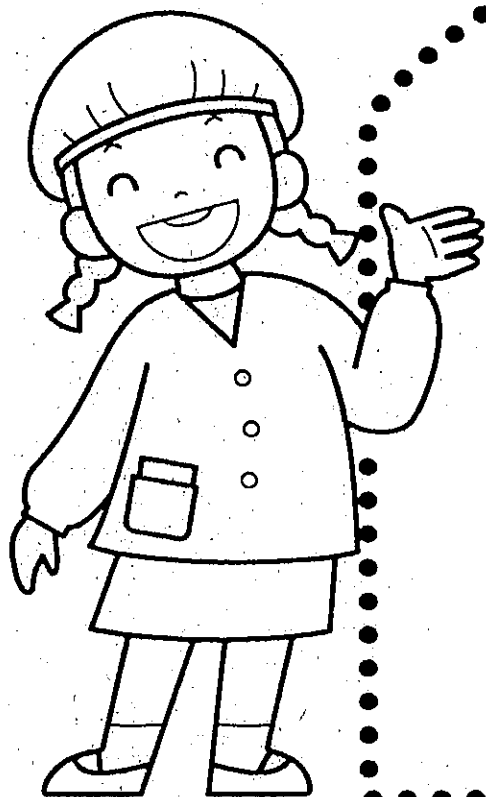


令和元年度

給食試食会



今日の献立

- ・クッパ
- ・手作り肉まん
- ・豆もやしのナムル
- ・杏仁豆腐
- ・牛乳

令和元年9月12日(木)
世田谷区立上祖師谷中学校

はじめに

上祖師谷中学校に給食室が出来て、今年度で15年目となりました。始まりは砧中学校の分の給食も作る親子給食でしたが、平成23年に砧中学校に給食室が出来てからは上祖師谷中学校単独の給食室となり、毎日手作りで出来立ての給食が生徒たちに届けられるようになりました。

単独校の利点をいかし、生徒達が毎日の給食を楽しみにしてくれるような給食作りを行っていきたいと思いますので、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

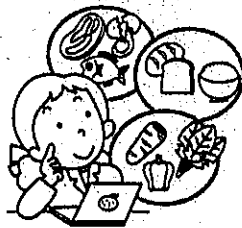
本校の給食について

- 食数 1日約560食（職員含む）
- 給食回数 年間180回程度（各学年行事等で多少変動します）
- 調理 株式会社 レパストに委託しています。
社員3名 パート7名
- 給食費 1食337円
給食費は食材料のみに使用し、光熱費や備品費、調理委託費などはすべて公費で負担されています。

給食作りで心がけていること

《栄養》

生徒の成長と活動に見合った栄養量が確保されるように、「学校給食栄養摂取量の基準」と「食品構成表」に基づいて献立を立てています。



《安全》

野菜・果物は基本的に国産のものを、ベーコン・ウィンナーなどは無添加のものを使用しています。加工品などはなるべく添加物の少ないものを使い、安全性の確かでないものは使用しません。



《学校で手作り》

コロッケ、ハンバーグ、餃子などは既製品を使わず、給食室でひとつひとつ手作りしています。カレーやホワイトソースのルーやサラダのドレッシングも手作りで、だしは鶏ガラ・削り節・昆布などからとっています。

《地産地消》

学校の近所の農家の、無農薬栽培の野菜を取り入れています。また秋から冬にかけて、世田谷区の伝統野菜である「大蔵大根」を使用する予定です。



給食ができるまで

① 納品・検品

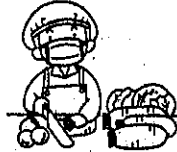
朝の7時から給食作りが始まります。肉、魚、卵、野菜、豆腐などの生鮮食品は、すべて当日の朝に届けてもらい、その日のうちに使い切ります。



個数、温度、製造日、製造メーカー、産地、見た目やにおいにおかしいところはないか、などを確認して記録します。

② 下処理

野菜は3回以上シンクを変えて流水で念入りに洗い、調理室でカットします。肉や魚など、衛生的に気を付けて扱う必要があるものは、他の下処理室にある食材を汚染しないために離れた場所で味付けや成型を行っています。

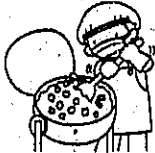


生で提供するもの（果物等）と加熱するものとの、まな板や包丁を使い分けています。



③ 調理

回転釜とスチームコンベクションオーブンを使ってすべての調理を行っています。お米は炊飯器で炊いています。器具の使い分けや作業ごとにエプロンの色分けをして、調理室内で汚染が広がらないようにしています。飲用牛乳、納品されたパン、果物以外の食品は、すべて加熱調理を行っています。加熱する食品は、中心温度計を使って75℃1分以上になっているかを確認し、記録します。



*エプロンの色分け

赤…生の肉や魚など、汚染の危険が高い食品を扱う用

黄…下処理室での作業用

青…調理室内でのカットや加熱調理用

白…調理済みの食品を扱う用

④ 配缶

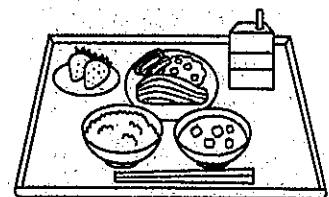
出来上がった料理は、計量してクラスごとに分けていきます。汁物や煮物、焼き物、揚げ物などは、出来上がってすぐ配缶をして温かい状態で食べられるように、食べる時間を逆算して提供するギリギリの時間に仕上がるよう調理しています。



アレルギー対応食は、原因食品が混ざらないように別のコンロを使って作り、個別に盛り付けをします。

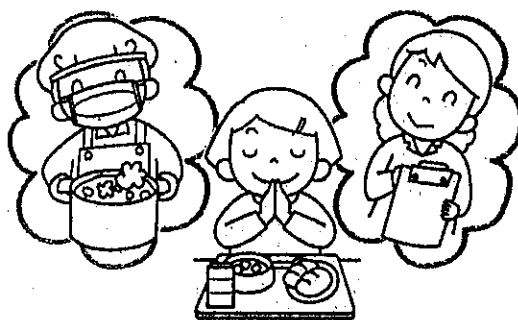
⑤ 給食を届ける

ワゴンに食缶、食器を乗せて、給食室のリフトから校舎の各階にある配膳室に送ります。配膳室で生徒にワゴンを引き渡して給食を届けます。



学校給食の目標

1. 健康の保持増進
2. 望ましい食習慣
3. 明るい社交性及び協同の精神
4. 生命及び自然を尊重する精神
5. 勤労に重んずる態度
6. 食文化についての理解
7. 食料の生産、流通、および消費についての正しい理解



栄養価について

中学生に必要な栄養摂取基準

区分	1日の摂取基準（男子）	学校給食摂取基準
エネルギー（kcal）	2600	830
たんぱく質（g）	60	27~41.5
脂質（g）	57.7~86.6	18.4~27.7
ナトリウム（食塩相当量）（g）	8.0未満	2.5未満
カルシウム（mg）	1000	450
マグネシウム（mg）	290	120
鉄（mg）	11.5	4.0
ビタミンA（ μ gRAE）	800	300
ビタミンB1（mg）	1.4	0.5
ビタミンB2（mg）	1.6	0.6
ビタミンC（mg）	95	30

1日に必要な栄養摂取基準のおよそ1/3を学校給食で摂取できるようになっています。成長に必要なたんぱく質・カルシウムについては1/2近くを学校給食で摂取できるように摂取基準が定められています。



本日の献立

・クッパ ・手作り肉まん ・豆もやしのナムル ・杏仁豆腐 ・牛乳

【調理室手配表】

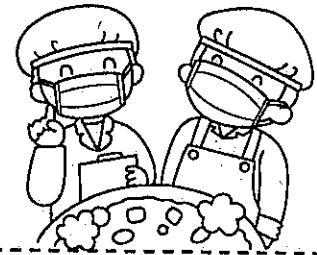
2019年 9月12日 木曜日
0:通常献立

上祖師谷中学校

献立名/食品名	一人分量 単位	使用量 単位	切り方	調理方法等
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本	260.00 本		
【クッパ】				
米	70.00 g	18.00 Kg		*ごはんと計別出し
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	1.00 Kg		
油	1.00 g	0.26 Kg		
にんにく	0.50 g	0.14 Kg	おろす	
豚肩肉(小間)	20.00 g	5.00 Kg		豚肉は調味料で下味をつけておく
しょうゆ	1.00 g	0.26 Kg		
酒	1.00 g	0.26 Kg		
たけのこ(水煮)	7.50 g	2.00 Kg	せん切り	
ねぎ	10.00 g	2.70 Kg	小口切り	
にんじん	10.00 g	3.00 Kg	せん切り	
にら	10.00 g	3.00 Kg	2センチ	
(干)しいたけ	0.50 g	0.16 Kg	スライス	
水	150.00 g	39.00 Kg		
鶏ガラパック	12.00 g	3.00 Kg		
酒	2.00 g	0.52 Kg		
うすくちしょうゆ	3.00 g	0.78 Kg		
並塩	0.85 g	0.22 Kg		
こしょう混合	0.02 g	0.01 Kg		
鶏卵	25.00 g	7.50 Kg		
ごま油	1.00 g	0.26 Kg		
白ごま	0.75 g	0.20 Kg	炒る	
【肉まん】				
薄力粉	35.00 g	9.10 Kg		クッキングペーパーを10cm四方×人数分切っておく。
ベーキングパウダー	1.05 g	0.27 Kg		
ドライイースト	0.20 g	0.05 Kg		①薄力粉～ラードまで混ぜ、生地を作る。(水分は加減する)
さとう	3.30 g	0.86 Kg		②豚肉～ごま油を粘りがでるまでよく混ぜる。
並塩	0.13 g	0.03 Kg		
水	20.00 g	5.20 Kg		
ラード	0.80 g	0.20 Kg		③①②を人数分に分け、生地で包んで、クッキングペーパーにのせて蒸す。(ｽﾀｰ420分)
豚ひき肉	22.50 g	6.00 Kg		
たまねぎ	17.50 g	5.00 Kg	みじん切り	
(干)しいたけ	0.50 g	0.16 Kg	みじん切り	
しょうが	0.25 g	0.08 Kg	みじん切り	
しょうゆ	0.50 g	0.13 Kg		
並塩	0.40 g	0.10 Kg		
こしょう混合	0.02 g	0.01 Kg		
ごま油	0.10 g	0.03 Kg		
【豆もやしのナムル】				
だいずもやし	35.00 g	9.50 Kg		①野菜はゆでで冷やす。
ごまつな	10.00 g	3.00 Kg	2センチ	②たれを煮立てて冷やす。
にんじん	5.00 g	1.50 Kg	せん切り	③直前に①②ごまを和えて配缶。
ごま油	1.80 g	0.47 Kg		
しょうゆ	1.80 g	0.47 Kg		
並塩	0.25 g	0.07 Kg		
こしょう混合	0.02 g	0.01 Kg		
白ごま	1.00 g	0.26 Kg	炒る	
【杏仁豆腐】				
水	35.00 g	9.10 Kg		牛乳寒作り、ひし形に切る。
粉寒天	0.40 g	0.10 Kg		
さとう	4.50 g	1.17 Kg		砂糖と水煮立て、シロップ作る。
牛乳(調理用)	40.00 g	10.40 Kg		
水	32.00 g	8.30 Kg		全部冷やして配缶し、冷蔵庫で保管する。
さとう	5.60 g	1.46 Kg		
パイナップル(缶)	13.60 g	2.00 缶		
もも(缶詰果肉)	13.60 g	2.00 缶		
みかん(缶)	13.60 g	2.00 缶		

今日の給食の栄養価

エネルギー	860kcal
たんぱく質	29.8g
脂質	26.0g
カルシウム	390mg
食塩相当量	3.0g



本日試食していただく量は中学生1人分の分量です。
今日のメニューは、生徒たちの人気メニュー「肉まん」をメインに、アジア系の料理で揃えた献立となっております。肉まんは生地から手作りの本格派、デザートは杏仁豆腐も給食室でシロップから手作りしています。肉まんだけでは栄養バランスが悪いです。野菜たっぷりの主食や副菜、乳製品を使ったデザートを組み合わせることで、バランスの整った献立となります。

塩分摂取量が1食2.5g以下は難しい面がありますが、だしをしっかりとる等をして、塩分過多になりすぎないように工夫をしています。

Q&A

Q1 2年に一度世田谷区役所で開催される給食の発表を、1年生の時に初めて行きました。今年はいつ頃になるか、教えてください。

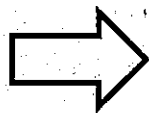
A1 学校給食展は1年おきに開催しており、今までは学校給食週間のある1月に区役所等で開催してきましたが、より多くの来場者に来ていただくために次回からは夏休み中に開催することになりました。本来なら来年の夏に開催するところでしたが来年はオリンピックがある都合上開催できず、次回開催は令和3年の夏に予定されているそうです。

Q2 中高生のお弁当メニューに困っています。適切な量やお弁当に向いているおかずなど教えてください。

A2 まずお弁当箱を、必要なエネルギー量を詰められる大きさのものを準備しましょう。バランスを考えた詰め方をすると、その弁当箱の容量(ml)をエネルギー(kcal)に置き換えて考えることができ、詰める時の目安となります。

弁当箱の半分に主食、残りの半分の3分の1に主菜、3分の2に副菜を詰めるのが理想です。つまり、主食：主菜：副菜＝弁当箱の表面積の3：1：2です。

お弁当(昼食)には1日に必要なエネルギー量の1/3が必要です



中学生のお弁当	男	女
エネルギー量(kcal)	約870	約800
弁当箱の容量(ml)	850~890	780~820

お弁当に向く給食レシピ (分量は約4人分)

高島とんちゃん焼き

(材料)・鶏もも肉切り身70g…4枚 ・しょうゆ…小さじ1/2 ・酒…小さじ1
 ・砂糖…小さじ2 ・たまねぎ、にんにく、しょうが…1かけずつ ・みそ…大さじ2強
 (作り方)たまねぎ、にんにく、しょうがはすりおろす。調味料をすべて混ぜ合わせ鶏肉を漬け込み、フライパンで焼く。

いかのカリント揚げ

(材料)・いか切り身60g…4枚 ・みりん…大さじ1 ・しょうゆ…大さじ1
 ・片栗粉、揚げ油…適量
 (作り方)しょうゆとみりにいかを漬け込み、片栗粉をつけて油で揚げる。

じゃがいものカレーきんぴら

(材料)・油…小さじ1 ・豚バラ肉…40g ・にんじん…20g ・たまねぎ…80g
 ・じゃがいも…160g ・ピーマン…20g ・砂糖…小さじ1 ・しょうゆ…小さじ2/3
 ・みりん…小さじ1/2 ・塩…小さじ1/3 ・カレー粉…少々
 (作り方)たまねぎはスライス、それ以外の材料はせん切りにする。調味料はすべて混ぜ合わせておく。油で順番に炒め合わせ、調味料で味付けする。