

給食試食会

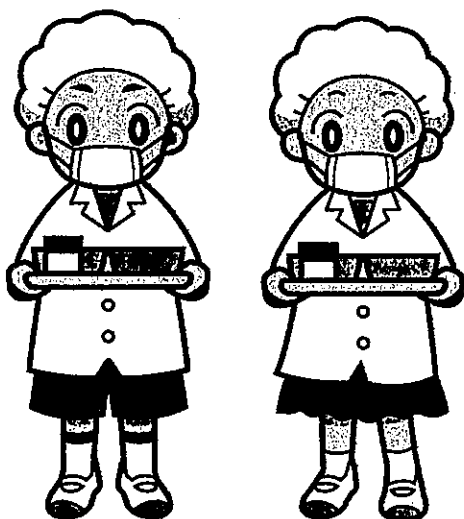
本日の献立

夏野菜のカレーライス

こんにゃくサラダ

りんごゼリー

牛乳



日時：令和元年7月3日（水）
場所：三宿小学校 家庭科室

<栄養教育の目的とは>

栄養教育の目的は人々の健康づくりにある。

健康について WHO（世界保健機関）では「安全な肉体的、精神的、および社会的福祉の状態であり、単に疾病または病弱が存在しないことではない」（WHO 憲章前文より）と定義している。

人間生活の目標は*QOLの向上である。そのためには個人や集団を対象に、食生活に関する安全で正しい栄養の知識と実践に必要な技術を普及し、好ましい食行動を実践、習慣化させることで、健康の維持増進をはかることが重要である。その結果、食料供給の安定、経済の安定、社会の秩序に貢献する。

そして究極の目的は、一人一人が自らの健康管理に責任と自覚をもち、健やかに健康寿命をまっとうし、国民の福祉に寄与することである。

※QOL：生活の質

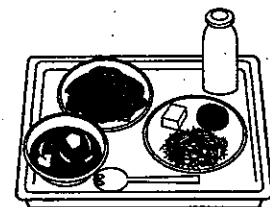
<学校給食の目標>

1. 適切な栄養の摂取により健康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、明るい社交性及び共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、生命および自然の尊重をする精神並びに健康の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて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理解を深めること。
7. 食料の生産、及び消費について正しい理解に導くこと。

(学校給食法より)

<三宿小学校の給食形態>

- ・給食形態 主食、牛乳、副食による完全自校式給食
- ・給食対象人数 約310名（児童：261名 職員約49名）
- ・調理業務 (株)メリックスに委託（平成27年度より）社員3名、パート2名 計5名
- ・給食費



学年	1ヶ月給食費	1食あたり
低学年	4,148 円	244 円
中学年	4,624 円	272 円
高学年	4,998 円	294 円

- ・使用食器 今年度より強化磁器食器を使用。
種類は、茶わん、菜皿、小皿です。
その他に、ゼリーカップや紙皿などを使用しています。
食具は、はし、スプーン、フォーク、小スプーンです。

<給食内容について>

学校給食は学校給食摂取基準を目安に、

○必要な栄養が十分に満たされていること

○おいしい食事であること

○衛生上安全であること を考えながら給食を作っています。

- ・児童一人一回当たりの学校給食摂取基準（平成 30 年 8 月改訂）

	基準値		
	低学年	中学年	高学年
エネルギー(kcal)	530	650	780
たんぱく質(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
食塩相当量(g)	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360
マグネシウム(mg)	40	50	70
食物繊維(g)	4以上	5以上	6以上

- ・食材について

給食で使用する食材は、できる限り**国産のもの**を使用しています。

生鮮食品は、当日納品されます。

食材納品時には、調理師が立ち会い、食品の品質、納品時間、納品温度を検収します。

低農薬野菜・果物

野菜・果物は、低農薬のもので**国産**を使用し、旬のものを取り入れています。

遺伝子組み換え食品は使用していません。

牛乳

給食は、主食+牛乳+副食の「完全給食」と決められています。

基本的に毎日つきます。献立によってコーヒー牛乳やヨーグルト、乳酸菌飲料などになることもあります。牛乳は、良質たんぱく質、カルシウムを含み、消化吸収によく、成長期の児童には、欠かせない食品です。給食の牛乳を200cc1本飲むと、1日に必要な量の1/3を摂取することができます。

米

米飯は週3～4回献立に取り入れています。混ぜごはん、おこわ、チャーハン、ピラフなどメニューを変えて出しています。白ご飯は、1週間に1回は取り入れるようにしています。

パン

月に2～3回程度献立に取り入れています。小麦粉、マーガリン、チーズなどの原材料は、東京都に規定されたものを使用し、指定パン工場に依頼し作られています。パンの品質を安定させるための乳化剤や日持ちさせるための合成保存料などは**一切使用していません**。揚げパン、ピザトーストなど調理用のパンにひと手間かけて、様々なメニューを取り入れています。

麺

月に2～3回程度献立に取り入れています。中華麺類、うどんは保存料、着色料などの不必要な**添加物は一切使用していません**。

その他

・無添加食品の使用

不必要な食品添加物が使っているものは使用しません。ベーコン、ウィンナー、ちくわ、さつま揚げなどもつなぎとなる添加物、卵、小麦は使用していませんのでアレルギーの児童も安心して食べられます。

・化学調味料

一切使用していません。だしは、削り節、だし昆布、鶏がらからとって、素材からとった本物の味を出すようにしています。

・手作り

ドレッシング、ふりかけ、ゼリー、コロッケなど給食室で手作りをしています。カレーやシチューなどのルーも、既製のものは一切使用せず、バター、油、小麦粉から手作りをしています。

<学校給食の衛生管理について>

食中毒の予防の三原則は、

○細菌をつけない ○細菌を増やさない ○細菌を殺すことである。

この三原則を念頭に置きながら日々次のことを実施しています。

・身なりの衛生・手洗いの徹底

給食調理にあたっては、清潔な白衣、帽子、マスクを着用し、石けんで丁寧に汚れを落とし、アルコール噴射による手の消毒をしてから作業を始めます。作業ごとにエプロンと履き物の色分けを区別、使い捨て手袋の着用で衛生管理を心がけています。

・調理工程・作業動線の確認

前日に、調理師、栄養士で打ち合わせをし、肉類や魚介類、卵などの細菌汚染度の高い食品の取扱いなど作業導線の確認をします。また、アレルギー対応がある場合は、対応内容、作業手順を確認します。

・野菜や果物の洗浄

野菜や果物は流水で3回以上洗い、泥や細菌を落とします。海藻、乾物なども汚れをしっかりと落として使用し、異物が混入していないか入念なチェックをします。野菜は生で使用しません。

・徹底した温度管理

すべてのできあがり料理に対して、中心温度を測り、記録します。加熱した料理は、中心温度75℃以上1分間であることを確認し記録、配缶をします。果物やサラダなど冷やして食べる料理は、冷蔵庫で保冷後、25℃以下であることを確認し、ドレッシングなどと和え配缶をします。

・食器洗浄

食器・食具・トレイなどは、人体に影響のない粉石けんを使用しています。

・検食

児童が食べる前に、その日の給食が献立通りに作られているか、食べ物に「異味・異臭・異物」がないか、給食が始まる前に校長・副校長が食べて確認をします。

・検便

給食従事者の腸内細菌検査は、月2回行われています。感染性胃腸炎（ノロウイルス）の疑いがある人はすみやかに検査を行い、陽性であった場合は他の給食従事者全員もすぐ検査を行い、陰性が確認できたら職場復帰できることになっています。また家族にその疑いがある場合も給食室に入ることはできません。

<安全衛生検査について>

- ・薬剤師による検査： 施設検査、熱風消毒保管庫の温度検査
- ・おかずの検査： 野菜の冷却後とできあがりのおかずの細菌検査
- ・食材の検査： 納品された食材の検査
- ・食器の残留物検査： でんぷんの残留物検査
- ・水質検査： 朝一の水道水と調理に使用する水の残留塩素の検査
- ・放射性物質検査： 学期に1回実施。内容及び検査結果は区のホームページを参照

<アレルギー対応について>

給食は、アレルギー専用食器に名前とアレルゲンを記載した食札をつけ、担任から直接受け取るようにしています。

＜なつやさいのカレー＞

ザイリョウ (材料) 4人分

(切り方) (作り方)

アブラ	コ	小さじ1
油		
にんにく	1	片
たまねぎ	1	個
鶏肉	100	g
セロリ	10	g
カレー粉	コ	小さじ1
塩・こしょう	シヨウシヨウ	少々
鶏ガラスープ	300	ml
ベーリーフ	1	枚
たまねぎ	1	個
にんじん	1	／2本
じゃがいも	小	2個
なす	小	2個
ズッキーニ	1	本
りんご	20	g
チャツネ	10	g
ショウガ汁	少	々
白ワイン	大	さじ1/2
塩	コ	小さじ1/2
中濃ソース	大	さじ
トマトピューレ	コ	小さじ1
しょうゆ	シヨウシヨウ	少々
ガラムマサラ	シヨウシヨウ	少々

みじん

スライス

角

小口

すりおろし

①油バター小麦粉を焦がさないように炒めて

ルウを作る。最後にカレー粉を入れる。

②鶏肉は、セロリーカレー粉、塩こしょう煮つけ込む。

③油ですらいすしたたまねぎを茶色になるまで炒める。

④じゃがいも、ほかの野菜を加える。

⑤Aの調味料を加え、じゃがいもがやわらかくなったら

ルウを入れる。

⑥Bの調味料を加える。

アブラ 油 大さじ1

バター 12g

小麦粉 大さじ3

カレー粉 小さじ1/2

<ジャンボぎょうざ>

(材料) 1人分

(切り方) (作り方)

餃子の皮(15センチ)	1枚	
豚ひき肉	20g	
しょうが	0.5g	みじん
酒	0.5g	
しょうゆ	0.5g	
キャベツ	15g	粗みじん
ねぎ	5g	粗みじん
にら	3g	粗みじん
にんにく	0.2g	みじん
塩	0.3g	
こしょう	0.02g	
ごま油	2g	
でん粉	0.2g	
揚げ油	4g	

- ①材料をすべて入れ、よく練る。
- ②①を餃子の皮で包み、油で揚げる。

<ひじきごはん>

(材料) 4人分

(切り方) (作り方)

米	2合	
水	360cc	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1と1/3	1cm角
塩	小さじ1/5	
干しいたけ	1枚	
油揚げ	1/2枚	
ひじき	3g	
ひまわり油	小さじ1	
鶏もも肉	50g	
にんじん	1/4本	センギ 干切り
ごぼう	1/3本	ささがき
水		
さとう	小さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ1と1/2	

- ①ごはんは酒、しょうゆ、塩を入れて炊く。
- ②ごぼうはささがき、にんじんは干切りにする。
- ③油で①を炒める。
- ④しいたけ、ひじきは水で戻す。
- ④油揚げは油抜きする。
- ⑤油でAの材料を炒め、火が通ったら、しいたけ・油揚げ・ひじきをいれ、Bで調味する。
- ⑥ごはんが炊けたら、⑤の具をのせ、蒸らす。