

北沢中・富士中 親子給食試食会

平成30年11月25日(木)

今日の献立

ごはん
豆腐団子スープ
いかのチリソース
野菜の中華味
牛乳



〈作成〉

北沢中学校栄養士:向島加奈子



もくじ

- ・ はじめに 1ページ
- ・ 給食内容 1, 2ページ
- ・ 給食の栄養基準 2ページ
- ・ 学校給食の目標 3ページ
- ・ 学校給食の歴史 4ページ
- ・ 衛生管理 5ページ
- ・ 今日の献立 6, 7ページ

はじめに

北沢中学校と富士中学校の親子給食が始まって、今年度で15年目となりました。親子給食とは、親校(北沢中)で調理した給食を子校(富士中)が受ける形態をいいます。

親校栄養士として、北沢中と富士中、両校の生徒の健康と安全を担う重要な仕事をさせていただいていると感じています。生徒達が毎日の給食を楽しみにしてくれるよう、日々願いながら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。



給食内容

給食型 完全給食(食べ物、飲み物が全てそろったもの)
週5回



給食回数 年間190回程度(各学校の行事等で多少変動します)

調理 (株)東洋食品に委託しています。
北沢中調理員:社員3名 パート7名
富士中配膳員:パート5名



食数 1日約510食(内訳:北沢中約160食、富士中約350食)

給食費 1食337円(平成28年4月改訂)
給食費は食材費のみに使用し、光熱費や調理委託費などは公費で負担されています。

献立内容

ごはん

給食室で炊いています。

混ぜご飯やピラフ、チャーハンにすることもあります。



パン

パン屋さんに届けていただいています。

トーストや揚げパンなどは、パン屋さんに届けていただいたパンをつかって給食室で作ります。



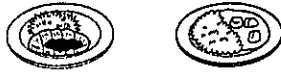
牛乳

基本的に毎日つきます。

牛乳屋さんに届けていただいた後、ギリギリの時間まで給食室や配膳室内の冷蔵庫で保管しています。



おかず



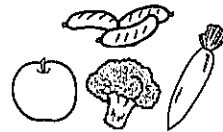
コロッケや餃子、ケーキなどは半製品のものを使わず、手づくりしています。

汁物のだしは「削り節」「昆布」「鶏がら」「豚骨」でとっています。

カレーやシチューのルー、サラダのドレッシングも手づくりしています。

その他

ソーセージなどは無添加のものを、
野菜や果物は国産のものをつかっています。



特に、野菜は「せたがやそだち」と呼ばれる
世田谷区内で生産されている野菜を積極的
につかっています。

給食の栄養基準



区分	基準量			
	児童(低学年)	児童(中学年)	児童(高学年)	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。

学校給食の目標

『学校給食法』が平成20年6月に改正され(平成21年4月施行)、学校給食の目標が4つから7つになり、学校給食は学校教育の一環として実施していくことが明確となりました。

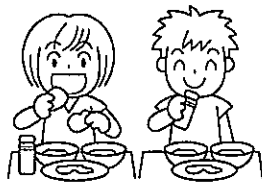
①適切な栄養摂取による健康の保持・増進を図ること



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、および望ましい食習慣を養うこと



③学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと



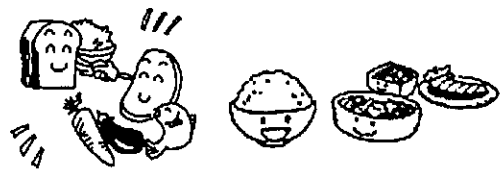
④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと



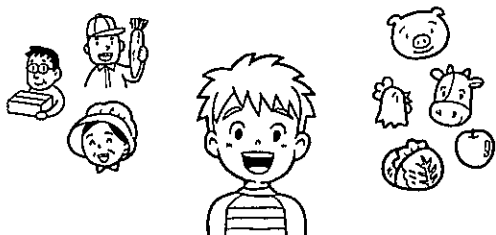
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと



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、流通および消費について、正しい理解に導くこと



学校給食は「学校教育の一環」として位置付けられています。



学校給食の歴史

- 1889年 山形県鶴岡市の忠愛小学校というところで、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、無料でおにぎりや焼き魚などの昼食を提供したのが給食の始まりといわれています。



日本中がまだまだ貧しかった時代。この時代の給食の目的は、やはり虚弱児救済、就学奨励といった意味合いが強かったようです。

第二次大戦中は、戦況が激しくなるにつれ学校給食も中断されてしまいました。

そして終戦。

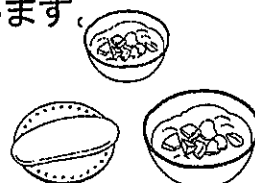
物資・食料不足から日本中が飢えていたこの頃、日本の悲惨な状況を見て、日本の子どもたちの飢えを救おうと、脱脂粉乳や小麦粉、缶詰といった『ウラ(アジア救済公認団体)放出物資』という救援物資が世界の国々から送られてきました。

- 1946年 12月24日にこれらの物資の贈呈式が行われ戦争で中止していた学校給食が再び開始されました。再開当初は、脱脂粉乳のみの給食でした。



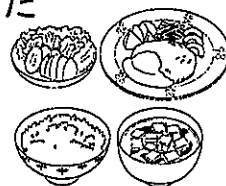
12月24日は学校の冬休みと重なるため、1ヶ月遅らせて毎年1月24日から1週間が『学校給食週間』と定められています。

- 1950年 脱脂粉乳にパンとおかずが加わった給食に変化しました。



『学校給食法』が1954年に施行され、給食は学校教育の一環に位置付けられました。

文部省から『学校給食用牛乳取扱要領』が1958年に通知され、脱脂粉乳から牛乳へ変わりましたが、完全に牛乳に変わったのはしばらく後になってからです。



- 1976年 ご飯を主食にした‘米飯給食’が導入され、給食のメニューの幅は飛躍的に広がりました。

子どもの体位も向上してきた現在では、栄養摂取もさることながら、食事を通して「人間関係の形成」や「マナーの体得」「地域に根ざした給食」へと役割が変わってきています。

衛生管理

学校給食は文部科学省が制定した『学校給食衛生管理の基準』に則った衛生管理を行っています。

給食ではこんなことに気をつけています…

* 完全加熱 *

くだもの、トマト以外のすべての食品は、完全に火を通してしています。サラダにつかう野菜も一度火を通してから冷却しています。

* 器具の使い分け *

生で提供するもの(くだもの等)と加熱調理するものとのまな板や包丁を使い分けています。



* 温度確認 *

中心温度計を使用し、内部まで十分に加熱されているか確認しています。

75°C1分以上の加熱が決められています。



* 調理時間 *

食べる時間を逆算して、生徒に提供するギリギリの時間に仕上がるようにしています。

* 手洗いの徹底 *

食中毒の二次汚染の大きな原因は人の手指によるものといわれていることから、作業が変わるごとに徹底した手洗いをしています。

また、くだものやパン、調理後の料理を配缶するときなどは使い捨てのビニール手袋(ポリエチレン製)を使用しています。



食中毒を予防するために

日常生活で気をつけたいことを挙げてみました。



つけない

基本は手洗いです



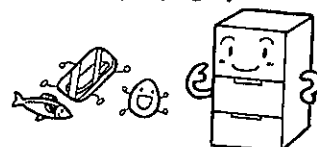
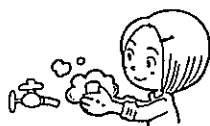
やっつける

調理のときは十分に加熱する



増やさない

買った後はなるべくすぐに冷蔵庫に入れます





今日の献立

平成30年10月25日

- ・ご飯
- ・豆腐団子スープ
- ・いかのチリソース
- ・野菜の中華味

* 豆腐団子スープ *

〈材料〉	〈分量:1人分〉
水	180 g
鶏ガラパック	15 g
人参(いちょう)	12 g
干し椎茸スライス	1 g
豚もも肉(小間)	20 g
酒	1 g
玉ねぎ(1/2スライス)	25 g
絹ごし豆腐	20 g
白玉粉	10 g
水	適量
濃口醤油	3 g
こしょう	0.03 g
塩	0.9 g
小松菜(2.5cm幅)	15 g
長ねぎ(小口)	5 g

〈作り方〉

- ① スープをとる。
- ② 豚肉に酒をふっておく。
- ③ 人参、干し椎茸、豚肉をスープで煮る。
- ④ 豆腐と白玉粉を合わせて練り、小さい球形に成形する。
- ⑤ ④を下茹でし、水にさらす。
- ⑥ ③を調味し、⑤と下茹でした小松菜、ねぎを入れて仕上げる。

* いかのチリソース *

〈材料〉	〈分量:1人分〉
いか切身(35g)	2 切
塩	0.2 g
片栗粉	6 g
揚げ油	適量
ごま油	1 g
にんにく(みじん)	0.5 g
生姜(みじん)	0.5 g
玉ねぎ(荒みじん)	20 g
長ねぎ(荒みじん)	3 g
砂糖	0.8 g
濃口醤油	1.6 g
ケチャップ	8 g
ウスターソース	0.15 g
豆板醤	0.2 g
水	8 g
片栗粉	0.3 g
水	1 g

〈作り方〉

- ① いかに下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけて揚げる。
- ③ 野菜をよく炒め、調味料を加える。
- ④ 水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ ②に④をかける。

* 野菜の中華味 *

〈材料〉	〈分量:1人分〉
キャベツ(細短冊)	45 g
人参(せん切)	10 g
もやし	20 g
砂糖	2 g
濃口醤油	0.5 g
ごま油	3.2 g
ラー油	2.1 g
白炒りごま	0.5 g

〈作り方〉

- ① 野菜を下ゆでし、水冷する。
- ② 調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ③ ①と②を和える。