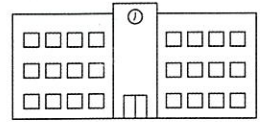


# 弦巻中学校給食試食会



令和元年11月6日

世田谷区の学校給食は、学校内の給食室で給食を作っている「自校給食」と、太子堂にある調理場で作られる「センター給食」、1校の給食室で2校分作る「親子給食」があり、弦巻中学校は自校給食の形式で、毎日約410人分の給食を作っています。

季節や学校行事などに合わせて献立を作り、給食開始時間に出来たてが提供できるように時間なども考えて調理をしています。

「一富士フードサービス株式会社」(社員3名・パート5名)と、栄養士の川村で、生徒に安心安全な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。

## 今日の献立

エネルギー：876kcal 食材数：20品目

食塩相当量：2.7g

- ・麦ごはん : 米・大麦
- ・ジャンボぎょうざ : 豚肉・キャベツ・にら・長ネギ・にんにく・生姜
- ・春雨サラダ : 春雨・わかめ・キャベツ・もやし・人参・白ごま
- ・中華スープ : 鶏肉・しいたけ・人参・玉ねぎ・白菜・長ネギ  
・チンゲン菜・にんにく・生姜・うずら卵
- ・牛乳 : 牛乳

## 中学生の食生活で気を付けたいこと

- ①朝昼晩の3食バランスよく食べましょう。
- ②夜更かしせず、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
- ③自分の食べられる量と、からだに必要な食事量を知りましょう。
- ④みんなで楽しい食事をしましょう。

中学生になると、試験勉強・塾や部活などで夜遅くまで活動することが増えてきます。夜遅くに食事をすると、寝ている間も消化機能が働き、体が休まりません。そのため、朝早くに起きられず、朝食もしっかり食べられません。朝ごはんを食べないと脳にエネルギーが補給できず、午前中に全力で活動できません。できるだけ「早寝早起き朝ごはん」が習慣になるような食生活を心がけましょう！

## 給食室の1日の流れ

- 7:00~ 朝早くから食材の納品が始まります。野菜や肉・魚・豆腐などの納品・検収 生鮮食品は、使用当日の朝届けてもらいます。
- ~9:00 野菜は全て3回以上シンクをかえて丁寧に洗います。  
下処理 肉や魚などは、専用のバットにうつして、冷蔵庫に保管します
- 9:00~ パートや栄養士も集まり、朝の打ち合わせを行います。今日の流れや、朝会・カット アレルギーの有無などを確認します。  
野菜は基本的に機械など使わずに包丁で手切りします。
- ~11:40 仕上がり時間を計算しながら、調理を開始します。それぞれの作業調理 によってエプロンを変えています。  
出来上がった料理は、中心温度を測定し、十分に火が通っているか確認し、記録と保存食をとります。
- 11:40~ 出来上がった料理はクラスごとに分けていきます。  
配缶 異物混入や破損がないか注意しながら、各クラスの人数にあった量を配缶しています。
- 12:00~ ワゴンに食缶、食器をのせて、給食室のリフトから各フロアのワゴン上げ 配膳室に送ります。
- 13:30~ 給食後、戻ってきた食器を洗浄します。洗った食器は、熱風保管庫で熱風消毒をします。  
洗浄・清掃 食器だけでなく、ワゴンやシンクなど使ったものは全て洗浄します。
- 15:30~ 当日の反省と、翌日の給食についての打合せを栄養士・調理員で反省・ 行います。アレルギー対応の有無についても入念に確認します。  
打ち合わせ

令和元年 11 月 吉日

弦和会会員の皆さま

世田谷区立弦巻中学校  
弦和会会長 松岡 久美  
研修委員長 伊熊 真穂

### 令和元年度 第二回 家庭教育学級終了のご報告

冬の訪れを感じる季節になりましたが、皆さまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

弦和会研修委員会では、去る 11 月 6 日（水）に給食試食会を開催いたしました。

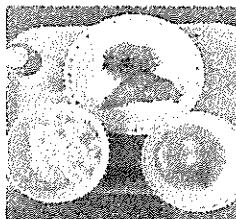
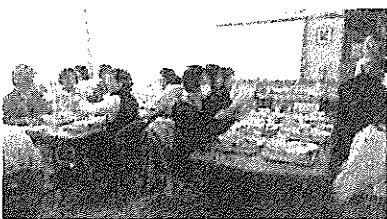
栄養士の川村先生から献立作成のポイントなどを、調理師平林チーフから調理の際にご苦労されていることなどについて、貴重なお話をうかがうことが出来ました。

ご参加いただきました皆さま、ありがとうございました。そのお話の一部をご紹介します。

- ・弦巻中学校は学校内の給食室で給食を調理している「自校給食」の形式で、毎日 410 人分の給食を調理しています。
- ・給食の準備は、衛生上の観点から、前日からの作業はできないため、朝 7 時から始まります。
- ・調理を担当してくださる方々 8 名は石鹸での手洗い 30 秒、流水での手洗い 30 秒、作業によってエプロンを替えるなど徹底した衛生管理が行われています。
- ・献立は、決められた 1 か月間の栄養摂取量、1 か月間の食材摂取量の中で、汁物や副菜も含めてできるだけ多くの食材に触れることができるよう工夫されています。また、季節にちなんだもの、オリンピック・パラリンピックにちなんだ世界の料理なども取り入れています。
- ・毎日の食事を楽しんでもらうだけでなく、生徒たちが大人になり自分で食生活を管理できるようにするための献立作り、給食作りをするとともに、自分が食べられる量と必要な栄養量を自分で考えることができるように指導を行っています。

#### 【アンケートより】

- ・素材の味が活かされた優しい味付けで、塩分控えめとは思えない美味しさでした。
- ・メニューに工夫を凝らし 1 食で 20 品目 栄養満点の給食に感謝しております。
- ・栄養士さん、料理長さんの「未来の子ども達の為の給食作り」そんな想いで作って頂ける事に感謝いたします。
- ・世田谷の野菜も使っていると知り、沢山の人の手で作られていると子どもに伝えたいと思いました。



#### 当日のメニュー (876 kcal)

ジャンボ餃子 春雨サラダ  
中華スープ 麦ごはん 牛乳