

桜丘中学校の給食

学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	820
たんぱく質(g)	30
脂肪(%)	学校給食における 摂取エネルギー全 体の25~30%
カルシウム(mg)	450
鉄(mg)	4
ビタミンA(μ gRE)	300
ビタミンB1(mg)	0.5
ビタミンB2(mg)	0.6
ビタミンC(mg)	35
食物繊維(g)	6.5

喫食者延べ人数	435名
1食単価	337円
給食回数	年間約190回
委託会社	(株)藤江
調理従事者	10名
栄養士	1名



☆献立内容ほか

1. だしは？

和風のおかずや汁物は、削り節や昆布からとります。

洋風のおかずやスープは、鶏ガラや豚骨からとります。

2. 加工品・半加工品等は？

カレーやシチューのルー、ドレッシングなど手作りで。

コロッケ・餃子・ハンバーグなどやゼリーなどのデザートも手作りで。

3. 野菜・果物・肉は？

新鮮で安全な国内産の食品を使用しています。

4. その他献立作成のポイント等は？

作業工程時間内の枠内で出来るもの。保有食器での盛り付けが可能なこと。季節、行事などをうまく取り入れる工夫。中学生の総合的な嗜好や、実際の喫食状況。大量調理で可能な献立となるように考えています。

また、中学生のこの時期にしっかり摂っておきたい栄養素であるカルシウムを摂ることができるよう牛乳はもちろん小魚や海藻、大豆・大豆製品、緑黄色野菜を積極的にとれるように考えています。

☆だしの取り方☆

《材料》

昆布 10g
鰹節 25g
水 1L

昆布だしを取る。水出し法だと簡単手間なしです。

水出し法：麦茶ポットなどに水と昆布を入れ、7~8時間冷蔵庫に入れておく。好みの味になればOK。

この昆布だしは冷蔵庫なら2日・冷凍庫なら1週間保存可。

昆布だしを鍋に入れて火にかけ、沸騰直前になったら鰹節を入れて火を止める。後はあくを取り1分ほど経ったらあらかじめ用意しておいたキッチンペーパーをしいたザルでこして出来上がり。

ポイント！キッチンペーパーで鰹節を絞らないこと。
濁りの原因に。

☆もっと簡単だしの取り方☆

《材料》

昆布 2.5g
鰹節 7.5g
お湯 500cc

ポットのお湯をポウルや鍋に入れ、昆布・鰹節を入れて1分置く。

二番だしは250ccの水に残った昆布と鰹節を入れて5分置く。

ポイント！昆布・削り節はケチらず、いい素材を使うとおいしいだしが取れる。

◎だしを取るのに使用した昆布と鰹節は細かく刻んでポン酢に加えると常備調味料になります。そのままや和え物・チャーハンの味付けなど、いろいろな使い方が出来ます。

また、みりんとしょうゆで味付けすると手作り佃煮・ふりかけになります。

保護者各位

世田谷区立桜丘中学校
PTA 会長 土谷 隆
厚生委員長 天野 栄美

第 2 回 家庭教育学級 報告【給食試食会】

仲秋の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。日頃より PTA 活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、9 月 11 日に本年度 第 2 回 家庭教育学級として、給食試食会を開催いたしました。世田谷区教育委員会から社会教育指導員 飯塚和彦先生にお越しいただき、本校栄養士の石橋都朋子先生のもと、当日は保護者の皆さまと楽しいひとときを過ごすことができました。

< 開催日時：9 月 11 日（火）11：30 ～ 13：00 参加者：45 名 >



☆ 当日のメニュー ☆

- ・麦ごはん
- ・治部煮（鶏肉を使った石川県の郷土料理）
- ・きゅうりの中華風
- ・冬瓜汁
- ・冷凍みかん
- ・牛乳

【矢澤副校長先生】

今年は猛暑が続きました。自己の健康管理が大切で、しっかり食べて運動して寝ることが大事です。その点、給食は栄養バランスがきちんと取れるので、とても必要だと感じています。

【世田谷区教育委員会 飯塚和彦先生】

本日は郷土料理でしたが、私たち世代が好むメニューでした。最近の給食は、世田谷の野菜を使ったものや郷土料理、アニメの中で出てくるメニューなど様々なものがあります。また、栄養士の石橋先生から味覚の話がありましたが、本日の給食の塩分量は 2.5g 未満と少量でしたが旨味もあり、給食は味覚と栄養のバランスをよく考えていると思いました。

【給食受託会社 株式会社 藤江】

本来、治部煮は根菜類は入らないのですが、本日はより多くの栄養を摂取してもらうためにジャガイモや人参を入れ、給食用にアレンジしてみました。また、それらの食材を楽しんでもらうためにも少し食感を残した状態に仕上げています。



栄養士 石橋先生

おいしく食べるために ～味覚について～

【講話： 栄養士 石橋先生】

*日本で基本の味覚は5味（5つの味）ある。

それは甘味・塩味・酸味・苦味そして旨味である。欧米では旨味を除く4味と言われている。

甘味と塩味は積極的に摂取する対象を感知する。酸味と苦味は忌避すべき対象を感知する。旨味はアミノ酸を感知する。旨味は甘味や塩味と同じように体が欲する味だ。

*日本人が旨味を感じられるようになったか。それは、ご飯（玄米）と食べる“おかず”としておいしいものを感じるため、旨味＝だしとなった。だしを中心に味付けを組み立てる調理法が発達した。加えて発酵による調味料も発達した。

*だしの旨味を感じる味覚は生まれもったものなのだろうか？

味覚は本能から必要とされた感覚だが、学習つまり味わうことによって形作られる感覚でもあるのだ。味覚は文化だ。日々の食事の積み重ねが、日本人が生み出した「だし」の文化によって、旨味という味覚を感じることができるようになる。

*ジャンクフードやファストフードの甘さ・油脂分・塩気だけの旨さしか知らなければだしの持つ繊細な旨味を知ることはできない。

*出来るだけ薄味で自然本来の味を味わう食事をご家庭でも取り入れて、味覚を鍛えよう。

<アンケート集計結果（回収 42名）>

1. 本日のメニューの種類について	多い 2名	普通 34名	少ない 6名
2. 主食・副菜の量について	多い 2名	普通 36名	少ない 4名
3. 味付けについて	濃い 6名	普通 33名	薄い 3名
4. ご家庭で給食の話はできますか？	ある 8名	時々 30名	ない 4名

5. 食事について気を付けていることは？

・・・季節のものを取り入れる、野菜を多く取る、栄養バランス、塩分を減らす 等

6. 講演会を聞いて実践してみたいこと、印象に残ったこと

・・・だしをきちんと取る、だし作りを始める、だしパックを使うときは塩分を気にかける 等

7. ご意見・ご感想

・・・本日の給食は優しい味付けでとてもおいしかった、子供が学校の給食を好まないのですが家庭での塩分や油分が原因かもしれない、今日の給食試食会を通じて我が家は味が濃いと感じた 等