

給食試食会

～本日の献立～

練馬スパゲティ
りんごドレッシングサラダ
抹茶ケーキ
牛乳

令和6年6月20日(木)

練馬区立大泉西中学校

学校給食の役割



学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のため、栄養のバランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図り、食に関する理解を深め、望ましい食習慣を養うことを目的として実施しています。

安心で安全な食材を使い、栄養バランスの整った給食を心掛けています。

<p>学校給食の目標 (学校給食法第二条)</p> 	<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること</p> <p>栄養</p> 	<p>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</p> 	<p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと</p> 
<p>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</p> 	<p>5 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、勤労を尊重する態度を養うこと</p> 	<p>6 わ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</p> 	<p>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</p> 



大泉西中学校の給食

現在、大泉西中学校では、生徒・教職員合わせ約 580 食の給食を作っています。献立作成は栄養士が本校独自のものを作成し、調理は株式会社藤江の社員 3 名・パート職員 10 名が担当しています。

* 食材料について *

1. 産地や加工地等を確認し、品質、鮮度のよいものを選定しています。
2. 加工品・調味料などは、賞味期限・消費期限、原材料、製造場所が明らかなものを使用します。
3. 調理済み加工品は使用しません。
4. 不必要な食品添加物を使用していない食材料を選んでいきます。(ウィンナー・ハム・ベーコン等)
5. 遺伝子組み換え食品およびこれらを原材料にした加工品は使用しません。
6. 物価動向にも注意し、良質で低廉な食材を購入しています。
7. JA 東京あおば大泉地区アグリセンターと契約を結び、新鮮な地元の野菜を給食食材として取り入れています。

* 栄養管理について *

子どもたちの心身の健全な発達のため、成長期に必要な栄養素を確保できるよう「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づいて献立を作成しています。

児童または生徒 1 人 1 回当たりの学校給食摂取基準				
	児童 (6~7 歳)	児童 (8~9 歳)	児童(10~11 歳)	生徒(12~14 歳)
エネルギー (k cal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13~20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20~30%			
食塩相当量 (g)	1.5 未満	2 未満	2 未満	2.5 未満
カルシウム (m g)	290	350	360	450
マグネシウム (m g)	40	50	70	120
鉄 (m g)	2	3	3.5	4.5
ビタミン A (μ g RAE)	160	200	240	300
ビタミン B1 (m g)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミン B2 (m g)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミン C (m g)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4 以上	4.5 以上	5 以上	7 以上

1 日 3 食の内の 1 食として、1 日に必要な栄養素の 1/3 を基準としていますが、摂取しにくい鉄・ビタミン A、B1、B2、食物繊維は 40%、カルシウムは 50%以上摂取できるように基準値が定められています。

* 献立・調理について *

- 旬の食材を使用し、季節感のある献立作成を心がけています。
- 昔から伝わる行事食や日本各地の郷土料理を取り入れ、食文化を伝えていきます。
- 毎日の給食が栄養バランスのとれた食事としてお手本となるような献立作成を行っています。(和食献立を推進するため練馬区は米飯給食を週 3.8 回以上実施)
- 生徒が給食を通して「食べることの楽しさ」を実感し、給食の時間が学校生活の楽しみとなるように、生徒の嗜好も考慮しています。
- 手作りを心がけ、カレーやシチューはルーから、コロッケ・ハンバーグやゼリーなどのデザートも給食室で 1 つずつ作っています。
- だしは、かつお節や昆布、鶏ガラなどからじっくりとっています。

本日の給食のレシピ

	材料	1人分量	4人分量	切り方・他	作り方
練馬スパゲティ	スパゲティ	80 g	320 g		1. 調味料を鍋に入れて煮立て、大根おろしを入れて煮る。 2. ツナを加えてひと煮たちしたところで火を止める。 3. スパゲティを時間通りに茹で、油をまぶす。 4. 麺、ソースの順に盛り、刻みのりを上にのせる。
	米サラダ油	2.7 g	大さじ1		
	大根	130 g	約1/2本	すりおろし	
	濃口しょうゆ	8 g	大さじ2		
	砂糖	2.8 g	大さじ1弱		
	塩	1 g	小さじ2/3		
	米酢	2.6 g	小さじ2		
	ツナ缶	40 g	160 g	2~3缶	
	刻みのり	0.5 g	適量		
りんごドレッシングサラダ	キャベツ	38 g	約1/6玉	短冊切り	1. キャベツ、小松菜、パプリカを切り、食感が残るように茹で、水にさらして温度を下げ、水気をよく切っておく。 2. ドレッシングの材料を合わせる。(給食では加熱して冷ましておきます) 3. 1の野菜とコーンをドレッシングであえる。
	小松菜	15 g	1/3袋	2cm	
	赤パプリカ	3 g	約1/8個	千切り	
	コーン缶	6 g	約大さじ2		
	米サラダ油	2 g	小さじ2		
	りんご酢	1.8 g	大さじ1/2		
	塩	0.4 g	少々(1.6g)		
	こしょう	0.01 g	少々		
	砂糖	0.6 g	小さじ1弱		
	りんご	2 g	6 g	すりおろし	
	たまねぎ	1 g	3 g	すりおろし	
抹茶ケーキ	薄力粉	20 g	80 g	合わせてふるっておく	1. 薄力粉、ベーキングパウダー、抹茶を合わせてふるっておく。 2. 1の粉に砂糖、牛乳をまぜ、溶かしバターを加える。 3. カップに甘納豆を入れ、2の生地を入れオーブンで焼く。 (目安：200°C14分)
	ベーキングパウダー	0.8 g	小さじ1弱		
	抹茶	0.7 g	小さじ1強		
	砂糖	5.5 g	大さじ2と1/2		
	牛乳	20 g	80 g		
	有塩バター	5 g	20 g	湯煎で溶かす	
	あずき甘納豆	7 g	28 g		
	アルミ舟型カップ	1枚	4枚		
牛乳	牛乳(200ml)	1本			

エネルギー：773kcal たんぱく質：21.9g 脂質：28.0g カルシウム：369mg 鉄：2.5mg 食塩相当量 3.4g