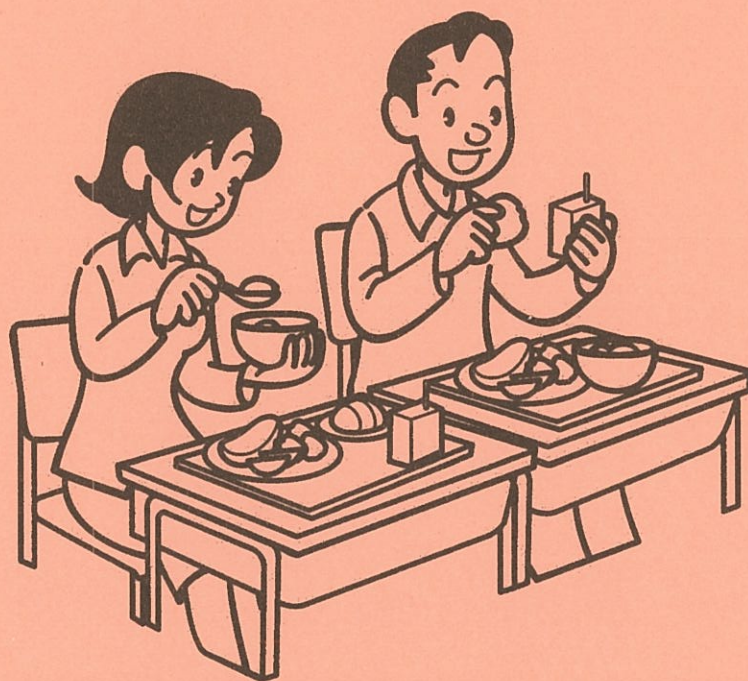


深沢中 給食試食会



平成30年5月11日(金)

深沢中学校:ランチルーム

<<はじめに>>

本日は、深沢中学校PTA主催の給食試食会にご参加いただき、感謝申し上げます。

出来立ての味を届けられることをいかして、生徒が「おいしい！」と感じてくれる給食を目指し、日々給食を作っています。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

I 学校給食の沿革

学校給食の歴史は古く、明治22年山形県鶴岡市で、お弁当を持ってくることができない子供におにぎりなどの昼食を提供したことが始まりです。その後、日本全国に広まっていきました。戦争中、中断した給食ですが、アジア救済団体（ララ物資）の援助などにより、昭和21年12月から再開されました。その後、改善を重ねて、昭和33年には教育の一環として位置づけられ、全国のほとんどの小学校で実施されるようになりました。

II 学校給食の目標

改正法（平成21年4月施行 第一条～第十四条）

（学校給食の目標）

第二条 学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目標を実現するために、次に掲げる目標が達成されるように努めなければならない。

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 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。
- 三 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。
- 四 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。
- 五 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ること。
- 六 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。
- 七 食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



Ⅲ 本校の給食内容

○給食型 完全給食
週5回

○給食回数 年間180回程度(学校の行事等で多少変動)

○献立作成 深沢中栄養士(加瀬)が作成します。

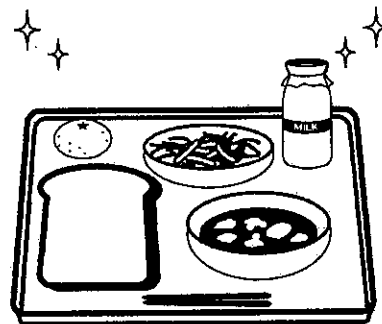
○調理 (株)東京天竜に委託しています。
調理員:社員4名 パート4名

○食数 一日約365食(H30.5月現在)

○献立内容

献立の組み合わせは、主食・汁物・主菜・副菜となるよう心がけています。

季節や学校の実態により、多少の変動がありますが、世田谷区の基準により、主食の回数が決められています。米:週3回、パン:週1.5回、麺:週0.5回となっています。



ごはん

学校で炊いています。

混ぜご飯、ピラフなどにすることもあります。

パン

トースト、サンドイッチ、揚げパンなどは、学校で作ります。

牛乳

基本的に毎日つきます。献立によっては、ヨーグルトなどになります。

おかず

コロッケ、餃子、ケーキなどは半製品のものを使わず、手作りです。栄養や安全を考えて、汁物のだしは、「鶏ガラ」「豚骨」「削り節」「昆布」でとっています。

カレーやホワイトソースのルー、サラダのドレッシングも手作りしています。

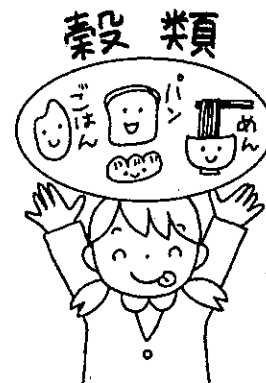
使用食品数

一回の使用食品数は、18~25種類程度です。

使用食材

給食で使用する食材の安全性に気を配っています。

- ・不必要な添加物の入ったものは使用しない。
- ・良質で、鮮度のよいものを使用する。
- ・生鮮食品は、当日に購入する。
- ・遺伝子組み換え食品の可能性のある材料は使用しない。



IV 給食費

1食337円（平成30年4月現在）

給食費は食材料費のみで、光熱費・備品費・消耗品費・委託費は、公費で負担されています。

V 安全性について

世田谷区では、次の検査を実施して、安全な学校給食が行えるように配慮しています。

- おかずの衛生検査
- 調理環境検査
- 食材検査
- 食器残留物定性検査
- 食器有害物検査
- スタンプ検査
- 学校給食定期安全検査
- 調理済み食品の放射性物質検査
- 調理作業者の腸内細菌検査



VI 食中毒対策

- 保存食として納品された食材・調理済み料理を各50g以上採取し、マイナス20度以下で2週間以上保存する。
- 水道水の残留塩素濃度が0.1ppm以上あるか、作業前後及び、食品水冷前に確認する。
- 調理従事職員の健康観察
- 食品購入及び取扱いの徹底
- 調理過程の衛生（エプロンの付け替え・手袋使用など）
- 施設・設備の衛生
- 各種書類の作成（給食実施の記録、保存検食記録簿、検食記録簿、検収記録簿、作業工程表、作業導線図等）

VII 使用洗剤

合成洗剤は極力使用せず、天然動植物油脂が主成分の石鹼を使用しています。

VIII 使用食器

強化磁器の食器を使用しています。

大皿・大椀・小椀・小皿の4種類です。

Ⅸ 給食の栄養基準

区分	基準量			
	児童（低）	児童（中）	児童（高）	生徒（中学生）
エネルギー （kcal）	530	640	750	820
たんぱく質（g） 範囲	20 16～26	24 18～32	28 22～38	30 25～40
脂質（％）	摂取エネルギー全体の25～30％			
ナトリウム（g） （食塩相当量）	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム（mg）	300	350	400	450
鉄（mg）	2	3	4	4
ビタミンA	150	170	200	300
ビタミンB1 （mg）	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 （mg）	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC （mg）	20	20	25	35
食物繊維（g）	4	5	6	6.5

学校給食法第8条第1項の規定に基づき、児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準を改定する学校給食実施基準の一部改正について、平成25年1月30日に告示され、平成25年4月1日から施行されました。



今日のこんだて

5月11日(金)

- 発芽玄米ごはん
- ごぼう入りハンバーグ
- 小松菜ともやしのからし和え
- 若竹汁
- いちご
- 牛乳

ごぼう入りハンバーグ

(材料) (4人分)

- 油 10g
- ごぼう 40g
- たまねぎ 200g
- 豚ひき肉 200g
- 乾燥 20g
- 生パン粉 40g
- おから 40g
- 鶏卵 12g
- こしょう 少々
- しょうゆ 4g

(作り方)

- ①水につけておいた大豆をやわらかくゆでる。
- ②大豆を粗く刻む。
- ③せん切りにしてごぼうとみじん切りにした玉葱を油で炒める。
- ④あら熱をとった②と③とその他の材料をよく混ぜる。
- ⑤成形し、オーブンかフライパンで焼く。
- ⑥しめじは小房に分け、えのきだけは4cm幅に切る。
- ⑦調味料を加熱し、⑥を入れ煮る。
- ⑧片栗粉でとろみをつける。
- ⑨焼き上がった⑤に⑧のたれをかける。

- 水 50g
- 砂糖 15g
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- しめじ 40g
- えのきだけ 40g
- 片栗粉 小さじ1

大豆の水煮を使用する場合は、大豆の量を2倍に増やしてください。



発芽玄米ごはん

(材料)	(4人分)
・米	340g
・発芽玄米	40g
・水	450g

(作り方)
①米と発芽玄米を洗い、水を入れて炊く。

小松菜ともやしのからし和え

(材料)	(4人分)
・小松菜	120g
・もやし	160g
・だし汁	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・だし汁	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1.5
・からし	少々

(作り方)
①小松菜ともやしをゆでて水で冷やす。
②水を切った野菜にだし汁と醤油をまぜあわせただし醤油で下味をつける。
③軽く下味を切り、だし汁と醤油、辛子をまぜた調味液を加え混ぜ合わせる。

若竹汁

(材料)	(5人分)
・水	1リットル
・昆布	5g
・干しいたけの足	1本
・鰹中厚削り節	25g
・たけのこ	150g
・にんじん	50g
・酒	小さじ2
・みりん	小さじ1/2
・塩	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・生わかめ	15g

(作り方)
①水に昆布と椎茸の足を入れて、1時間ほどおく。
②火をつけ、一気に60度ぐらいに温度を上げる。
③火を弱め、60度を1時間保つ。
④昆布と椎茸の足を取りだし、温度を上げる。
⑤沸騰したら、アクをとる。
⑥鰹中厚削りを投入し、弱火から中火で30分煮出す。出てきたアクはとる。
⑦煮出した後、すぐに鰹中厚削りを取り出すと、だし汁が完成！
⑧だし汁に野菜を入れ煮る。
⑨調味料を入れ、味を調える。
⑩ざく切りにしたわかめを入れて、出来上がり！！

<<だし汁の注意点>>

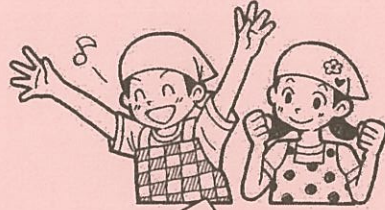
- *⑤沸騰近くまで昆布を入れておくと、えぐみと雑味がでてしまいます。
- *⑥鰹節を煮出しすぎると、雑味がでてしまいます。
- *⑦鰹節はきちんと取り出してください。うま味が戻ってしまいます。

給食ししぴ！

<<プリン>>

材料 (5個分)

• 鶏卵	2個
• 牛乳	200g
• 生クリーム	25g
• 砂糖	40g
• バニラエッセンス	少々



出来上がりは、一個、約60ccです。

作り方

- ①卵を割り、攪拌する。
- ②材料をすべて混ぜる。
- ③ザルでこす。
- ④カップに注ぎ、ラップでふたをする。
- ⑤20分蒸す。

給食レシピ！

<<大学かぼちゃ>>

材料 (4人分)

- | | |
|--------|--------|
| • かぼちゃ | 1 / 4個 |
| • 揚げ油 | |
| • 砂糖 | 30g |
| • しょうゆ | 4g |
| • 水あめ | 4g |
| • 黒ごま | 2g |



作り方

- ①かぼちゃを2cm角に切る。
- ②170度の油でかぼちゃを揚げる。
- ③砂糖・しょうゆ・水あめ・黒ごまを鍋に入れて、火をつける。
- ④砂糖が溶けたら火を止め、②の揚げたかぼちゃをいれてあわせる。



たれの材料をそろえるのが大変な場合は、市販されている「大学芋のたれ」を利用してもいいですよ。

給食レシピ！

<<特製カレーパン>>



材料 (4個分)

生地	• イースト	4 g	具	• 炒め油	2 g
	• ぬるま湯	100 g		• バター	2 g
	• 強力粉	200 g		• 玉葱 (みじん切り)	80 g
	• ベーキングパウダー	1 g		• 豚ひき肉	80 g
	• 砂糖	13 g		• 人参 (みじん切り)	30 g
	• 塩	1 g		• カレー粉	3 g
	• 鶏卵	1 個		• 塩	2 g
	• バター	20 g		• 小麦粉	8 g
• カレー粉	ひとつまみ	• とんかつソース	10 g		
		• トマトケチャップ	2 g		
	• 鶏卵	1 個			
	• 乾燥パン粉	60 g			
	• 揚げ油				

作り方

- ①イーストをぬるま湯で溶かす。
- ②①に強力粉とベーキングパウダーを混ぜ、よく練る。
- ③ボールに入れた②にラップをかけ、50度のお湯で40～50分湯せんする。
- ④具を作る。油とバターで肉と野菜を炒め、調味料を入れる。
- ⑤生地がふくらんだら、生地をつぶして、空気抜きをし、4つにわける。
- ⑥平たくのばした⑤に④をのせ、餃子を包むように具を包む。
- ⑦卵をつけ、パン粉をまぶす。
- ⑧180度で揚げる。

給食レシピ！

<<チーズのふわふわスープ>>



材料 (4人分)

- ・水 800cc
- ・鶏ガラ 60g
- ・玉葱 1/2個
- ・人参 1/3本
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 小匙1.5
- ・酒 小匙1
- ・卵 2個
- ・粉チーズ 小匙2
- ・乾燥パン粉 小匙2
- ・青梗菜 50g

給食では、鶏ガラからスープをとりますが、鶏ガラスープの素などを使っても大丈夫です。

その場合は、商品規定の量をお使いください。



作り方

- ①鶏ガラからスープをとる。
- ②玉葱をスライスする。
- ③人参をいちょう切りにする。
- ④青梗菜を1センチ幅に切る。
- ⑤スープに野菜を入れ煮る。
- ⑥調味料を入れ、味付けする。
- ⑦卵を割り、パン粉と粉チーズを入れ、よく混ぜる。
- ⑧スープに⑦を流し入れる。
- ⑨青梗菜を入れ、出来上がり！

平成 30 年 6 月 8 日

PTA 会員の皆様

世田谷区立深沢中学校
PTA会長 高野 紀子
文化厚生委員長 西村 有美

平成 30 年度 第 1 回家庭教育学級『心と体に栄養を ～未来のために～』

「給食試食会」開催報告

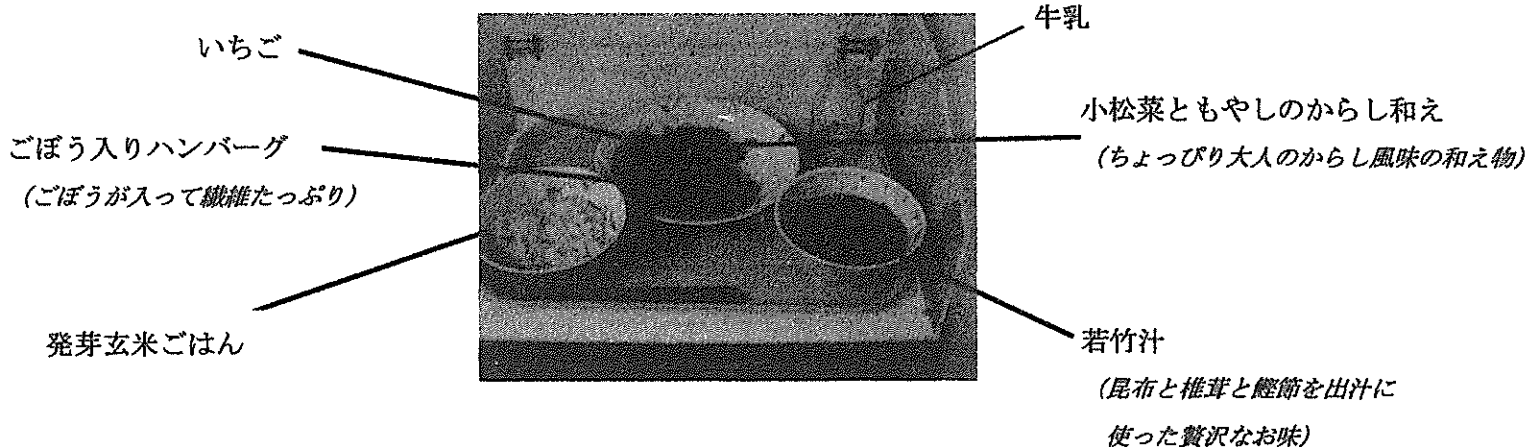
PTA 会員の皆様には、日頃より PTA 活動に対しご理解ご協力をいただき、誠にありがとうございます。
5 月 11 日 (金)、本校栄養士の加瀬あす香先生を講師にお迎えし、今年度第 1 回の家庭教育学級「給食試食会」を開催致しました。当日は 30 名の保護者の方々にご参加いただき、楽しく和やかなひとときを過ごしました。当日行われました内容につきまして、下記の通りご報告させていただきます。

加瀬先生から給食内容、給食ができるまでの流れ、子どもたちの給食の時間の様子について、オリジナル映像と共に、とてもきめ細やかにお話をいただきました。

そして、給食室では加瀬先生をはじめ、調理委託業者『東京天竜』のスタッフの皆様が、栄養はもとより衛生面でも細心の注意を払いながら、真心を込めて安全で安心できるおいしい給食を子どもたちに作ってくださっていることがわかりました。



*当日の献立



アンケート結果

加瀬先生のお話はとてもわかりやすく好評でした。当日の献立は満足率 93%で、栄養のバランスについても全員の方に最高だったというご回答を頂きました。

1. 学校給食で人気のメニュー

カレーパン・ビビンバ・から揚げ・ハンバーグ・世界の料理・ジャンボ餃子・春巻き・キッシュ
変わりご飯・春雨スープ・白玉・麺類・キムチチャーハン・カレー・揚げパン・味噌汁

2. 保護者が食べてみたいと思うメニュー

中華・ソフト麺・地産地消メニュー・エスニック系・子供たちが一番好きなメニュー・揚げパン
カレーパン・ジャンボ餃子・カレー春巻・大学かぼちゃ・リクエスト給食・昭和 60 年代からのメニュー

3. 本校の学校給食に関するご意見・ご要望

- ・カルシウムは、牛乳の代わりに煮干しなどでいいと思いました。水やお茶等にしてほしいです。
- ・給食試食会は年に一回ではなく数回行ってほしいです。
- ・汁椀は、口をつけていただくには、ちょっと抵抗がありました。
味噌汁椀の形だとしっくりきたかもしれないです。
- ・家の料理を見直すきっかけになりました。
- ・栄養面だけではなく、衛生面やアレルギーのこと等色々考えていただきありがとうございます。
- ・下準備から丁寧に安全に調理していただき感謝です。
- ・スライドを見て、毎日作ってくださる様子がわかり感動しました。
- ・質も量も大変安心しました。
- ・息子は食べられない物が多く家庭ではとても困っていますが、昼食だけは色々な食べ物にチャレンジできるように、家庭の代わりに食育をして頂いている場です。

告知

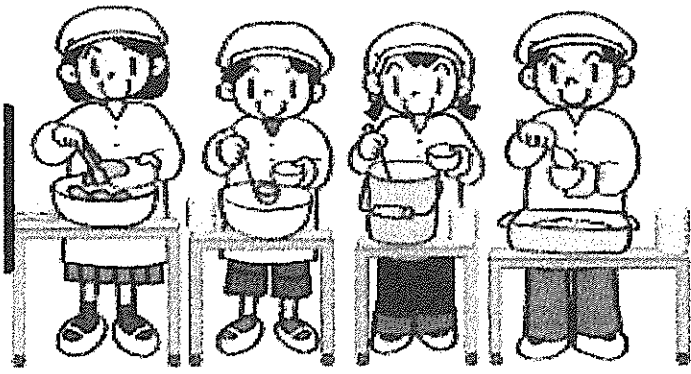
〈第2回〉7月10日(火)13時～

「大学入試改革を見据えた高校入試と心構え」

都立目黒高校・東京農業大学第一高等学校・(株)創育 各ご担当者様より講演

〈第3回〉10月26日(金)11時～

「心と体に栄養を～未来のために～」スポーツ栄養トレーナー/薬膳マイスターの高野様(現 PTA 会長)講演



加瀬先生、参加者の皆様、
どうもありがとうございました

～文化厚生委員会～