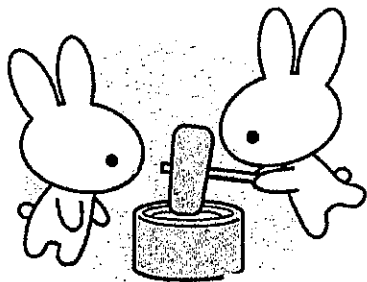


令和元年度



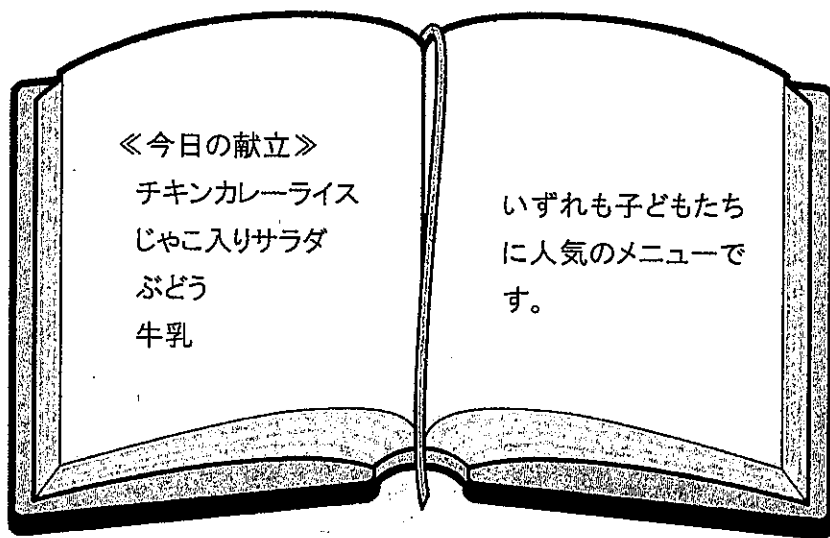
# 給食試食会



令和元年9月10日(火)

桜咲く深緑の学び舎

世田谷区立深沢小学校



## 今日の給食の栄養価 (中学年)

エネルギー	743kcal	(640)
たんぱく質	23.3g	(21.1~32.5)
脂質	24.7g	(14.4~21.7)
カルシウム	313mg	(350)
食塩相当量	2.6g	(2.0未満)
食物繊維	5.2g	(5.0以上)

( )は基準値

### 料理の特徴と配食の仕方

#### チキンカレーライス

1. 鶏ガラを使ってスープをとっている。
2. カレールーは手作りしている。
3. こくを出すために粉チーズを入れている。
4. 食物繊維を撮るためにごはんはお米といっしょに押し麦を入れている。

#### じゃこ入りサラダ

1. 配食の際、野菜の上にオープンペーパーを置き、その上から炒りたじゃこをのせ、子どもたちが食べるまで、カリカリした食感が保たれるようにしている。

【 今後はドレッシングを教室で混ぜるようにしたい。食べる直前に混ぜるほうが、味がうすくなりやすく、またドレッシングは冷えた状態で配食できる。⇒現在、消毒保管庫に余裕がなく、器具を整理し、ドレッシング容器を保管できるように工夫する必要がある。】

#### ぶどう

ぶどうの一粒ひと粒をよく見てください。どの粒にも茎が少しずつついています。これは衛生管理上あえてこのように房からはずしています。この茎がとれてしまうと、果肉があらわになり、衛生的ではないからです。

注文は粒の数で行います。今日は1600粒注文しました。

## チキンカレーライス 材料 4人分

米		
水		
油	4g(小さじ1杯)	
にんにく	みじん切り小さじ1/2杯	
ベーコン	4g(1/4枚)	…短冊切り
とりもも肉	160g	
セロリー	12g(1/3本)	…小口切り
カレー粉	2g(小さじ1杯)	
塩	1.2g(小さじ1/5杯)	
たまねぎ	240g(大1個)	…スライス
にんじん	80g(1/2本)	…厚めのいちよう切り
〔鶏がら	50g	
水	240ml	
ベリーフ	1~2枚	
じゃがいも	200g(2個)	…厚いいちよう切り
トマトピューレ	60g(中1本)	
中農ソース	大さじ2杯	
しょうが	みじん切りを小さじ1/2杯	
塩	4g(小さじ1杯弱)	
〔油	大さじ1杯強	
バター	大さじ1杯強	
小麦粉	大さじ3杯	
〔カレー粉	2g(小さじ1杯)	
しょうゆ	小さじ1杯	
粉チーズ	4g(小さじ1杯)	

### \*鶏がら

給食では衛生管理上、生の鶏がらを使うことはなく、砕かれた鶏がらが袋に入って冷凍されており、その袋のまま水に入れて使っています。ご家庭では一羽分をお買い求めになり、まとめて出しをとり、製氷皿などでキューブ型に凍らせておかれると使いやすいと思います。がらのかわりに手羽先を使うと、少量のスープを作るのに便利です。

## じゃこ入りサラダ 材料4人分

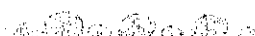
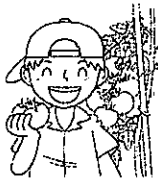
だいこん	160g(6cm程度)	…いちよう切り
きゅうり	40g(1/2本)	…小口切り
生わかめ	20g	…ざく切り
ちりめんじゃこ	12g	
酒	少々	

### ドレッシング

油	大さじ1杯強
酢	大さじ1杯弱
しょうゆ	小さじ1と1/2杯
さとう	小さじ1/2
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

### 作り方

- 1 だいこん、きゅうり、生わかめの順に湯に入れ、かたさをみながらゆでる。
- 2 ゆであがったら、水に取りしっかり冷やす。
- 3 2の水気を絞り、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。
- 4 ちりめんじゃこは、酒をふってから炒りする。
- 5 調味料をまぜてドレッシングを作って冷やす。(ドレッシングは加熱すると、味がまるやかになっておいしい。)
- 6 野菜とちりめんじゃこをまぜて盛り付け、ドレッシングをかける。



## 深沢小の給食 栄養面から見てみると…

5月の栄養報告より

	栄養摂取の 基準量	1人1回あたり平均 栄養摂取量
エネルギー kcal	650	644
たんぱく質 g	21.1~32.5	25.2
脂 質 g	14.4~21.7	21.9
ナトリウム(食塩相当量) g	2.0未満	2.5
カルシウム	350	356
マグネシウム	50	113
鉄 mg	3.0	2.3
亜 鉛 mg	2.0	3.0
ビタミンA μgRE	200	253
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.40	0.37
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.40	0.53
ビタミンC mg	20	30
食物繊維 g	5.0 以上	4.1

1回当りの平均使用食品数	<b>15</b>
--------------	-----------

栄養比率(%)

たんぱく質エネルギー比	13~20	<b>16</b>
脂質エネルギー比	20~30	<b>31</b>

## 徹底した衛生管理で食の安全を守ります

学校給食は「**学校給食衛生管理基準**」のもと徹底した衛生管理を実施しています。世田谷区教育委員会事務局 学校健康推進課 学校給食係が主となって行っている衛生管理をご紹介します。

**\*おかずの衛生検査(年2回)** 野菜を生で使うことはありません。茹でた後、水で冷やしますが、冷やした後の野菜とこれを料理したもの(ひと塩野菜やサラダなど)について、食中毒菌の検査をします。

**\*食材検査(年1回)** 前もって献立を提出し、学校ごとに検査する食材が決められ、これについて食中毒菌の検査をします。

**\*調理環境検査(年1回)** 給食室内の空中落下細菌を調べます。

**\*スタンプ検査(年1回)** 蛇口、冷蔵庫の取っ手、食器保管庫の取っ手などにスタンプを押し当てて食中毒菌の有無を検査します。

**\*食器の有害物検査** 食器をこまかく砕いて有害物が含まれていないか検査します。

**\*食器の残留物検査** でんぷんが残留していないか検査します。食器がきれいに洗われているかどうかの検査です。

**\*学校給食定期衛生検査(年3回 学期毎)** 衛生管理体制、調理従事者の健康状態、調理器具の保管状態など多義にわたり自主点検しその結果を報告します。

このほかにも学校薬剤師による検査(熱風食器消毒保管庫が正常に作動しているか)、食品の原材料の農薬検査などがあり、振り返ってみるとほぼ毎月のように、何んらかの検査を行っています。

---

### 手洗いや身じたくで気をつけていること

1. 手洗い 衛生的な洗い方が決められています。一つの作業が終わるごとに手を洗います。
2. 白衣 ハンバーグを成形したり、ケーキの生地をカップに入れたりした後は、白衣を着替えます。(気づかないうちに、身衣や袖口が汚れているかもしれないので。)粘着性のテープがついたローラーで、白衣のほこりを取ることもあります。
3. 帽子 調理員専用の帽子をかぶりますが、帽子の下にはネットも着用しています。(髪の毛が落ちたりしないようにするためです。)
4. マスク 口だけでなく、鼻も覆わなくてはなりません。
4. はきもの 給食室、下処理室、校内すべて履き替えています。
5. 手袋 素手で食器や食品に触れないように、手袋をしています。一つの作業が終わるごとに手袋も取り替えます。
6. 着用するエプロン 作業ごとに色が決められています。

学校給食の安全衛生管理については、詳細な規定があり、毎日の作業はこの規定に従って安全と衛生を重視して進めています。

# 子どもたちに人気の給食

## 大豆とじゃこの甘辛揚げ

- ゆでた大豆に片栗粉をまぶして揚げる。
- じゃこはお酒をふって、から炒りする。
- 白ごまはから炒りする。
- さとう、醤油、みりん(各同量)を合わせて煮立て、1と2を加えて味をからませる。
- 4に白ごまをふって出来上がり。

### 調理師さんからのワンポイント

- \*大豆は固めにゆでる。(ゆで大豆を購入してもよい)
- \*じゃこは炒りすぎると苦くなるので注意。

## 豆腐入りハンバーグ 《作りやすい分量》

豆腐	400g(大1丁)
豚挽肉	450g
しょうが汁	小さじ1杯
油	小さじ1杯
玉葱	中2個
パン粉(生)	カップ2杯
たまご	1と1/2個
ナツメグ	お好みで 一つまみ
塩	小さじ1杯
こしょう	一つまみ
牛乳	大さじ2杯

### 『和風ソース』

酒	大さじ2杯
さとう	大さじ1と1/2杯
醤油	大さじ2杯強
ウスターソース	大さじ1と1/2杯
大根	150g(約5cm)

### 《作り方》

- 大根はおろしてかるく水気をきる。
- 調味料をまぜてひと煮たちさせ、1を加えて煮る。
- ハンバーグにかける。

## パリパリサラダ 《4人分》

人参	20g(2cm)
キャベツ	200g(葉4枚)
きゅうり	60g(2/3本)
ワンタンの皮	8g
揚げ油	
玉葱	12g
油	大さじ1杯強
酢	大さじ1杯弱
さとう	小さじ1/4杯
塩	小さじ1/5強
こしょう	少々
辛子(チューブ)	少々

### 《作り方》

- 人参、キャベツ、きゅうりの順に湯に入れ、かたさをみながらゆでる。
- ゆであがったら、しっかり水気をきる。
- ワンタンの皮を短冊切りにして、油で揚げる。
- 玉葱をおろし、カッコ内の調味料とまぜてドレッシングを作る。(ドレッシングは加熱すると、玉葱の辛味が和らぎまるやかになっておいしい。)
- 野菜を盛り付け、ドレッシングをかける。
- 揚げたワンタンの皮を細かくしてかける。(パリパリの食感が残るように細かくしすぎないほうがよい。)



## ご家庭で取り組んでいただきたいこと。



1. いろいろなものを食べさせてあげてください。めずらしい食材や高価な食材でなく、ありふれたものでいいのです。特に旬の野菜は生はもちろん、ただ茹でたり、焼いたりするだけでもおしくいただけます。
2. 食事作りの「お手伝い」をする機会を作ってください。1学期は1年生にはグリーンピースをさやから出すお仕事、2年生にはとうもろこしの皮むきをやってもらいました。それぞれが関わったせいか、どちらも喫食率はとても良かったです。高学年でしたら、包丁で材料を切るとか、実際に料理を作るなど、食事作りの一部を担ってもらうことが大事です。「ハラハラする」、「おとながやった方が速い」、もちろんそうですがそこはぐっとこらえて、見守りましょう。
3. 食べた後のマナー、約束事を作りましょう。学校では、「後かたづけの約束」として食べ残したものはそれぞれが入っていた食缶にもどす、と決められています。もちろん残さずに食べればなんの問題もないのですが、残ってしまったらどうするか、それぞれのご家庭で約束事を作ってください。「器をきれいにして戻す」、これは作ってくれた人への感謝につながります。

五 歳 児 給 食 費 徴 収 金 額 表 世 田 谷 区 立 小 学 校 給 食 費 徴 収 金 額 表 世 田 谷 区 立 小 学 校 給 食 費 徴 収 金 額 表

昨年度から給食費は、世田谷区教育員会事務局学校健康推進課公会計担当で保護者の方から給食費をお預かりし、各学校に食材費予算として分割されています。学校でお金を集めているわけではありませんが、給食費をお預かりしていることに違いはありません。栄養バランスのよい給食を提供するために、大切にに使わせていただきます。

また、学校給食は教育の一環であり、毎日の給食は『生きた教材』です。ですから子どもたちの嗜好も生かしながら、子どもたちが苦手とするものも、食べやすい工夫をしながら提供しようと考えています。

今後も本校の給食に、ご理解ご協力をいただけますようお願いいたします。

本日はありがとうございました。

