



# 学校給食試食会

**平成30年9月13日(木)**

**練馬区立石神井西中学校**

# 本日の献立

- 牛乳
- 練馬スパゲッティ
- ヨーロスローサラダ
- キャラメルポテト

エネルギー  
887kcal  
たんぱく質  
27.6g  
脂質  
31.3g  
食塩相当量  
2.8g

# 献立作成について

- ① 栄養価
- ② 食材・食品構成
- ③ 旬・季節

# ① 栄養価

	摂取基準	1日の基準量に対する割合
エネルギー (kcal)	830	1 / 3
たんぱく質 (g)	27~41	
脂質 (%)	25~30	
食塩相当量 (g)	2.5未満	1 / 3未満
カルシウム (mg)	450	50%
マグネシウム (mg)	120	1 / 3
鉄 (mg)	4	1 / 3
ビタミンA ( $\mu$ gRE)	300	40%
ビタミンB1	0.5	40%
ビタミンB2	0.6	40%
ビタミンC	30	1 / 3
食物繊維 (g)	6.5以上	40%以上

## ② 食材・食品構成

- 使用している食材は基本的に国産のものを使用し、不要な添加物を使っているものや遺伝子組み換え食品は使わないようにしています。
- 食材料は使用日の朝に納品しています。
- 使用する食材が偏らないよう、全体のバランスを考慮して献立を作成しています。

# ③旬・季節



6月 入梅



7月 七夕



7月 すいか・冬瓜



# 今日の給食

## 【練馬スパゲッティ】



これはおろした大根とツナ、調味料を煮ている所です。1つの釜で全校分の量を作っています。

今日は大根約80kg、ツナ約17kgを使っています。

# 今日の給食

## 【ロールスローサラダ】

サラダや和え物で使用  
する野菜も、一度茹でて  
火を通してしています。

ドレッシングは市販の  
物を使わず、すべて手作  
りしています。

# 今日の給食

## 【キャラメルポテト】



石西中には6つの釜があり、ステンレスの釜を揚げ物に使っています。

さつまいもが揚がったら油から取り出し、別の釜で作ったキャラメルソースと混ぜ合わせていきます。

# 衛生管理について



- 野菜・果物は流水で3回以上洗浄を行っています。
- 加熱するものは中心温度85℃以上1分とし、しっかり火が通っていることを確認しています。

# 衛生管理について

- 衛生的な白衣上下・マスク・帽子を着用します。
- 作業中1時間ごとに髪の毛が帽子から出ていたり、白衣についていないかを確認しています。
- 食中毒菌を「持ち込まない につけない 増やさない やっつける」を原則に作業しています。



# 給食と食育

給食＝教育の一環、生きた教材

- 食事中的のマナーや姿勢
- いろいろな食材、料理を経験する
- 行事食や世界の食事など、食を通して  
関心を広げる
- 食に対する感謝の心を育む

給食だけでなく、家庭での食事と合わせて  
子供への食育を実践する。

**これからも安全でおいしい給食を  
目指して、栄養士・調理員一同  
頑張っています。**

**ご静聴ありがとうございました。**