

# 大杉東小学校の給食



\*R6 給食写真\*



5月 世界の料理～インドネシア～  
【ナシゴレン ガドガド ソト・アヤム】



6月 沖縄県郷土料理  
【くあじゅーしー ゴーヤチャンプル  
黒糖サーターアンドンダギー】



7月 七夕献立  
【七夕ずし そうめん汁】



7月 セレクト給食  
【A 白身魚のねぎダレ／小玉すいか  
B 鶏肉のみそ漬け焼き／バナナ】

# 1 本日の給食について

「和食給食の推進」 和食を中心として、和洋中バランスよく取り入れています。

★ご飯	山形県鶴岡産の「はえぬき」という品種を使っています。「特別栽培米」という農薬や化学肥料を減らした方法で作られているお米です。
★牛乳	プラスチックストローの削減のため、ストローレスパックになっています。
★鱈フライ	「丸幸水産」という魚屋さんから、新鮮でおいしい魚を仕入れています。
★小松菜とツナのごま和え	地域で獲れた新鮮な小松菜を使っています。 小松菜農家：「大場常則」さん
★具だくさんみそ汁	「佐野みそ」というみそ屋さんのみそを使っています。
★みかん	毎月季節の果物をだしています。

## \* 学校給食の意義

学校給食法にその目的として、「学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすもの」「学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とする。」と極めて有効な教育的役割が期待されており、この目的を実現するために次の目標が達成されるよう努めなければならないとされています。



がっ こう きゅうしょく

### 学校給食

もく ひょう

### の目標

**1** 健康の保持増進

**2** 望ましい食習慣の形成

**3** 社交性と協同の精神

**4** 生命と自然の尊重、環境保全

**5** 勤労を重んずる態度

**6** 伝統的な食文化への理解

**7** 生産・流通・消費への理解

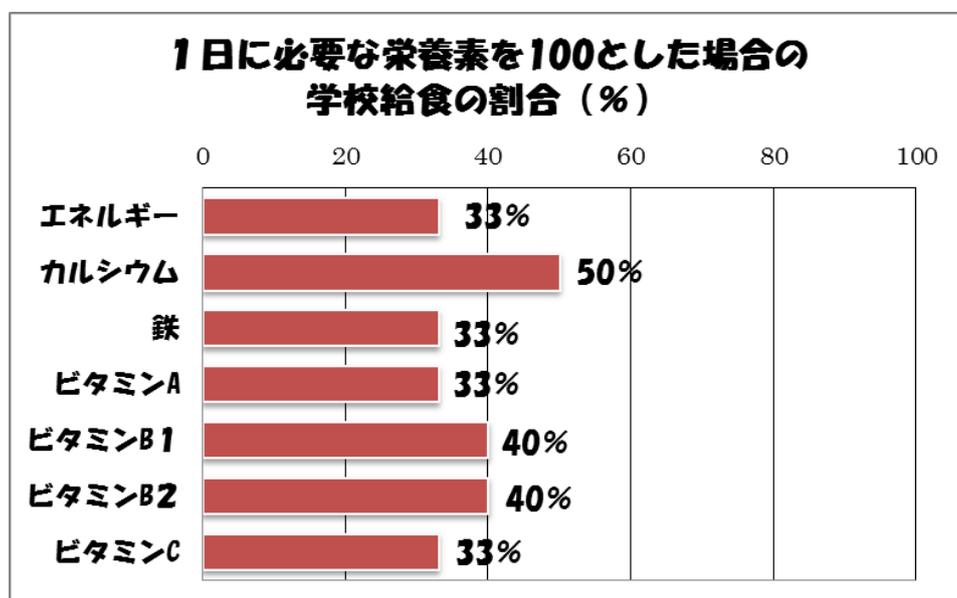
## 2 学校給食の栄養基準について

毎日の献立は、江戸川区の学校給食「栄養摂取基準」と「食品構成」の二つをもとに作成しています。

### \*江戸川区の栄養摂取基準

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)
低学年	530	13~20%	2.0未満	290	4以上
中学年	650	13~20%	2.0未満	350	5以上
高学年	780	13~20%	2.5未満	360	5以上

### \*学校給食の栄養素と食品の基準グラフ

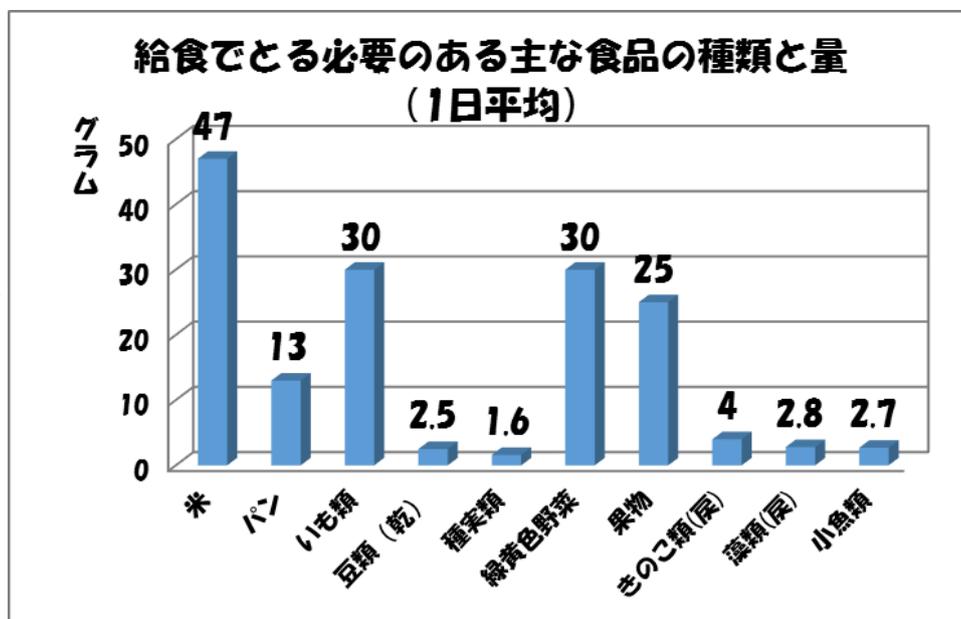


※1日に必要な栄養量の1/3が基準になっています。

※たんぱく質、脂質はエネルギー量に対する割合で、カルシウムは1/2をとれるように設定されています。



この他にも小麦、砂糖、魚類など全20項目あります。



### 3 給食費について

\*R6年度の給食費

昨年度（2学期）から無償化のため、保護者からの徴収は行っていません。

区分	低学年(1・2年)	中学年(3・4年)	高学年(5・6年)
一日の給食費	約270円	約290円	約310円

### 4 衛生管理について

学校給食は平成8年の病原性大腸菌O-157の食中毒発生以来、調理内容に制限があり、加熱調理を基準に調理しています。

- \*調理では中心温度75度以上の加熱をする。  
(ノロウイルス対策として85度以上の加熱調理)
- \*野菜はよく洗浄し、加熱して使用する。
- \*水道水は毎日、塩素濃度を点検する。
- \*給食調理者は1ヶ月に2回検便を提出する。
- \*果物は流水で3回洗う。



**※衛生上、サラダやあえものなどもすべて加熱しています。**

### 5 給食契約業者について ※月ごとに変えている業者

項目	契約業者
牛乳・パン・一般加工食品等	東京都学校給食会 (コーシン乳業・タケベーカリー)
※一般加工食品類	森給食・高橋商事(10月)
※野菜類	八百廣・茶畑青果(10月)
果物	大徳
※精肉製品	矢澤畜産・飯塚精肉店(10月)
小松菜	大場常則
精白米	全農ライフサポート山形
魚	丸幸水産
だし	丸勝かつおぶし
みそ	佐野みそ

## 6 大杉東小学校の給食

給食は、調理員10名と栄養士1名で、約450食を作っています。  
調理は、安全や衛生に注意を払い、「美味しい手作り給食」を心がけています。



手作り	加工食品はできるだけ使わず、手づくりにつとめています。
天然のだし	化学調味料は使用せず、和風料理には削り節・昆布・煮干し・椎茸、洋風・中華料理には豚骨・鶏がらでスープをとります。
無添加製品の使用	肉練り製品(ハム・ウインナー・ベーコンなど)やなると・さつま揚げなどは添加物の少ないものを使用するようにつとめています。
地産地消の活用	小松菜農家と直接契約し、新鮮な小松菜を届けていただいています。
強化磁器食器の使用	割れにくい強化磁器食器を使用しています。また、割れた食器もリサイクルされています。

### \* 令和5年度実施献立（郷土料理・行事食等）

4月	入学・進級祝い献立 世界の料理～シンガポール～	10月	山口県郷土料理 目の愛護デー献立／十三夜献立 みんなの給食～給食からSDGsを考える～ 70周年記念献立
5月	熊本県郷土料理 こどもの日献立	11月	福岡県郷土料理 世界の料理～韓国～ 小松菜一斉給食／和食の日献立
6月	沖縄県郷土料理 かみかみ献立 入梅献立 夏至献立	12月	石川県郷土料理 冬至献立
7月	鹿児島県郷土料理 七夕献立 みんなの給食～給食からSDGsを考える～	1月	鳥取県郷土料理 七草・鏡開き献立 開校記念日献立／地産地消献立 全国学校給食週間／6年生考案献立
9月	福井県郷土料理 十五夜献立 重陽の節句 彼岸献立	2月	長野県郷土料理 世界の料理～カナダ～ 節分献立 5・6年生考案献立
		3月	福島県郷土料理 ひなまつり献立／お彼岸献立 セレクト給食／卒業祝い献立

## \* 献立内容について

給食は、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「牛乳」を基本に作っています。



### ● 「主食」

2週間(10日)のうちに米飯8回、パン1回、めん1回のサイクルで行っています。

米飯	自校炊飯で、麦を入れて炊いています。山形県鶴岡市産の「はえぬぎ」を使用しています。
パン	月に1回手作りパンも工夫して作ります。(オニオンベーコンパン・小松菜ナンなど)
麺類	うどん・スパゲッティ・中華麺を和・洋・中と変化をつけたメニューにしています。

### ● 「牛乳」

成長期の児童に必要な、カルシウム・ビタミン・たんぱく質を補うために毎日つきます。

### ● 「主菜」

魚・肉・豆製品を焼き物・揚げ物・炒め物・煮物等バラエティに富んだ調理法と味付けになるよう心がけています。また、餃子・ハンバーグ・コロッケ等は手作りです。

### ● 「副菜」

サラダ・おひたし・煮物など。ドレッシングは手作りで、なるべく美味しく食べてもらえるよう工夫した味付けにしています。

### ● 「汁物」

みそ汁は、煮干しやかťお節、さば節でだしをとります。

スープは、とんこつ・とりがらに野菜の葉芯を入れて数時間煮だしています。

## ～ 献立作成のポイント ～

旬の味を大切にした、季節感のある献立



《グリーンピースご飯》

**旬の味**

手作りのパンやルー、コロッケ、ふりかけ、ドレッシングなど



《手作りチャーシューパン》

**手作り**

様々な食の文化を伝える、郷土料理や世界の料理、季節の行事食



《彼岸献立 おはぎ》

**バラエティーに富む献立**

## 7 大杉東小学校の食育

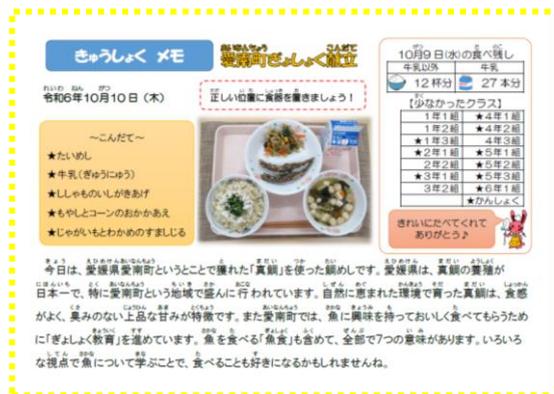
### 献立表・給食だより

月に一回 tetoru で配信しています。献立や、給食行事、その他食に関する情報を載せています。ホームページにも掲載しています。



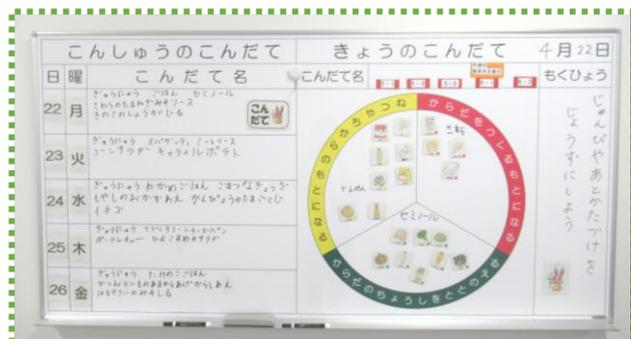
### きゅうしょくメモ

当日の給食に関するお便りを毎日作成しています。画面に映し、各クラスで見えています。使用している食材や、郷土料理、行事食などについて説明しています。



### 給食室前の掲示

保健給食委員会の児童が、その日の給食について毎日給食黒板に記入しています。給食目標や献立名、使用食材が書いてあります。



### 食に関する指導

給食時間中は、準備や後片付け、食事のマナー、給食に関する話など、各学級で指導を行っています。



### Teams の活用

毎日の給食や、給食室の様子などを、写真や動画で Teams に配信しています。「きゅうしょくメモ」も見られるようになっていきます。また、食育にも活用しています。

