

今日の献立

料理名	材料	中学年 1人分	中学年 5人分
牛乳			
さんま ごはん	米	65g	2合
	さんま	30g	150g (2匹)
タレ	でん粉	10g	50g
	揚げ油	適量	適量
	しょうが汁	2.5g	1かけ
	さとう	3g	大さじ1
	しょうゆ	4g	大さじ1
	みりん	1g	小さじ1
	かまぼこ 入り和風 サラダ	にんじん	10g
	キャベツ	20g	大2枚
	こまつな	20g	2株
ドレッシング	かまぼこ	8g	40g
	油	2g	小さじ2
	酢	1g	小さじ1
	塩	0.1g	少々
	しょうゆ	3g	小さじ2
	わさび	0.02g	少々
だし汁	水	140g	800g
	こんぶ	0.5g	2.5g
	けずりぶし	2g	10g
	豚もも肉	10g	50g
	酒	0.5g	小さじ 1/2
	でん粉	0.3g	小さじ 1/2
	干しいたけ	0.5g	2.5g
	たけのこ	10g	50g
	にんじん	10g	1/3本
	だいこん	10g	50g
	もやし	10g	50g
	塩	0.8g	小さじ 1/2
	こしょう	0.02g	少々
	しょうゆ	2g	小さじ2
ねぎ	10g	約10cm	
みかん			

～作り方～

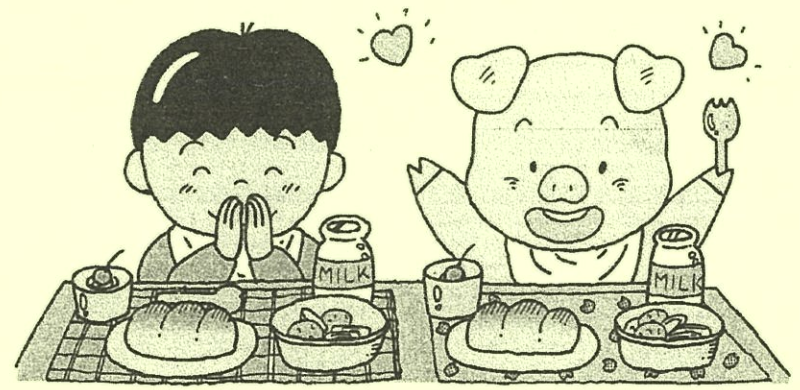
- 【さんまごはん】
- ① 米を炊く。
 - ② さんまは内臓と骨を取り、短冊に着る。
 - ③ さんまにでん粉をまぶして油で揚げる。
 - ④ しょうが汁～みりんを一煮立ちさせる。
 - ⑤ 油で揚げたさんまに④のタレをかける。
 - ⑥ 炊きあがったごはん⑤のさんまを混ぜる。
- ※お好みでごまや山椒をかけても良いです。

- 【かまぼこ入り和風サラダ】
- ① 油～わさびをよく混ぜ、一煮立ちさせ、冷ましドレッシングを作る。
 - ② にんじん千切り、キャベツざく切り、こまつな2cm、かまぼこ千切りに切る。
 - ③ 鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツ、こまつな、かまぼこの順に鍋に入れ加熱する。
 - ④ ③の野菜に①のドレッシングを和えて、味を調える。

- 【沢煮椀】
- ① 干しいたけを戻しておく。
 - ② 豚肉、干しいたけ、たけのこ、にんじん、だいこんは千切りに、ねぎは小口に切る。
 - ③ 豚肉に酒をふり、でん粉をまぶす。
 - ④ だし汁を沸かし③の豚肉を入れて煮る。
 - ⑤ だし汁に干しいたけ、たけのこ、にんじん、だいこん、もやし、ねぎを加え煮る。
※あくを取りながら煮る。
 - ⑥ 調味料を入れ、味を調える。

- 【だしの取り方】
- ① 鍋に分量より少し多めの水とこんぶを入れておく。
 - ② ①をゆっくりと沸かし、沸騰直前にこんぶを取り出す。
 - ③ 沸騰したらかつお節を加え、すぐに火を止める。
 - ④ かつお節が完全に鍋底に沈んだらこす。

給食試食会のしおり



令和元年11月7日
世田谷区立若林小学校

学校給食について

学校給食の目標（学校給食法）

学校給食は教育活動の一環として行われます。「学校給食法」において、次の7つの目標が設定されています。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の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、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るく社交性及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、生命及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変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、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

栄養管理

文部科学省の「学校給食摂取基準」をもとに献立を作成しています。学校給食は、一日に必要な栄養素の1/3を摂取する目標になっています。さらに、不足しがちで、成長期に欠かせないカルシウムやビタミン類などは、一日の1/2を摂取できるようになっています。

区分	基準値		
	低学年 (6~7才)	中学年 (8~9才)	高学年 (10~11才)
エネルギー	530kcal	650kcal	780kcal
たんぱく質	摂取エネルギー全体の13~20%		
脂肪	摂取エネルギー全体の20~30%		
食塩	2g未満	2g未満	2.5g未満
カルシウム	290mg	350mg	360mg
マグネシウム	40mg	50mg	70mg
亜鉛	2mg	2mg	3mg
鉄	2.5mg	3mg	4mg
ビタミンA	170μgRAE	200μgRAE	240μgRAE
ビタミンB1	0.3mg	0.4mg	0.5mg
ビタミンB2	0.4mg	0.4mg	0.5mg
ビタミンC	20mg	20mg	25mg
食物繊維	4g	5g	5g

全部
食べれば
栄養満点!



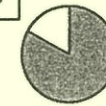
給食回数について

週5回 今年度は188回実施予定（遠足等があるため、実際の喫食数は183~187回）

給食を食べていれば、栄養管理は安心!?

365日×3食=1095食
187食（給食）÷1095食=0.17
給食は食事の17%
残り83%は・・・

給食17%



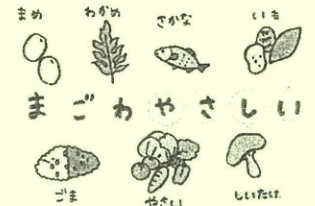
家庭83%

給食費について

1食単価 低学年…244円 中学年272円 高学年294円
※給食費はすべて食材量費のみに使用します。
施設・設備費、光熱費、人件費、サンプル代などは区が負担します。

献立について

- ①栄養バランスだけでなく食体験を広げる意味からも、いろいろな食品を組み合わせるようにしています。特に不足しがちな豆類・種実類（ごま）・海藻類・小魚類・きのこ類・いも類を取り入れるようにしています。
- ②旬の食材を取り入れた季節感のある献立。
（春…たけのこ グリンピース 夏…枝豆 とうもろこし
秋…きのこ 栗 秋刀魚 冬…白菜 大根 など）
- ③日本の伝統文化の行事食や郷土料理を取り入れるようにしています。
- ④読書週間には、食べ物が出てくる本を司書の先生に選んでもらい、その本に出てくる料理などを作ります。
- ⑤料理形態（焼く・煮る・揚げるなど）、味付け、彩りを考慮した組み合わせ。
- ⑥児童の嗜好、喫食状況（残食量）を考慮した献立。
- ⑦調理作業工程・動線などの衛生を考慮した献立。



給食の安全と衛生管理

- ①食材は、東京都が指定した業者や区や学校で契約した業者から購入しています。野菜は国産のもの、加工食品は添加物の少ないものを使用しています。（主な食材の産地は学校HPに掲載しています。）
- ②手作りを心がけています。餃子やコロッケは一つ一つ作ります。カレーのルーやサラダのドレッシングも手作りです。だしは昆布やかたお節でとり、スープは鶏ガラや豚骨を煮込んで作ります。
- ③食中毒防止のため果物以外は加熱調理をしています。中心温度75度1分以上を必ず確認・記録しています。サラダのきゅうりも加熱殺菌をします。加熱しない果物などは専用のまな板・包丁を使います。
- ④各種検査・点検・記録を実施しています。（おかすの衛生検査、食器の残留物検査、薬剤師による給食室の環境検査、熱風保管庫の検査、給食従事者の細菌検査、放射性物質検査、調理機器の点検、水道水の残留塩素検査など）

アレルギー対応について

食物アレルギーによる対応を希望する児童については、医師の診断による書類（学校生活管理指導表）を基に、保護者・校長・副校長・養護教諭・栄養士（給食主任・担任）の面談を行った上で対応をしています。

*給食室で除去可能な料理（卵スープの卵除去、中華丼のえび・うずら卵除去など）
→給食室で作った除去食を提供

*給食室で除去できない料理（卵焼き、果物など）→ご家庭から代替食持参