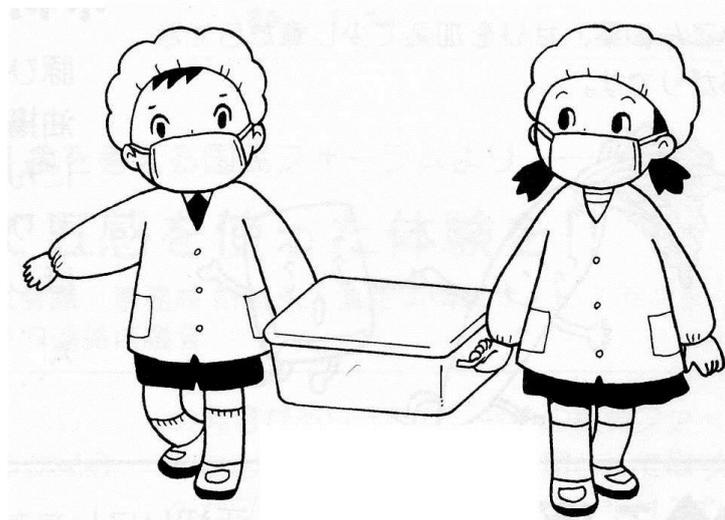
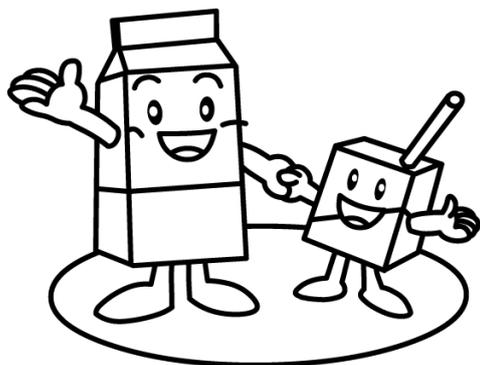


平成29年度

# 学校給食試食会



平成29年 9月 8日 (金)

練馬区立練馬東小学校

## 学校給食の目標 ～学校給食法第2条より～

- ・ 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 食生活が自然の恩恵のうえ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。
- ・ 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の理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ・ 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。
- ・ 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。

## 練馬東小学校の給食

栄養士が本校独自の献立を作り、児童数 474 名、職員他 56 名、合計約 530 食を作っています。

平成 29 年 4 月より株式会社NECライベックスに業務委託しています。チーフ、サブチーフ、調理員 2 名の社員 4 名と調理補助を担当しているパート 5 名の計 9 名（男性 1 名、女性 8 名）で作っています。



子どもたちに「安全でおいしい手作り給食」を、心を込めて作っています。また、衛生面には特に気を付けて調理しています。

- 1 手洗いの徹底
- 2 エプロン・器具などの使い分け
- 3 温度の確認
- 4 出来上がり時間の調整

# 学校の栄養管理

## ◇学校給食摂取基準

学校給食では1日に必要な栄養量のうち、エネルギー・鉄・ビタミンは1日の33%、たんぱく質は15%、カルシウムは50%、脂質は総エネルギーの25~30%を摂取するのが望ましいとされています。

食塩相当量は、生活習慣病予防の目的から、1日の目標量の33%未満を基準値としています。食物繊維は、近年の生活習慣病の増加などにより、若年期からの食生活にも定着するように働きかけるように努力しています。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準（中学年）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A
640 kcal	24 g	摂取エネルギー全体の25~30%	350 mg	3.0 mg	170 $\mu$ g Re
ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食塩相当量	食物繊維	
0.40 mg	0.40 mg	20 mg	2.5 g 未満	5.0 g	

## ◇食品構成

食品構成は、食品摂取の目安となるものです。

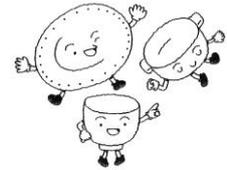
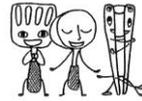
献立を作成する時には、それぞれの栄養素が満たされるよう、幅広い食品を使用することを心がけています。

### 【調理形態チェックポイント】

- ・和食を中心とした日本型食生活に相応しい献立となっているか
- ・前月末と同じ調理形態が今月初にはいないか
- ・揚げ物が多すぎないか
- ・主菜は、焼き物・煮物・蒸し物などバランスがよく入っているか



## 使用食器について



練馬区より支給されているものを使用しています。

本校では、木馬の絵柄の強化磁器食器を使用しています。食器は、献立にあわせて「大皿・小皿・スープボール」「フォーク・スプーン・はし」を組み合わせ使用しています。食器は少し重いのですが、割れた場合の破片は細くならず、飛散範囲も狭いため安全性から強化磁器食器を使用しています。

## 給食費について

練馬区の自校式調理校では、1食あたりの給食費は下記のように決められています。この金額は、全て食材の購入にあてられます。

低学年	中学年	高学年
238円	252円	271円

## 楽しい給食について

### ・なかよし給食

異学年で給食を食べ、仲良く楽しく交流できるようにと実施しています。

### ・リクエスト給食（6年生）

6年間の思い出に残る給食の中から、各クラスで、1食分の献立をバランスも考えて、リクエストしてもらいます。

**また、行事食や郷土料理・季節の料理、世界の料理も取り入れています。**



# 給食ができるまで

## 1 献立作成

献立を作ります。

- ① 学校給食摂取基準に近付けて、献立を作成
- ② 作業量、給食費等を考えて作成
- ③ 児童の嗜好を取り入れて
- ④ 旬の食材を盛り込んで
- ⑤ 行事食、各地の郷土食を取り入れて
- ⑥ 献立の組み合わせ（味付け、量、食器、盛りつけを考慮して）

検討内容は…

- ① 児童の嗜好にあっているか
- ② 給食指導上問題ないか
- ③ 調理時間は大丈夫か
- ④ 食缶・食器類は足りているか
- ⑤ 盛りつけた感じはどうか



## 2 材料注文

- ① 日付毎に人数確認
- ② 練り製品、ベーコン、ハム等は食品添加物の無添加のものを注文
- ③ 野菜・・・出来るだけ低農薬のものを購入（旬の食材を選ぶ）

## 3 納入

- ① 食材料は、調味料以外は使用当日の朝に納入
- ② 検品する
- ③ 保存食を $-20^{\circ}\text{C}$ 以下で2週間以上保存
- ④ 肉・魚は冷蔵庫で調理にかかるまで保管

## 4 調理前

- ① 調理作業にかかる前、また、行程が変わるごとに手洗いを行う
- ② 水質（残留塩素）・室温・湿度を調べる
- ③ 玉葱の芯・じゃがいもの芽などは一個一個とる
- ④ 生食の野菜（トマト）くだものについては、下洗いを2回した後、水槽で流水をかけながら3回以上繰り返し洗います。

## 5 本調理

調理員一同、力をあわせて作ります。



# 衛生管理について

## ◇ 安全な調理をしています

「微生物をつけない・増やさない・やっつける」ことに留意して、細心の注意を払って給食を作っています。

### ◎安全な調理をするために・・・

- \* ミニトマト以外の野菜はすべて加熱調理します。
- \* きゅうり・かぶ・大根を和えもの（サラダ）に使用する場合は切ってから加熱しています。
- \* 和えもの（サラダ）に使う調味料は、一度沸騰させてから冷まして使用します。
- \* 揚げ物・焼き物・蒸し物・煮物は、中心まで火が通っているか（中心温度 85℃以上 1分以上）確認します。
- \* 調理器具は、使用前・使用後に必ず消毒をします。



### ◎ 衛生検査を実施して安全を確認しています

- \* 調理に携わる人は、調理従事員の検便（赤痢・チフス・サルモネラ・O-157 の細菌検査）を実施して食中毒菌の保菌者でないことを確認しています。（月 2 回）
- \* 出来上がったおかずを専門の検査機関に依頼して細菌検査を実施し安全を確認しています。（年 2 回）
- \* 調理中に、調理器具・食器・調理員の手指などのふき取り検査を実施し、より安全な調理工程を探ります。（年 1 回）
- \* 保健所の衛生監視員が調理室に立ち入り、調理作業が安全に進行するよう指導します。
- \* 施設給食課職員の巡回指導により、調理工程での安全性を確認しています。
- \* 学校薬剤師法に基づいて、わが校の学校薬剤師が給食室の衛生検査を行い問題があれば指導を受けます。

## 給食の食材について

<p>牛 乳</p> 	<p>東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。 練馬区の牛乳業者は（株）協同乳業です。 原産地（7月現在）は、千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道で、千葉工場において成分調整しているものです。 * 暫定規制値を超える放射性物質が検出された原乳は、出荷制限されるとともに、各県の指示により農協又は乳業者が原乳の出荷者名等の確認を行うこととなっていることから、牛乳・乳製品の原料として使用されることはないことを確認しています。</p>
<p>米</p> 	<p>練馬区では、契約した米の残留農薬・放射能検査を専門機関に検査依頼して安全性を確認しています。学校では現在、東京都米穀商小売商業組合の精米を購入しています。 28年産「秋田県産ひとめぼれ100%」です。</p>
<p>麺</p> 	<p>公益法人東京都学校給食会により指定された製造業者から購入しています。 原料や副材料の使用量が明確で、不必要な添加物（保存料など）が使われていない物を購入しています。</p>
<p>パン</p> 	<p>公益法人東京都学校給食会により指定された製造業者から購入しています。 原料が明確で、不必要な添加物（乳化剤・合成保存料）が使われていないものを購入しています。</p>
<p>[その他の食材]</p> <p>野菜・果物・肉・魚・豆腐・調味料などの食材は、信頼のおける地域の業者等から納入しています。 事前に産地が確認できる食材や、当日納入時に確認している食材、産地から直接仕入れる食材など、食材によって異なりますが、必ず産地等を確認して使用しています。 食品の放射能検査については、国や指定された都道府県において、継続して実施され、その結果にもとづき使用しています。 放射性物質が暫定規制値を超える野菜や原乳が検出された食材については、学校給食において使用することはありません。該当する食材を使用することがないように、最新の情報および結果等を確認しています。</p>	

## だし・ソース等について

化学調味料やスープ、だしの素は使用していません。

だし ..... さば削り節、鰹削り節、昆布

スープ ..... 豚骨、鶏ガラ、セロリー、野菜くず、ローリエなども入れて時間をかけてスープをとっています。だしを濃くとると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。

カレー・シチューなどに使用するルーは、バター・米油・小麦粉を使って手作りしています。

ドレッシングは、給食室で手作りしています。



## ★練馬スパゲティ★

<材料> (4人分)

オリーブ油	適量	
スパゲティ (乾)	290g	
ツナ缶 (汁をきったもの)	165g	
大根 (すりおろし)	650g	} ※
しょうゆ	36g (大さじ2)	
酢	19g (大さじ1と1/4強)	
塩	4g (小さじ1弱)	
砂糖	9g (大さじ1)	
刻みのり	適量	

<作り方>

1. ※を鍋に入れ煮込む。
2. 味がなじんだら、ツナを入れ少し煮て、おろしソースを完成させる。
3. スパゲティを表示にしたがひ茹で、オリーブ油をまぶす。
4. スパゲティにおろしソースをかけ、刻みのりをのせ完成。

## ☆さいごに…

本日はお忙し中、給食試食会に御参加いただきありがとうございました。

学校給食の目的は、栄養バランスのとれた食事をする中で、感謝の気持ちを培い、食事の自己管理能力を養い、日々の健康増進を図ろうとするものです。給食試食会を通して、学校給食への御理解を深めていただけたらと思います。

この機会に、御家庭との連携をさらに図り、児童の健康と増進をより確かなものにしていきたいと考えています。

学校給食は、1日の食事の3分の1にすぎません。御家庭の食事で、その他足りない栄養を十分に補っていただきたいと思います。

『食べること』ができるのは、元気で健康だという証です。学校給食を通して、食べ物を大切に、大勢で食べる事の楽しさ、働く人への感謝の気持ちと思いやりの気持ちを育ててほしいと思います。

これからも、学校給食に対するさらなる御理解と御協力をお願いいたします。