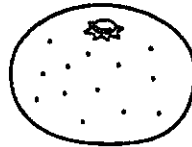


給食試食会



***** 日 時 *****

世田谷区立喜多見中学校
平成30年9月14日(金)
11:30~13:20
被服室

***** 献 立 *****



玄米ごはん
牛乳
根菜のごまみそ汁
サバの韓国焼き
しらたきのチャプチェ
果物(ぶどう)

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。

学校給食の 目標	1. 適切な栄養の摂取による健康増進を図る。 	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。	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。 
	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。	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。	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。

2 学校給食の栄養

学校給食では、一日に必要な栄養量（食事摂取基準）のうち、3分の1がとれるように基準が決められていますが、不足や過剰が考えられる栄養素については調整されています。

★不足している栄養素…**ビタミンA、B1、B2、カルシウム、鉄** 【家庭でも積極的にとろう！】

★取りすぎの栄養素 …**食塩（ナトリウム）** 【薄味を心がけよう！】

エネルギー (kcal)	タンパク質 (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
830	27~41	18~28	450	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満

*下段の数値は、今年8月に改正されたものです。カルシウムと鉄分は、この数値以上に必要なのですが、献立作成に支障があるとして現状維持となりました。

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15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340食、砧南中学校450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。

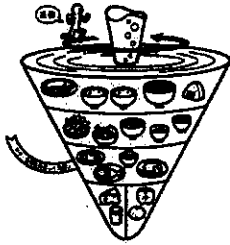
- ・毎日届けられる食品は、鮮度や品質などをチェックしてから使用します。
- ・くだもの、ミニトマト以外は全て加熱しています。中心温度で75℃1分(二枚貝はノロウイルス対策として85～90℃で90秒)を確認します。
- ・「衛生チェックリスト」により、調理員の健康状態から身支度や手洗い、温度管理や水質検査等、様々な項目の点検をもとに、調理をしています。
- ・調理作業では、生ものからの汚染を防ぐため、作業別のエプロンを着用します。
- ・給食を提供する前には、校長先生が味や加熱具合をチェックする「検食」をします。
- ・定期的に、放射性物質検査、食品や調理機器等の細菌検査を行っています。

◆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！



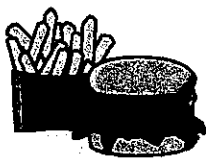
中学生の時期は、男女ともに心身の成長が著しい大切な時期です。授業や部活動に打ち込むためには、頭にも体にも、多くの栄養が必要となります。朝ごはんがパンだけ、ごはんだけ…では栄養が足りません。ごはんやパンの「糖質」にプラスして、卵やハム、チーズなどの「たんぱく質」と野菜・果物の「ビタミン」をとって、元気に活動できる体をつくりましょう。また、休日にも十分な栄養がとれるよう、食事のバランスに気をつけましょう！

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、早寝早起きを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、自分の食生活を振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。

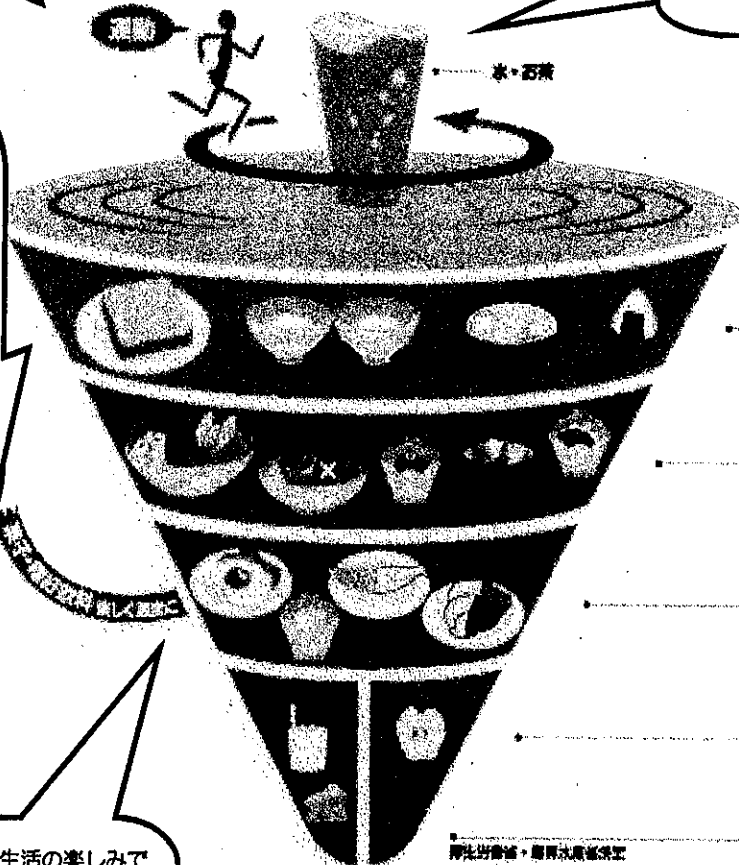
コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分とる必要があることを表しています。

コマ本体はメインの食事を5つの料理区分に分け、さまざまな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」。食事全体の中で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）
（SV） ごはん（ゆめしほ）1日34杯程度

56 副菜（野菜、きのこ、海藻類）
（SV） 野菜類等5回程度

35 主菜（肉、魚、卵、大豆類）
（SV） 肉・魚・卵・大豆類から3回程度

2 牛乳・乳製品
（SV） 牛乳だったら1杯程度

2 果物
（SV） みかんだったら2個程度

厚生労働省・農水省提供



うま味を使ってかしこく適塩

日本人のほとんどがとりすぎている食塩。うま味を活かして「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（ナトリウム）をとりすぎると

- むくみやすくなる。
- 脳梗塞や脳出血
- 腎臓機能の悪化
- 高血圧
- 心筋梗塞
- 胃がん

★減塩（1日6g）にすることで
血圧が低下することが
分かっています！



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

◆食塩摂取量の多い食品ランキング

順位	食品	食塩量	順位	食品	食塩量
1位	カップ麺	5.5g	6位	白菜漬け 鰯開き干し	1.0g
2位	インスタント麺	5.4g	7位	塩鮭 パン たらこ	0.9g
3位	梅干し	1.8g	8位	塩昆布 福神漬け	0.8g
4位	高菜漬け 胡瓜漬け	1.2g	9位	キムチ 焼き豚	0.7g
5位	明太子 塩サバ	1.1g		さつま揚げ	

◆塩分を減らすポイント

外食やコンビニのお弁当、お総菜などは濃い味付けになっています。家庭でも薄味に慣れていくことが大切です。

①調味料はかけずにつける

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



②だしや酸味をいかにす

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。



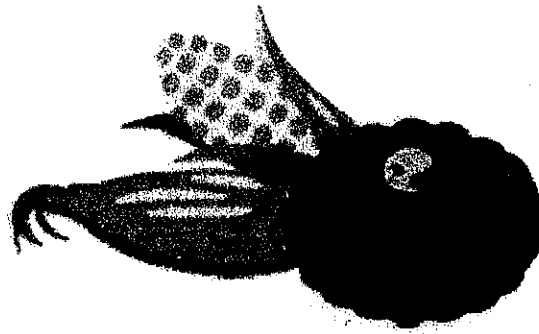
③香辛料や香味野菜を利用する

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。



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

◆サバの韓国焼き

<材料(4人分)>

サバ	…	4切れ
しょうゆ	…	大さじ1 1/2
さとう	…	小さじ2
みりん	…	小さじ2
しょうが	…	少々
にんにく	…	少々
ねぎ	…	30g
ごま油	…	小さじ1
一味唐辛子	…	少々

★一味唐辛子はお好みで量を加減して使って下さい。

<作り方>

- ① しょうが、にんにくはすりおろし、ねぎはみじん切りにします。
- ② 調味料と①を混ぜ合わせます。
- ③ ②にサバをからめ30分ほど漬けます。
- ④ 魚焼きグリルで焼く。焦げやすいので注意しましょう。

★いわし、あじ、さんまなどの青魚がおすすめです。

◆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、グリルで焼きます。
- ② ごまだれの材料を全てよく混ぜ合わせます。
- ③ 小鍋(又はレンジ)で温めます。
- ④ 焼き上がった魚にたれをかけます。

★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します。
- ② にんにく、しょうがを薄切りにします。
- ③ ①に②と調味料を入れて煮立てます。
- 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ます。
- 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 …… のりの風味で塩分を減らせませす

<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。

◆しらたきのチャプチェ …… しらたきは低カロリーで食物繊維が豊富！

<材料(4人分)>

にんにく	…	少々
しょうが	…	少々
豚肉	…	30g
にんじん	…	20g
たまねぎ	…	40g
しらたき	…	120g
さとう	…	小さじ1/3
みりん	…	小さじ1
しょうゆ	…	大さじ1/2
コチュジャン	…	少々
塩	…	ひとつまみ
にら	…	40g
ごま油	…	小さじ1
白ごま	…	少々

<作り方>

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんとたまねぎは千切り、にらは約3cmの長さに切ります。
- ② しらたきは食べやすい長さにザク切りにし、熱湯で下ゆでします。
- ③ 油(分量外)でにんにく、しょうがを炒め、香りがたってきたら、豚肉、にんじん、たまねぎ、しらたきを順に炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら調味料を加えて味を調え、にらとごま油を加え、最後に白ごまをふります。

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なります。

◆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。

みんなでおいしく楽しく

～うま味を使ってかしこく適塩～

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？
みんなと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。

