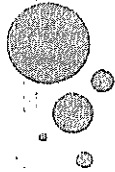


令和元年度 給食試食会



令和元年6月24日(月)
世田谷区立池之上小学校

③素材を生かした献立作成

- ・肉、野菜、果物は国産の低農薬のものや添加物の少ないものを使用。
- ・生鮮食品以外の食品は、製造、期限、内容表示が明確なものを使用。
- ・塩分はできるだけ控え、食材本来の味を味わえるように工夫。
- ・既製品、加工品はできるだけ使用せずに、サラダのドレッシング、カレーやシチューのルーなどをすべて手作り。
- ・学校行事や季節にあった旬の野菜、魚、果物を献立に取り入れる。

給食管理の特徴



学校給食の目標



- ①酒の乱飲による健康の被害防止を図ること。
- 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能力を高め、及び好きな食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るく社交性及び協同の精神を醸成すること。
- 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、生命及び自然を尊重する精神並びに世間の安全に繋がる態度を養うこと。
- 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、助けを願う態度を養うこと。
- 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、流通及び消費について、正しい理解を深めること。

「学校給食法」より



④安全・衛生の管理

- ・食材は、東京都の指定業者、区や学校で契約した業者により購入。
- ・肉、魚、野菜、果物など用途に応じて、何種類ものエプロン・器具を使用し、エプロン・器具を使い分ける。
- ・調理で加熱、冷却した食品は、中心温度計を使って食材の温度を測定し、その都度、温度管理、記録を徹底する。
- ・保存食は原材料及び調理済み食品を食品ごとに取り、2週間以上保存し、食中毒などの発生時には原因を明らかにする材料として使用。
- ・その他、給食実施の記録、調理器具の点検表などを毎日報類類に記録。保健所、教育委員会、学校薬剤師による給食室内の衛生管理の実施、調理従事者の健康診断、細菌検査を定期的に行う。

①自校調理方式

学校に給食室を設置し、調理した給食を本校児童に提供する方式です。適温で提供できる等のメリットがあります。民間委託業者のレバスタが調理を行っています。

②学校給食摂取基準に基づく栄養管理

本校の給食は、文部科学省の学校給食摂取基準を満たす栄養所要量、食品構成になるよう努め作成しています。

学校給食は1日に必要な栄養素の1/3を満たす目標となっており、不足しがちなカルシウムは1日の50%、ビタミン類は1日の40%を基準値としています。

⑤特色ある給食活動

1. 趣旨

児童・生徒に好ましい食習慣を体得させるとともに、家庭・友人・地域等との交流を深め、社会性の発達、円滑な人間性の形成に資する。

2. 活動内容

☆地域・家庭との連携を図る給食

- ・ふれあい給食(高齢者を招き、交流後に会食)

☆学校内での給食活動


- ・ランチルーム給食(各クラスごとにランチルームでの給食を食べる)
- ・なかよし班給食(たてわり班での交流とその後の会食)
- ・リクエスト給食(各学年と全校リクエストを実施)
- ・卒業バイキング給食(食事マナーや栄養バランスを学習し、卒業をお祝いしながら会食を楽しむ)
- ・オリパラ献立給食(オリンピック・パラリンピックにちなみ、世界の料理を取り入れ、各国の料理を味わう)

給食ができあがるまで
《調理作業の流れ》

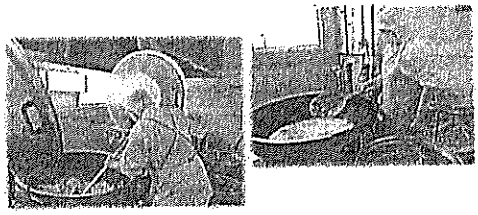
下処理・下調理
(水洗い・皮むき・食材カット・下茹で)



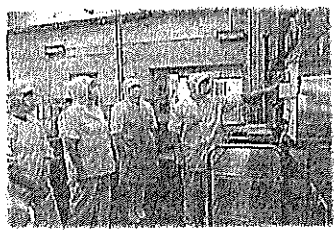
検収 (食材の検収・適温での保存)



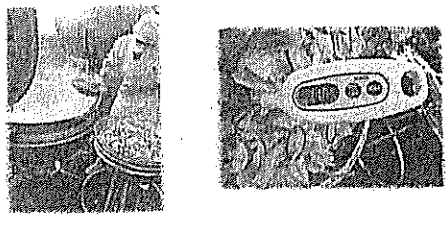
主調理
(煮る・焼く・揚げる・和える・味付け)



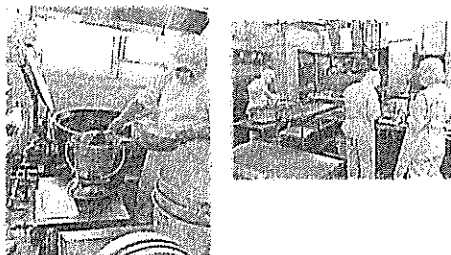
ミーティング
(作業内容の確認・健康チェック)



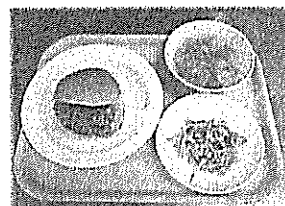
※ 温度確認!!
(75℃で1分以上、2枚貝は85~90℃で90秒以上)



配食
(食缶・バット類に盛り付け)



給食完成
(各クラスへ給食が運ばれる)



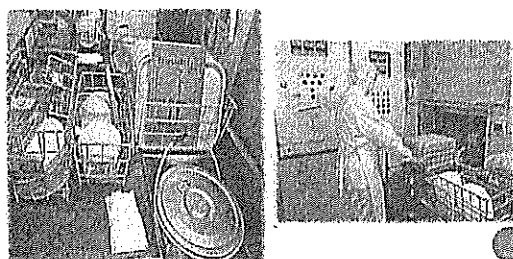
検食
(校長先生にできあがった給食を試食してもら)



教室での配膳



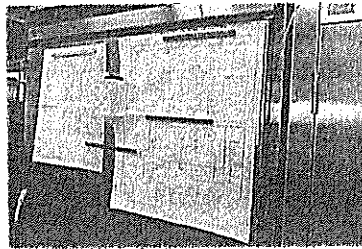
配膳 (配膳車にセット)



その他

《給食室で行われていること》

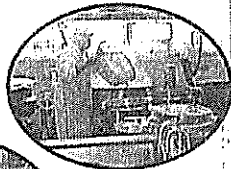
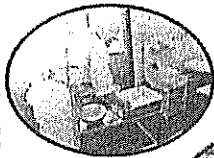
作業工程表・作業動線図の作成



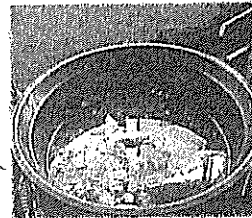
アレルギー対応



作業ごとの衛生管理



手作り調理



保存食



《 事 前 質 問 》

① 給食を作るのにどのくらいの時間を要しているのでしょうか？

朝7時45分から調理室の作業は始まります。洗米や検品、切り込みをし、9時ころから下茹でなどを行います。続いて食器の準備や調理作業へと移っていき、11時過ぎに順に配食やアレルギー食の盛りつけをしていきます。11時40分ころに校長先生に検食をしていただいてから、クラスへと給食を届けています。調理終了後30分を目処に提供できるように努めていますが、作業上困難な場合は適切な温度管理を行い、調理後2時間以内に喫食できるようにしています。

② どのようにしてたくさんの献立を考えているのですか？

東京都学校給食の標準食品構成を参考に、世田谷区での実績摂取量を加味した「世田谷区における標準食品構成」が算出されています。(下表)

1人1回当たり平均食品分類別摂取量

食品分類別/区分	標準食品構成 (g)	食品分類別/区分	標準食品構成 (g)
米	48	種実類	2.5
小麦(パン)	15	緑黄色野菜	25
イースト	0.45	その他の野菜	75
食塩(パン)	0.3	果実類	32
ショートニング・油脂類(パン)	0.9	きのこ類(戻し)	6
砂糖類(パン)	0.75	藻類(戻し)	4
脱脂粉乳(パン)	0.6	魚介類	16
牛乳	206	小魚類	3
小麦粉およびその製品	11	肉類	16
芋および澱粉	38	卵類	6
砂糖類	3	乳類	4
豆類(戻し)	7	油脂類	4
豆製品	16		

基本的にはこの標準食品構成の摂取を目標とし、その他の献立作成の留意点に気を付けながら献立作成をしています。毎日、この標準食品構成を確保する献立が理想的ではありませんが、様々な面を考慮すると毎日は難しいので、1ヶ月単位でこの標準食品構成を確保するよう心がけています。

給食では、1週間のうちに1、2回くらい魚がメインのおかずとして取り入れています。主食+主菜のメニュー(丼物、スパゲティなどの麺類)も肉を使っているものが多いため、魚よりも肉の割合の方が多いかもしれません。その他、豆類(豆腐や生揚げ)や卵がメインになるメニューも取り入れています。

給食時にクラスをまわった時に子どもたちからリクエストのあった献立や以前におこなっ

た献立、世田谷区から提案された献立なども参考に献立を決めることもあります。各学年からリクエスト給食のアンケートをとり、1位・2位の献立を月ごとに学年を決めてとりいれています。

また、給食の献立作成時のポイントなどもあるので、それらを考慮した上で、献立作成を行っています。

〈献立作成のポイント〉

- 教育の一環という給食の意義を考慮した上、衛生管理面・作業工程に無理がないようにする。
- 給食費を考慮する。
- 季節、行事を考慮する。
- 前月、前々月等の献立を考慮する。
- 献立の組み合わせ（調理形態、味覚、色彩等）を考慮する。
など、これらは一部ですが、ポイントに留意しています。

③ 子供たちに喜んで食べてもらうためにどんな工夫をしていますか？

だしをとったり、ケーキを手作りするなど加工品はできるだけ使用せず、素材の味を味わえるよう手作り調理を行っています。

また野菜が苦手な子どもが多いので、給食では安全・衛生上、サラダや和え物などの野菜をすべて茹でて、水冷して提供しています。ドレッシングも手作りしています。安全・衛生上、加熱していますが、加熱することで野菜のかさが減るので、生野菜よりもたくさん食べられます。

家ではあまり食べないけれど、給食ではよく食べるという声をよく聞きますが、クラスのお友達と一緒に食べるとおいしく感じられるなど環境や雰囲気の方が更に食べる意欲を高めているのではないのでしょうか。

令和元年度 試食会レシピ

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【チリビーンズライス】			
米	77.5 g		①米は調味料を加えて炊く。
水	85.0 g		②大豆は柔らかくゆで、汁は多めに取っておく。
塩	0.4 g		③油でにんにく、野菜、ベーコン、豚ひき肉、じゃがいもの順に炒め、大豆の煮汁をいれじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
こしょう	0.0 g		④炒った小麦粉を入れ、調味料と大豆も加える。
カレー粉	0.3 g		⑤ミートソース位の固さまで煮詰める。
トマトピューレ	3.0 g		⑥ごはんが炊き上がったら、バターのせ蓋をして蒸らす。
バター	1.0 g		⑦ごはんの上にチリビーンズをかけて食べる。
油	0.5 g		
にんにく	0.2 g	みじん切り	
たまねぎ	35.0 g	荒みじん	
にんじん	10.0 g	荒みじん	
ベーコン	2.0 g		
豚ひき肉	18.0 g		
じゃがいも	25.0 g	1cm角	
大豆	7.0 g	ポイル	
ゆで汁	15.0 g		
水	17.5 g		
トマトピューレ	16.5 g		
トマトジュース	32.5 g		
小麦粉	2.5 g		
さとう	1.0 g		
トマトケチャップ	7.5 g		
赤ワイン	1.7 g		
塩	0.4 g		
こしょう	0.0 g		
しょうゆ	3.0 g		
チリパウダー	0.0 g		
粉チーズ	2.5 g		
【牛乳】			
★飲用牛乳	1.0 本		
【ほうれん草サラダ】			
ほうれんそう	16.5 g	2cm	①ほうれんそう、もやし、ホールコーン缶をゆでて、水冷する。
もやし	46.0 g		②しょうゆ、油、酢、さとうを合わせ、ドレッシングをつくる。
ホールコーン(缶)	12.5 g		③①をよく絞って、②と和える。
しょうゆ	2.0 g		
油	1.5 g		
酢	1.0 g		
さとう	0.3 g		
【くだもの(小玉スイカ)】			
小玉すいか Mサイズ	0.1 個	16等分	

給食人気レシピ

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【カレーライス】			
米	80.0 g		①米をといでごはんを炊く。
水	96.0 g		②鶏ガラでスープをとる。
油	0.5 g		③油～小麦粉でカレールウを作る。
にんにく	0.3 g	みじん切り	④グリーンピースを茹でる。
ベーコン	2.0 g	短冊	⑤豚肉を赤ワイン、セロリ、カレー粉で漬け込む。
たまねぎ	60.0 g	角切り	⑥たまねぎは半分さがきにして、アメ色に炒めておく。
豚肩肉	20.0 g	角切り	⑦油で順に材料を炒め、②のスープを入れる。
赤ワイン	2.0 g		⑧調味料を加え、じゃがいもが柔らかくなったら、③のカレールウを入れる。
セロリー	2.0 g	スライス	⑨中濃ソース、しょうゆを入れ、仕上げに粉チーズ、グリーンピースを加える。
カレー粉	0.5 g		
塩	0.3 g		
こしょう	0.0 g		
にんじん	20.0 g	乱切り	
鶏ガラ	10.0 g		
水	100.0 g		
ベーリーフ	0.0 g		
じゃがいも	50.0 g	厚いちょう	
トマトピューレ	1.0 g		
りんご	5.0 g	さがき	
フルーツチャツネ	1.0 g		
しょうが(汁)	0.4 g		
赤ワイン	2.0 g		
塩	1.0 g		
油	4.5 g		
バター	4.5 g		
小麦粉	10.5 g		
カレー粉	0.6 g		
中濃ソース	2.5 g		
しょうゆ	1.0 g		
粉チーズ	1.0 g		
(冷)グリーンピース	3.0 g	茹でる	
【肉団子入り春雨スープ】			
水	160.0 g		①鶏ガラでスープをとる。
鶏ガラ	12.0 g		②しいたけは戻してせん切りにする。
にんじん	10.0 g	せん切り	③春雨は茹でて水冷し、切る。
たけのこ(水煮)	10.0 g	せん切り	④小松菜は茹でて水冷し、切る。
(干)しいたけ	0.5 g	1/2せん切り	⑤鶏ひき肉～片栗粉までを合わせ、よく練ってだんごの種を作る。
鶏ももひき肉	30.0 g		⑥スープで材料を煮て、調味料を入れる。
鶏卵	3.0 g		⑦⑥のスープに肉だんごを成形しながら入れる。
しょうが(汁)	0.5 g		⑧⑦にしょうが汁、うずら卵、ねぎ、④を入れる。
塩	0.3 g		
ねぎ	8.0 g	みじん切り	
ごま油	1.0 g		
片栗粉	2.0 g		
塩	1.0 g		
こしょう	0.0 g		
酒	1.0 g		
しょうゆ	5.0 g		
春雨	12.0 g	ザク	
しょうが(汁)	1.0 g		
うずら卵(水煮)	15.0 g		
ねぎ	10.0 g	斜め小口	
こまつな	10.0 g	2 cm	

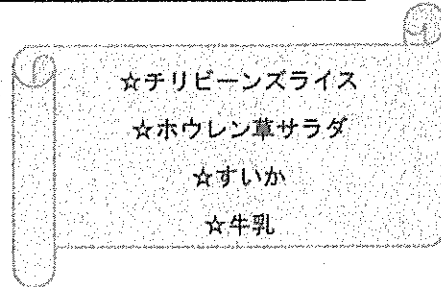
給食人気レシピ

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【じゃがいものハニーサラダ】			
じゃがいも	40.0 g	せん切り	①じゃがいもは油で揚げて放熱し、 塩をふっておく。
揚げ油	適量		
塩	0.3 g		②にんじん、きゃべつは茹でて水冷 する。
にんじん	10.0 g	色紙切り	
キャベツ	30.0 g	せん切り	③酢～油を混ぜ、加熱後冷却する。 ④②、③をあわせて混ぜ、最後に① のじゃがいもをのせる。
酢	2.0 g		
塩	0.4 g		
はちみつ	2.3 g		
マスタード	0.1 g		
油	2.0 g		
【りんごマフィン】			
小麦粉	24.0 g	ふるう	①小麦粉、ベーキングパウダーは ふるっておく。
ベーキングパウダー	1.0 g	ふるう	
バター	9.0 g	湯せん	②りんご～白ワインをあわせ、り んごをさっと煮る。
グラニュー糖	8.0 g		
鶏卵	10.0 g		③バターは湯せんする。 ④卵は白っぽくなるまで混ぜる。
牛乳	5.0 g		
りんご	20.0 g	ささがき	⑤④にバター、グラニュー糖、牛 乳を加えて混ぜる。
グラニュー糖	10.0 g		
レモン(汁)	0.5 g		⑥⑤に②を加えて混ぜる。 ⑦⑥に①を加えてサックリ混ぜる。
白ワイン	0.5 g		
マフィンカップ	1.0 個		⑧カップに生地を流して、焼く。 (180℃で20分)

文化だより

令和元年7月12日
世田谷区立池之上小学校
PTA会長 大喜多 希世
文化委員長 楠本 あきの

第1回家庭教育学級『給食試食会と三沢先生のおはなし』



☆チリビーンズライス

☆ホウレン草サラダ

☆すいか

☆牛乳

6月24日(月) ランチルームにて毎年ご好評をいただいている給食試食会を開催いたしました。講師に本校栄養士の三沢先生をお迎えし、給食室の1日の流れ、給食を作るにあたり気を付けていることなど写真を交えながらお話をさせていただきました。世田谷区教育委員会の社会教育指導員 原田様、副校長先生を始め多数の方々にご参加いただき、短い時間ではありましたが有意義な時間を過ごすことができました。

三沢先生からは調理器具、衛生面、献立内容のことなど興味深いお話をたくさん聞くことができました。作業ごとの衛生管理、食中毒等が発生した際の原因究明のため、食材などを2週間分冷凍保存し、記録・保存されていること、アレルギー対応等についてもご説明いただきました。多くの作業がある中、野菜を手作業で千切りしたり、削り節でだしを取ったり、鶏ガラでスープを取ったり、カレーのルーを一から作ったりと、素材の味を味わえるよう手作り調理してくださっています。ハンバーグやコロケ、ケーキ類等も手作りしています。こうしてできあがった給食は校長先生(ご不在時は副校長先生)が検食し、子供たちに安心して提供されています。この日は食べやすい洋食の献立でしたが、三沢先生は和食が苦手な子供が多いと感じられるそうです。給食の時間に教室をまわると、給食を通して苦手なものが食べられるようになり、好きになったりという話を聞くことができ、嬉しく思ってくださいそうです。試食会で保護者が実際に給食を体験することで、子供たちの成長に大切なこれからの「食」についてのご参考になれば幸いですとのことでした。三沢先生、貴重なお時間をありがとうございました。

♪参加されたみなさんの感想(抜粋)♪

- 季節の食材を積極的に取り入れていてありがたいです。
- カレールー、ドレッシングも手作りし、加工品をできるだけ使用しないようにしていることに感心しました。
- 安価なのにクオリティーの高いメニューでまねしたいです。
- いただいた人気レシピを早速活用したいです。
- 子供から聞いていた“美味しい!!!!”を体験できて良かったです。
- 調理工程の工夫と心遣いに、ただただ感謝です。

★第2回家庭教育学級のお知らせ★

「自分で行う耳つぼジュエリー」

～おしゃれを楽しみながら耳つぼを刺激し、体調や体質改善～

代々木上原サロン welina.baby 代表 矢部絵里子さん講演会

日時 令和元年9月11日(水) 10:00～11:30

場所 池之上小学校3F ランチルーム