

令和5年度
給食の取り組みについて



令和6年8月
江戸川区立春江小学校

☆本校の給食実施状況☆

食数：750食

給食回数：191回

給食関係職員：栄養士1名・調理員13名(協立給食株式会社)



《 学校給食の目標 》

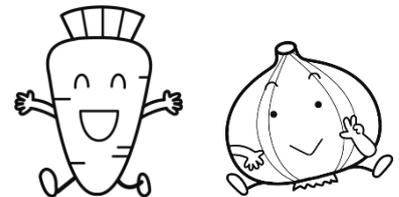
◎学校給食のねらい

学校給食は、子供たちの心身の健全な育成を図ることをねらいとしており、具体的には「学校教育法」の中に次の4点を目標としてあげている。

- ① 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい習慣を養うこと
- ② 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと
- ③ 食生活の合理化、栄養改善および健康増進を図ること
- ④ 食料の生産、配分および消費について正しく理解に導くこと

これらの目標を受けて、本校では次のことを目標とする。

- ① 衛生に気を付けて食事をしましょう。
- ② 食事のマナーを身に付けましょう。
- ③ 楽しく食事をしましょう。
- ④ 感謝をこめて食事をしましょう。



◎教育目標と給食指導との関連

じょうぶな子

- ・衛生に気を付けましょう
- ・すききらいをしないで食べましょう
- ・寒さに負けない体をつくりましょう
- ・食べ物の働きを考えましょう

思いやりのある子

- ・協力して楽しく食事をしましょう
- ・楽しい会食にしましょう。
- ・感謝をこめて食事をしましょう

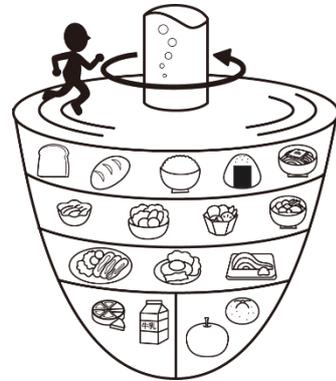


進んで学ぶ子

- ・身のまわりを整えて食事をしましょう
- ・係の仕事を手早くしましょう
- ・食事の作法を守りましょう

《 学校給食の栄養基準 》

エネルギー	: 650k cal
タンパク質	: 摂取エネルギー量の 13~20%
脂質	: 摂取エネルギー量の 20~30%
カルシウム	: 350mg
鉄	: 3mg
レチノール当量	: 200 μ gRAE
ビタミンB ₁	: 0.4mg
ビタミンB ₂	: 0.4mg
ビタミンC	: 25mg
食物繊維	: 4.5g以上
食塩	: 2.0g未満



児童(中学年) 1人当たりの食事摂取基準

※基準：小学生1日当たりの食事摂取基準の1/3を目安に作られています。

《 学校給食の栄養基準 》

栄養基準と食品構成に基づいたものであること。

1. 児童の嗜好を考えたおいしく変化に富んだものである。
2. 衛生に留意し、新鮮で安全な材料を使用すること。
3. 限られた給食費の範囲で行うこと。
4. 既製品を使わず、できる限り手作りすること。



※和食を中心に献立を作成し、米飯給食推進に努めております。

◎本校の献立作成時に気を付けていること◎

◇旬の食材や季節の行事を献立に取り入れる

季節のおいしい食材を献立に取り入れ、旬の食材を知り、味わってもらいたいと思っています。

【例】

6月・・・梅、さくらんぼ、小玉すいか

7月・・・オクラ、枝豆、ナス、すいか、とうもろこし

8月・・・トマト、きゅうり、パイナップル

9月・・・さつまいも、栗、巨峰、梨

10月・・・さつまいも、栗、鮭、柿 など

行事食を取り入れ、日本の伝統を子ども達に伝えて未来につなぎたいと思います。

<7月・七夕献立>

- ・七夕ちらし寿司
- ・鶏肉のねぎみそ焼き
- ・小松菜のおかか和え
- ・七夕汁



ちらし寿司には、星形にカットした人参を散らしました。七夕汁には、天の川に見立てたそうめん、星の形に見立てたオクラが入っています。

<9月・お月見献立>

- ・栗ごはん
- ・擬製豆腐
- ・小松菜のからし和え
- ・月見汁



月見汁には、かぼちゃで黄色く色をつけて、月に見立てた白玉団子が入っています。

<11月・文化の日献立>

- ・菊花ごはん
- ・鮭のもみじ焼き
- ・小松菜のごま和え
- ・豆腐のかきたま汁
- ・菊花みかん



文化の発展に貢献した人へ送る菊の勲章にちなんで、菊の花を用いたごはん、菊の花に見立ててカットしたみかんを用意しました。

<12月・冬至の献立>

- ・ごはん
- ・白菜の浅漬け
- ・鱈のゆず味噌焼き
- ・かぼちゃと大豆の揚げ煮
- ・けんちん汁



冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に浸かると、風邪をひきにくくなると言われています。

<2月・節分献立>

- ・鰯の蒲焼きごはん
- ・キャベツの和え物
- ・小松菜入りみそ汁
- ・きな粉大豆



節分には、厄除けのために鰯を飾ったり、炒った大豆を巻いたりするため、献立に鰯や炒り大豆を使用しました。

<3月・ひな祭り献立>

- ・ちらし寿司
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・キャベツのみそ汁
- ・ひな祭り寒天ポンチ



予定

白・緑・赤の3色ある菱餅を、豆乳・抹茶・みかんを使って表現しています。

◇様々な食材と料理を取り入れた献立

本校では、旬の食材や日本の郷土料理、世界の料理などを取り入れ、たくさんの食材や食文化に触れあってもらいたいと考えています。

残菜が少ない、食べ慣れている食材や料理とは異なり、残菜も多くなりやすいです。ただ、苦手なものでも食べられるようになる・好きになれるように、そしてご家庭でも参考になるような献立の作成を心がけています。

<沖縄県の料理> 7月

- ・タコライス
- ・じゃが芋とじゃこの揚げ煮
- ・イナムドゥチ



<東京都の郷土料理> 1月

- ・深川めし
- ・大豆入り卵焼き
- ・糸寒天のからし和え
- ・ムロアジのつみれ汁



<小松菜一斉給食> 11月

- ・小松菜ごはん
- ・しいたけ入りつくね焼き
- ・小松菜のごま和え
- ・小松菜のみそ汁



<アメリカ料理> 6月

- ・フレンチトースト
- ・チリコンカン
- ・チョップドサラダ
- ・オレンジ



<フランス料理> 12月

- ・クロックムッシュ
- ・ポトフ
- ・マカロニサラダ
- ・りんご



<韓国料理> 7月

- ・ピビンバ
- ・カムジャック(じゃがいもスープ)
- ・オレンジファチェ
- または アップルファチェ



◎本校で実施した食育◎

2年生 グリンピースの鞘むき

5月16日にグリンピースの鞘むきを行いました。全校分のグリンピースを2年生がむきました。子供たちは「大きいのと赤ちゃんのがある」「豆がかたい」などと興味津々でした。むき終わったグリンピースを見て「宝石みたい」と目を輝かせていました。

給食時には、「グリンピース嫌い」と言っていた子供も、自分でむいたグリンピースをしっかりと食べていました。



1年生 とうもろこしの皮むき

7月11日に、1年生がとうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしのお話を聞いて楽しく活動できました。子供たちは「皮がかたい！」と苦戦しながらも、丁寧に皮むきをしてくれました。むいてもらったとうもろこしは、ゆでとうもろこしにしてその日の給食で提供しました。みずみずしくて甘く、子供たちや先生方からも好評でした。

