

# 岩五の給食



令和6年10月22日（火）

江戸川区立小岩第五中学校

給食試食会/給食運営委員会

## ☆学校給食の目標☆（学校給食法より）

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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③並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかか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。
- ⑥ 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。
- 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。

学校給食は、教育活動の一環と考えられており、学校生活にとって大切なものです。食事の正しいあり方を学ぶとともに、集団の中でお互い思いやりの心を育て、ひとりひとりの役割を果たしていくことを学んでいます。

ご家庭におきましても、給食にご理解いただき、生徒への助言をよろしくお願いいたします。

## ☆岩五の食育☆

現在、心豊かな子どもを育てるために食育を推進することが重要な課題となっており、平成17年に施行された食育推進基本計画では、学校における食育の推進が重視されることになりました。そこで、本校の教育目標は以下の通り、従来の「知」・「徳」・「体」に「食」を加えた4つとしています。

### 【小岩五中の教育目標】

- 健やかな人（食生活を大切にして健やかな人になろう）**「早寝・早起き・朝ごはん」
- 知性に富む人（知性に富む人になろう）「学力で来い！体力で来い！」
- 心豊かな人（心豊かな人になろう）「あいさつは魔法の力」
- 勤労を尊ぶ人（自由と責任を重んじ勤労を尊ぶ人になろう）「床の輝きは心の輝き」

これらの目標達成にむけて、食に関する指導の全体計画を作成し、以下の健康教育目標をたてました。

- ①自分の生活や将来の食生活における課題を見つけ、朝食を必ず摂るなど、望ましい食習慣を身につける。
- ②食文化や食品の生産・流通について理解を深め、食事を通して豊かな心と望ましい人間関係を構築できる。
- ③食物の働きや栄養について理解し、献立・調理にも関心をもち、日常生活に生かしていくことができる。
- ④食事を通して自らの健康管理ができるようにするとともに、生涯にわたって健康的な生活を学ぼうとする態度を育てる。

小岩五中では「**食育は生きる力（知育・徳育・体育）の基盤である**」と位置づけています。令和4年度からは、「岩五リズム」の取組も始まりました。

生徒自身が中学校卒業までに、「健康に生活するためにはどんな食生活をしていくべきか」について学び、実行できる力を育てるための環境づくり、「生きた教材」として給食の献立をたてるようにしています。

◎食育実施内容（令和6年度）

項目	内容
給食だよりの発行	毎月、献立表とともに各月の給食目標に沿ったテーマの食や健康に関する話題を掲載した給食だよりを発行。不定期で号外も発行。
献立紹介（お昼の放送）	献立について栄養素や名前の由来、歴史などを紹介・時折クイズで出題。
行事食	日本の節句や伝統行事、学校行事に合わせた給食を提供、紹介。 日本の伝統食や行事についての理解を深める。
日本各地の郷土料理	47都道府県の郷土食及び、各地の特産物を活用した献立を提供、紹介。
世界の料理	毎月、世界各国の料理を提供・紹介。 給食室前の掲示板に各国の食文化や給食で提供する料理などの情報を記載した掲示物を掲示。
地産地消献立	日々の給食には地元農家の方より納品していただく江戸川区産の新鮮な小松菜を使用しているほか、東京都産の食材を使用した献立も実施。
学力向上献立 （6月実施）	「健脳食」と言われている食材（青魚、たまご、大豆、くるみ）を紹介し、それらの食材を使用した献立を提供。
全国学校給食週間 （1月実施）	1月24日～30日の「全国学校給食週間」期間中に、給食の歴史等を紹介。「昔の給食」「東京都の食材・料理献立」などを提供。
みんなの給食 ～給食からSDGsを考える～ （10月・2月実施）	学校給食を通してSDGsへの関心を高めることを目的として、江戸川区内の全小・中学校で実施。食とSDGsの関連や、ひとりひとりができることを紹介。
残菜0運動 （7月・10月実施）	残菜を減らし食品ロスの削減につなげるため、ひとりひとりができることを考え・工夫して実践する週間。 期間中、残菜の削減に大きく貢献したクラスには感謝状を贈呈。さらにその中で最も残菜率の低かったクラスには給食リクエスト権も贈呈。
セレクト給食 （各学期1回ずつ実施）	献立の中で1品、2～3種類から好きなものを選択する。 （例 主食セレクトの場合、A：さとう揚げパン／B：きなこ揚げパン／C：抹茶揚げパン から1品選ぶ。おかずや汁物は共通の献立。）
リクエスト給食 （3学期実施）	全校生徒を対象に、主食・おかず・デザートで3部門で、今まで食べた給食の中からもう一度食べたい料理を書いてもらい、給食委員が集計し、各クラスで1位を獲得したメニューを献立に採用。

給食掲示板の活用

食に関する行事・話題や生徒からリクエストがあったテーマの掲示物、給食委員が作成した掲示物などを、給食掲示板で紹介しています。





# 岩五給食だより 号外



令和6年10月15日  
江戸川区立小岩第五中学校

**こうどう 行動しよう!** ~「みんなの給食～給食からSDGsを考える～」の実施～

「SDGs」とは、サステナブル・ディベロップメント・ゴールズの略称です。“持続可能な開発目標”を意味し、“今だけでなく、未来まで、すべての人が平和で豊かに暮らし続けるために、世界を良くする目標”ともいえます。2030年までに「誰一人取り残さない社会」を実現するための世界共通の目標です。今、地球上では、「経済」「社会」「環境」それぞれに関連した問題が起きています。この問題を解決する術がSDGsであり、一人ひとりが「自分ごと」として捉え、身近なことから少しずつ取り組むことが大切です。

江戸川区では、「SDGsの理念＝江戸川区が目指す共生社会の考え方」と捉え、「子どもから熟年者、障害のある方や外国籍の方など、さまざまな皆さんが、安心して自分らしく暮らせるまち」を実現させるためにもSDGsを推進しています。

では、個人で何ができるのか……。じつは、普段の何気ない生活の中にもSDGsに繋がる行動があります。たとえば、そのうちのひとつが「食」です。そこで、生徒の皆さん、保護者の皆さん、地域の皆さんが、学校給食とかかわる取組からSDGsを考える機会となるよう、今年も、区内全ての小中学校で「みんなの給食～給食からSDGsを考える～」を実施します。

小岩五中では、明日・10月16日(水)に「みんなの給食」を実施します。ぜひ、ご家庭や地域でも話題にしてみてください。また、当日は学校ホームページにも献立とSDGsとの関わりの詳細を掲載しますので、そちらもあわせてご覧ください。

## 『SDGsえどがわ\*学校給食\*10の行動』

- 01 食材を無駄なく使って食べよう
- 02 栄養バランスを考えて食べよう
- 03 友達と協力して給食の準備・片付けをしよう
- 04 水を大切にしてお水を洗おう
- 05 食の安全に興味をもとう
- 06 食文化の違いや食物アレルギーを知ろう
- 07 給食行事をとおして絆を深めよう
- 08 牛乳パックをリサイクルしよう
- 09 プラスチックごみを減らそう
- 10 江戸川区産の小松菜を食べよう



裏面で、当日の献立とSDGsとの関わりについて紹介します!

⇒ 裏面へ

# みんなの給食


きゅうしよく エスティーゼーゼス かんが

## ～給食からSDGsを考える～

10月16日(水)の献立

大豆ミートの担々丼  
牛乳  
もやし中華和え 五目生姜スープ  
りんご

令和3年5月、江戸川区は内閣府よりSDGs推進都市に認定されました。3年目の今年度は「継続する」が目標です。1人1人ができる小さなことを積み重ね、皆でよりよい未来をつくりましょう！



**SDGs目標2 飢餓をゼロに**

2 飢餓をゼロに

すべての人に安全で栄養のある食料を確保する。  
あらゆる形の栄養不足を解消する。  
持続可能な農業を進める。

かんれん 関係する目標 : 15 陸の豊かさを守ろう



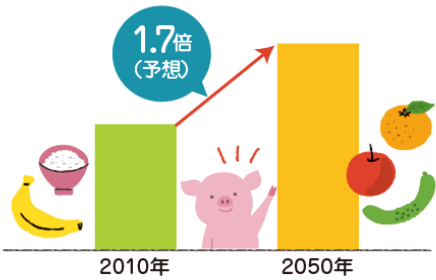
【SDGs目標2 飢餓をゼロに】を意識して食べる給食です。「大豆ミート」という食品を使って、担々丼を作りました。

大豆ミートは、大豆を原料として作られる肉のような食品です。“畑の肉”と呼ばれるほどたんぱく質が豊富な大豆を使って作るため、肉に代わるたんぱく源として期待されています。調理後の風味は肉とほとんど変わりません。

畜産業に頼る生活よりも、健康や環境に関する課題の解決につながり、SDGsの目標に貢献することができる食材として注目を集めています。

## ★環境負荷を考えた農作物とSDGs

2050年の世界が必要とする食料の見通し



飢餓とは、十分な食べ物を食べられずに栄養不足になり、健康を保つことができなくなった状態のことをいいます。今、世界では、約7.4億人も人が飢餓に苦しんでいます。気候変動による災害や紛争、農業技術の低さなどが飢餓を生み出す原因となっています。

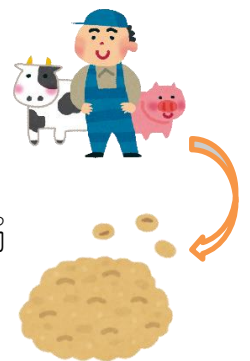
そして今後、世界の人口はますます増加し、2050年には今より1.7倍もの食料が必要となるといわれています。それだけの食料をどのように生産していくのか、課題となっています。

※「2050年における世界の食料需給見通し(農林水産省)」より

## ★肉に代わるたんぱく源・大豆ミート

環境に配慮しながら今ある食品の生産性を高めていくことはもちろん、新たな食品を生産する工夫も必要です。肉に代わる、たんぱく質が豊富な食材として、「大豆ミート」という食品が開発されました。

牛肉や鶏肉、豚肉などの生産には、大量のえさや穀物、それらの生産にかかわる水を必要とします。その一方で食料危機に瀕している人たちがいることを考えると、畜産物だけに頼るわけにはいきません。「大豆ミート」はその名の通り大豆から作られる食品で、畜産よりも持続可能で安定的な生産ができることから、食料危機の救世主として期待されています。



## 【衛生管理について】

- 食品の納入及び取扱いについては衛生面で万全な配慮を行っています。
- 加熱する食品については中心温度が85℃以上、1分半以上の加熱が行われたかどうか、中心温度計を用いて確認・記録しています。
- 肉や魚、果物は専用のまな板・包丁を使用、使い捨て手袋を着用し素手で触りません。
- 不測の事故に備えて、原材料と調理済み食品を各50g採取し、-20℃以下で2週間保管します。
- 調理工程表と作業動線図を作成し、調理中の衛生に注意しています。
- 調理従事者の健康に注意しています。  
(毎朝の健康観察、月2回の検便、年1回の健康診断など)
- 使用する水道水は毎日調理前・調理後に残留塩素濃度を測定しています。

## 【献立作成について】

学校給食では、一日の摂取基準の約1/3の栄養素がとれるように献立を作成しています。また、子どもたちの成長に不可欠ながらも日常の食生活では不足しがちな、カルシウム、鉄、ビタミン類は給食でより多くとるように基準値が設定されています。

1週間、1か月の単位で栄養価が満たされるよう献立を決めています。

### <江戸川区 学校給食摂取基準>

(令和3年10月改正)

	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]	鉄 [mg]
学校給食摂取 基準値	830	34.2	23.1	450	4.5
	ビタミンB1 [mg]	ビタミンB2 [mg]	ビタミンC [mg]	食物繊維 [g]	食塩 [g]
学校給食摂取 基準値	0.50	0.60	35	7.0	2.5未満

江戸川区では、さらに「1日当たりの食品群別平均摂取量 (g単位)」を考慮して献立をたてています。

(例) ・芋及び澱粉類 35g/日 ・種実類 2.3g/日 ・小魚類 3.2g/日  
・豆類 3.3g/日 ・きのこ類 4.6g/日  
・豆製品類 22g/日 ・藻類 3.8g/日 など

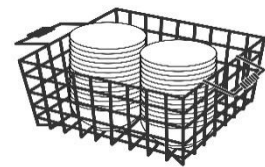
- 食品構成に基づいたうえで、栄養基準量の確保に留意しています。  
主食は10日間で米飯7回、パン2回、麺1回の割合で実施しています。  
牛乳は成長期に欠かせないカルシウム源として、原則毎日提供します。
- 行事食や旬の食材を取り入れて季節感を出すようにしています。
- 子どもたちの好みを配慮します(リクエスト給食)が、好きな献立だけではなく、幅広く色々な献立を作成しています。
- 家庭で不足しがちな、豆・小魚・芋類・海藻類・種実類・根菜類などの食品を積極的に取り入れています。

## 【給食調理について】

- 子どもたちに自然の味を知ってもらうため、化学調味料は使わずに朝一番でおいしいだしを煮出しています。
  - 和風料理 → 削り節、昆布、煮干し、ほたて貝柱 など
  - 洋風料理・中華料理など → 豚骨、鶏ガラ、野菜 など
- 冷凍食品などの加工品は使用せず、コロッケ・ハンバーグなど一つずつ手間をかけて、手作りしています。
- カレー、シチュー、ポターージュなどのルウは、学校で油と小麦粉で時間をかけて手作りしています。
- 食材は良質で鮮度の良いものを使用しています。
- 生鮮食品は当日に購入しています。
- 食材の選択に注意を払い、不必要に食品添加物の入ったものは使用していません。
- 遺伝子組み換えの可能性のある材料は使用していません。

## 【環境対策について】

- 江戸川区では、環境に配慮した学校給食を実施しています。
- 破損した給食用の食器（磁器食器）は、各学校から回収しリサイクルしています。
- 残菜は回収し、リサイクル業者が堆肥化しています。しかし、経費がかかることや、中学生に必要な栄養が取れなくなってしまうので、食べ残しをなるべく減らす工夫や努力が課題となっています。



## 【地産地消】

『地産地消』とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。最近、消費者の農産物に対する安全・安心志向の高まりや生産者の販売の多様化の取組が進むなかで、消費者と生産者を結びつける「地産地消」への期待が高まっています。

本校では江戸川区の小松菜農家の方と契約を結び、「江戸川区産」の小松菜を給食に活用しています。

また、学校農園・果樹園で収穫された野菜や果物も給食に適宜活用しています。



## 【アレルギー対応】

江戸川区教育委員会の方針のもと、生徒が健康な生活が営めるよう、家庭の食事療法に協力する立場で可能な範囲で対応します。

- 原因食品の完全除去食対応を基本としています。「少量はOK」「卵だけどつなぎ程度なら大丈夫」などの場合でも完全除去食の提供を行います。
- 調理上、除去が困難な場合、代替食（弁当）を持参していただくことがあります。
- 誤食防止のため、対象生徒は除去食対応・代替食持参の日は**全ての献立のおかわりを禁止**としています。
- 生徒が誤食してしまい食物アレルギーを発症した場合の緊急時に、教職員が具体的かつ確実に対応できるよう、4月に研修会を実施しています。

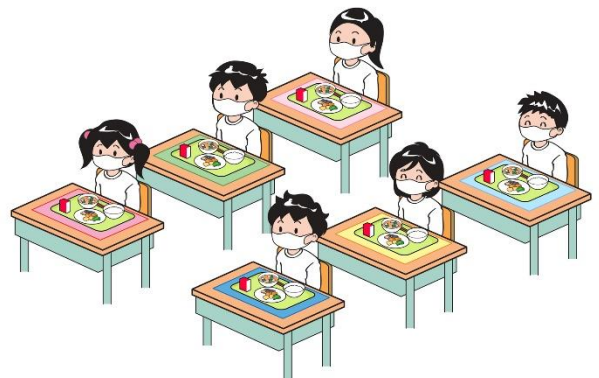
## 【感染症対応】

新型コロナウイルスが5類感染症に移行されるまで、東京都及び江戸川区教育委員会の指針・マニュアルに基づき、「新しい生活様式」を取り入れた給食の時間を教職員・生徒と協力して実施してきました。

今後は、換気・手洗い・咳エチケットの指導などは継続しますが、感染状況が落ち着いているときは、これ以外に特段の感染症対策を求めることはありません。ただし、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症流行時は、これまでの経験を活かし、以下のような対応をとっていきます。

(例)

- 給食当番の健康及び衛生の確認は教職員が実施し、記録をとっておく。
- 教室内で、座席と配膳の間隔が狭い場合は、廊下で配膳を行う。
- 原則自分の給食以外の準備はしない。給食当番の給食等を、別の生徒が準備することはしない。
- 一度盛りつけた給食を戻し、別の生徒へ盛りつけるようなことはしない。
- 座席は間隔を開け、向かい合わせにしない。全員前を向いて静かに食べる。(黙食)
- おかわりは、教職員が生徒に配膳する。生徒は自分でおかわりを盛りつけない。





# 【 本日提供した料理のレシピ ~その1~ 】

## \*チキンカレー\*

材料名	給食1人分 (g)	約4人分	メモ
サラダ油	5	小さじ5	ルウ
バター	4	16g	
小麦粉	9	大さじ4	
カレー粉	1.2	小さじ2弱	
サラダ油	0.5	小さじ1/2	
にんにく	0.3	適量	みじん切り
しょうが	0.4	適量	みじん切り
玉葱	50	中1個	くし切り
とり肉	50	200g	下味
赤ワイン	3	小さじ2強	
カレー粉	0.6	少々	
人参	20	中1/2本	厚いちょう切り
じゃがいも	40	大1個	厚いちょう切り
とりがらだし	70	300g	水+コンソメ などで代用OK
トマト缶	12	50g	ダイスカット
砂糖	0.3	ひとつまみ	
塩	0.85	小さじ1弱	
ケチャップ	2.5	小さじ2	
中濃ソース	3.5	大さじ1	
ウスターソース	1	小さじ1	
ガラムマサラ	0.1	適量	

## 作 り 方

1. ルウ用のサラダ油・バターを火にかけ、バターが溶けたら小麦粉を加え、焦がさないように、常にかき混ぜながら弱火で炒める。  
※火を入れる→プツプツしてきたら火を止める→落ち着いたらまた火を入れる……を繰り返すと、成功しやすいです。
2. モカ色（一般的な封筒のような薄茶色）になったら火を止めて、カレー粉を混ぜ合わせておいておく。
3. とり肉に赤ワインとカレー粉をもみこむ。
4. 鍋に油をひき、にんにく・しょうがを炒め、香りが立ってきたら玉葱を加え炒める。
5. 玉葱がしんなりしてきたら、とり肉を加え炒め、肉に火が通ったら人参とじゃがいもを加えさっと炒める。
6. 人参とじゃがいもに油がまわったら、だし汁・トマト缶を加え、トマトの酸味をとばすため10分ほどよく煮る。
7. 砂糖～ウスターソースで味をととのえ、2のルウを加えてとろみをつける。
8. ガラムマサラで辛さを調節して、完成。

ルウ作りは、慣れるまで大変だけど、コツを覚えてしまえば簡単！ピーフシチューなどにも使えます♪



ドロドロから…



サラサラになり…



“モカ色” に！



\*食物アレルギー等、状況に応じて、各ご家庭の判断でお作りください。  
\*最終的な味の調整は、お好みに合わせて各ご家庭で行ってください。

# 【 本日提供した料理のレシピ ~その2~ 】

## \*チーズサラダ\*

材料名	給食1人分 (g)	約4人分 (g)	メモ
小松菜	23.5	約1/3束	3cm切
きゅうり	5	約1/5本	1/2斜め切り
キャベツ	40	葉1~2枚	短冊切り
赤パプリカ	2.5	約1/8個	
黄パプリカ	2.5	約1/8個	
ツナ	6.5	約30g	
ダイスチーズ	5	20g	
サラダ油	1	小さじ1	ドレッシング
砂糖	1.0	小さじ1	
塩	0.25	少々	
こしょう	0.02	少々	
レモン果汁	1	小さじ1弱	
薄口しょうゆ	2.4	小さじ2弱	

## 作 り 方

1. 砂糖～薄口しょうゆを合わせて火にかけ、砂糖と塩をよく煮溶かす。
2. 砂糖と塩が溶けたらサラダ油を加えて仕上げ、よく冷ましておく。
3. ツナは油をきっておく。
4. 野菜は切っておく。
5. 鍋でお湯を沸かし、野菜をさっとゆでて、すぐに流水で冷ます。  
※野菜によって火の通り具合が違うので、それぞれの野菜ごとにゆでる。  
※火の通しすぎ注意！
6. 野菜の水気をよくきり、2のドレッシング・ツナ・チーズと和えて完成。  
※すぐに食べないときは、野菜の水気をよくきって冷蔵庫で冷やしておき、食べる直前に和えてください😊

給食で使用しているダイスカットの小さなチーズは、業務用(最小500g単位…)のもので、市販の少量パックはありません。

6Pチーズを小さく切ったり、モッツァレラなどのほかのチーズで代用して楽しんでみてください♪



\*食物アレルギー等、状況に応じて、各ご家庭の判断でお作りください。

\*最終的な味の調整は、お好みに合わせて各ご家庭で行ってください。



# 【 本日提供した料理のレシピ ~その3~ 】

## \* いかぐりボール(ミニ) \*

材料名	給食1人分 (g)	約4人分 (g)	メモ
かぼちゃ	40	160g	
無塩バター	0.65	小さじ1/2強	
砂糖	2.5	小さじ3強	
生クリーム	0.65	小さじ1/2	
片栗粉	1	小さじ1	
そうめん	6.5	適量	1~2cm

今回はかぼちゃで作りましたが、さつまいもで作っても美味しいです！  
旬の時期や好みに合わせて作ってみてください♪



- \* 食物アレルギー等、状況に応じて、各ご家庭の判断でお作りください。
- \* 最終的な味の調整は、お好みに合わせて各ご家庭で行ってください。

## 作 り 方

1. そうめんを1~2cmほどに砕いておく。
2. かぼちゃは種をとって小分けにして蒸し、皮ごとつぶす。  
※レンジで温めて火を通してもOK!
3. バターは溶かしておく。
4. かぼちゃ~片栗粉をよく混ぜ合わせて、等分して丸く成型する。  
※生地がゆるくて丸めにくかったら、片栗粉や小麦粉を少しずつ足して調節してください。
5. 4に1のそうめんをまぶして、170℃の油できつね色になるまで揚げて、完成。  
※そうめんは剥がれやすいので、しっかりつける。  
※破裂注意!

