2.6 g	ランチ 3年1組
29	月 五目うまに丼	○	中華風コーンスープ 乳ない豆腐	牛乳 豚肉 イカ むきえび カマボコ 鶏肉 豆腐 卵 寒天	コム 菱 油 ごま油	にんにく 生薬 木耳 だけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン ねぎ 小松菜 みかん	672 kcal 27.1 g 17.0 g 3.3 g	ランチ 3年2組 6年遠足運動会 試食会
30	火 秋野菜のカ レ	○	根菜サラダ 果物	牛乳 豚肉 チーズ	コム 菱 じゃが芋 バター 小麦粉 さつまいも	にんにく 生薬 セロリー 玉ねぎ もやし 大根 しめじ ホールトマト りんご ごぼう れんこん 水菜 柿	690 kcal 19.0 g 15.9 g 1.6 g	ランチ 3年3組
31	水 チキンライス	○	野菜スープ かぼちゃケーキ	牛乳 鶏肉 卵	コム 菱 バター 油 さとう 小麦粉	玉ねぎ にんじん マッシュルー ム さやいんげん キャベツ セ ロリー 小松菜 カボチャ	688 kcal 22.5 g 19.2 g 2.6 g	こもれい健診 6年いっかい 運動会1年

(さいりょうつなどのつこうで、こんだてないようをへんこうすることがあります。)

10月 きゅうしょくもくひょう
しょくひん はたら し よた、
食品の働きを知り、バランス良く食べよう

のこさずたべると、
えいようバランス
がよくなるね!



なかよくたべよう・・・
こころのえいよう、
たいじだね。

平成 30 年 11 月 2 日

保護者の皆様へ

世田谷区立砧南小学校 PTA 会長 細井 由佳

文化教育委員長 高橋 恵子

第三回家庭教育学級・給食試食会 報告書

10 月 24 日水曜日、80 名を超える保護者の皆様にご参加いただき、本年度第三回家庭教育学級・給食試食会を開催いたしました。

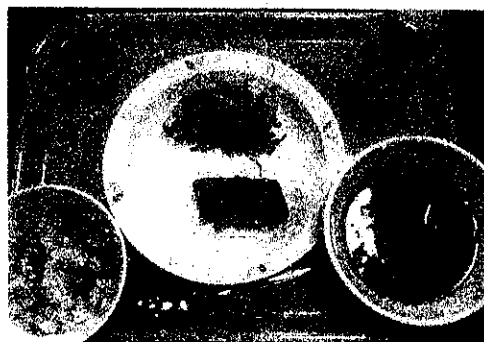
学校栄養職員の南先生から給食ができるまで、給食で心掛けていること、などをお話ししていただきました。資料やスライドを通して、手作りへのこだわり、1 日の摂取基準 1/3 を給食で提供していること、衛生面での取り組み、オリパラメニューや郷土料理の紹介、また食育として、魚の骨の取り方や、収穫体験、豆のさや剥きなどを行っているとのことでした。

箸を上手に使うための『はしだまくん』をプレゼントしていただき、使い方を教えていただきました。

子どもたちが楽しく食べられるよう、献立や食べ方について工夫をされており、南先生をはじめ調理に携わる方々のご苦勞にあらためて感謝します。

理想的な食材

ま：まめ
ご：ごま
わ：わかめ
や：やさい
さ：さかな
し：しいたけ
い：いも



給食試食会献立

- ・萩ごはん
- ・鯖の西京焼き
- ・具だくさん味噌汁
- ・シャキシャキあえ
- ・キャロットゼリー
- ・牛乳

～アンケートより～

*とても工夫してメニューを考えていただいている事に驚きました。

*作る過程での安全管理もとてもしっかりされていて安心しました。

*ご飯に数種の野菜や豆などを少量入れるだけでも栄養バランスを変える事ができる事を知り、勉強になりました。