

令和6年10月30日(水)
江戸川区立二之江中学校
校長 茅原 直樹
栄養士 鈴木・桜井

令和6年度学校給食試食会



1 本日の献立

ごはん
牛乳
鱈と野菜の五目あんかけ
生揚げと小松菜のみそ汁
さつまいも入り米粉蒸しパン

一人当たりの栄養素	
エネルギー	802 kcal
たんぱく質	30.6 g
脂質	40.2 g
塩分	2.8 g

※本日の献立のレシピを最後のページに掲載しています。

保護者の皆様より「和食」「二之江のメニューが食べてみたい」とご意見をいただいたことから、本日は1学期の残菜傾向から、“残菜が目立った和食献立”を選び、旬や組み合わせ等を再考した献立と、二之江オリジナルメニューとして「米粉」を使ったデザートを取り入れました。

なぜ、人気メニューではなく残菜の多いメニューなのか？…学校給食は「生徒が良く食べる人気メニューだけを提供する」といった嗜好に合わせた献立ばかりではありません。成長期に必要な栄養バランスを考え、生徒の皆さんが大人になった後にバランスの良い食事を選択できるようになる『見本』となるような組み合わせを目指し、時には「苦手な食材」を使った給食も献立に取り入れる必要があります。しかし、折角栄養バランスの良い献立を考えても、「苦手だから食べない」と残菜が増えてしまっただけでは給食の意味がありません。そこで、毎日メニューごとに残菜を計量し、給食委員会の生徒にコメントをもらうことで「残菜の多い献立」を「生徒が良く食べる人気メニュー」に変えていきたいと思っています。

〈元の献立〉

6月21日 大阪府の郷土料理

かやくごはん
牛乳
鱈の野菜あんかけ
わかめと小松菜のみそ汁
半夏生もち



大阪府の郷土料理「かやくごはん」「半夏生もち」を提供。
全体的によく食べていたが、「鱈の野菜あんかけ」の残菜が目立った。

☆今回工夫したポイント☆

- ・魚は切り身ではなく3cm角にカットしたものに變更し、野菜とともにあんかけに混ぜることで食べやすさを考慮。
- ・“丼もの”の残菜は少ない傾向にあることから、ご飯と相盛りに變更。

2 学校給食について

二之江中学校では、江戸川区教育委員会で定められた食品構成と栄養摂取基準に基づき、和食を中心とした手作りの給食を提供しています。かつおぶしや昆布、洋食では豚骨や鶏ガラ、野菜くずを利用した“だし”の活用、ごまやおかか、香辛料（スパイス）の風味を活かす等、減塩調理を心掛けています。

また、学校全体を通してSDGsの取組を行っているため給食室でも丁寧な調理と、生徒の喫食状況に合わせた発注を行い、食品ロスの削減に取り組んでいます。

(1) 栄養士業務、調理業務

業務委託先：協立給食株式会社（栄養士2名 調理師3名 パート8名）

(2) 献立作成

食べ進みや残菜量の記録から、生徒の嗜好を考慮し喜んでもらえる献立作成を行っています。嗜好のみに片寄らず、日本型食生活の実践、伝統的な食文化の継承ができるように和食や特色のある献立（行事食、郷土料理、世界の料理、セレクト給食など）を取り入れています。また、月に数回、江戸川区教育委員会の立てた標準献立を利用することで、旬の食材や多彩な和食料理を多く取り入れています。

〈献立作成の目標〉

- 望ましい食習慣を育成するための指標となる食事内容であること。
- おいしく魅力的な食事内容であること。
- 児童生徒の嗜好の偏りをなくすよう配慮した食事内容であること。
- 日本の伝統的な食文化を継承する食事内容であること。
- 社会情勢にあった食事内容であること。
- 安全な食品を選択した食事内容であること。
- 調理において、衛生・安全に十分配慮した食事内容であること。

☆今年度提供した郷土料理・世界の料理☆



フィリピン



フランス



カナダ



マレーシア



愛知県



沖縄県



山口県

• 栄養価

江戸川区学校給食実施基準を目標とし、月平均値は、基準の±10%の範囲内の充足率を目標としています。栄養摂取基準の値は、江戸川区の生徒の体位が、全国平均と大きな差がないことから、国の基準を適用しています。

※江戸川区の学校給食栄養計算システムの更新に伴い、10月の献立から現時点では最も正確な「日本食品成分表 2020 年版（8 訂）」の食品成分値を使用して栄養計算をしています。

• 食品構成

家庭における日常の食生活の指標となるよう、多様な食品を組み合わせ、米飯給食推進に努めています。主食は概ね米飯は週3.6回、パンは週0.9回、めんは週0.5回を目標としています。

〈生徒（12～14 歳）給食 1 食当たりの栄養摂取基準〉

区分	基準値
エネルギー	830kcal
たんぱく質	13～20%
脂質	20～30%
ナトリウム（食塩相当量）	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上

※令和6年度8月の学校給食栄養計算システムの更新に伴い、計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、内容に変更はありません。これまで中学生1食の摂取基準830kcalであった献立が、おおよそ780kcalと計算されています。（平均△6%）
 ※各栄養素・食品構成は、1か月の充足率が、85～110%内に収まるように計算しています。

〈江戸川区標準食品構成〉

米	65g
パン	18g
牛乳	206g
小麦粉及びその製品	18g
芋及び澱粉	35g
砂糖類	4g
豆類	3.3g（乾）
豆製品類	22g
種実類	2.3g
緑黄色野菜	45g
その他の野菜	85g
果物類	30g
きのこ類	4.6g（戻）
藻類	3.8g（戻）
魚介類	22g
小魚類	3.2g
肉類	25g
卵類	11g
乳類	7g
油脂類	5.5g

3 SDGs の取組み ～みんなの給食～

江戸川区の小中学校では「みんなの給食」と題して、SDGs を意識した給食を年2回提供しています。アレルギーや宗教上の対応がなく、みんなが同じものを食べられる内容や国産、地産地消の食材を使用するなどの工夫をしています。

(1) 日常的な給食室での取組み

- 喫食状況に合わせた発注や調理を行い、食品ロスを抑えています。
※昨年から比べて、残菜量は各学年減少傾向です！
- 食材そのものの廃棄量を減らすために、さつまいもやかぼちゃ、りんごなど皮ごと食べられる食材は、よく洗い皮ごと使っています。
- 作業中は水道をこまめに止めることで水の節約を心掛け、衛生的観点からも洗浄作業中も床を濡らさないように工夫しています。

(2) 今年度の「みんなの給食」実施内容

- 1回目 12月に実施
栄養士がフードマイレージやアレルギーフリーの食材を選び、献立を立案中。
- 2回目 3学期に実施予定
給食委員会の生徒が中心となり“自分たちにできること”を考え、メニュー考案にも参加しています。給食作りに関わり「もったいない」と感じる気持ちを育めたらと考えています。

〈委員会で生徒から出た意見〉

- 給食を「自分が食べきれぬ量」で盛付する（食べ始める前に減らすことができる）
- 魚の皮や果物の皮等、食べられる皮は食べるようにする
- 苦手な食べ物のアンケートを取って栄養士に提出する
- 学年集会で各クラスの食べきれなかった品数を発表する
- 食缶ゼロキャンペーン
- ポスターや黒板の活用（残菜や小松菜について書く）
- 野菜の皮を使ったメニューや小松菜のメニューを考える



4 事前質問

参加申込書にていただいた質問にお答えします。質問以外にもコメントなどご記入いただきありがとうございます。

生徒1人あたりの給食のカロリー量はいくつくらいになりますか？

○学校給食では、1日に必要なカロリー(エネルギー)の内、1/3が補えるように献立を立てています。本区の児童生徒の体位は、全国平均と大きな差がないことから、国の基準を適用しています。
※詳しくは同資料の4ページをご覧ください。

エネルギー	830kcal
たんぱく質	13~20%
脂質	20~30%

献立を考えるにあたって気にかけていること、意識していることは？

○栄養士目線で意識していること

- ・栄養価や食品構成が基準値を満たし、月半分の献立が「和食」であること
- ・旬の食材や行事食を提供することで、「食事」から季節を楽しめるように工夫する
- ・家庭では食べる機会の少ないような郷土料理、聞いたことのない世界の料理を提供することで「食の経験」を増やし、「食事」ことを楽しんでもらいたい！

その他にも・・・

苦手な食べ物にも体に必要な栄養が含まれていることや、将来のために必要なこと。
味付けを変えたり、毎日少しずつ食べ続けたりすることで味に慣れて食べられることができるようになることを知ってほしいな。

まずは食べてみよう



早く給食
食べたいな...



給食が学校に来る
“1つの楽しみ”になって
もらえるといいな。

給食の栄養
塩分...
カルシウム...



残菜を減らすために工夫していることがあったら教えてください。

○まずは大人が変わることが大切！

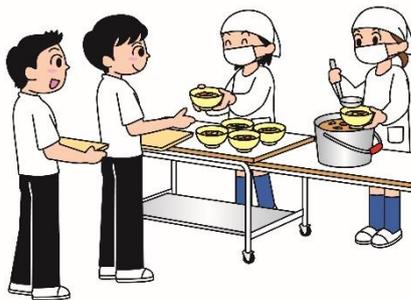
生徒に目を向けて伝えることも大切ですが、まずは生徒と一緒に食事をする先生方に、学校の現状を知ってもらうことで、クラスの指導や委員会活動に繋げています。わかりやすく視覚から「もったいない」と感じてもらえるよう残菜の写真を掲載し、友達同士で会話する姿や先生方からも「こんなに残っているなんて思わなかった。」「廊下の掲示物を見るように生徒に伝えました！」とお話していただきました。

〈具体的な取り組み内容〉

- ・毎日メニュー、クラスごとに残菜量を計り記録をつけることで、苦手な食材の傾向や時期を調査しています。
- ・「全部食べきらないとダメ」というような指導はせず、「まずは1口食べてみる」ことを伝えていきます。中学校は給食時間も少ないため、一人一人に話すことは難しいですが、配布物や放送、廊下の掲示物で献立や食材の紹介をしています。
- ・給食委員会との連携(クラスでの声掛けやポスター作製など)

栄養士

献立の工夫
残菜傾向の調査



給食委員会

声掛け
点検ファイルに
クラスの様子を記録

給食室

調理の工夫
(大きさや硬さ)
残菜量の計量



★今後の取り組み★

中学生として「自分の身体のために」「SDGs や環境のために」食べることを意識できるような声掛けや掲示物の作成を考えています。中学校を卒業した後は、自分で食べるものを選択する機会が増えるため、「大人になったら好きなものが食べられるから、今はちょっと我慢して食べてみよう。」「将来の夢のために、食べ物を考えてみよう。」と、将来のことに繋がる食育を目指しています。「残すことがなぜよくないことなのか」を生徒自身が考え「苦手だから食べない」→「もったいないから1口だけでも食べてみよう」と行動に移せる気持ちを育むことが課題だと考えています。

サッカークラブに所属していて、ジュニア用のプロテインを飲用しています。
このまま飲み続けた方がいいのか迷っています。

プロテインとは… たんぱく質を表す英語。日本では、たんぱく質を主成分にした粉末を、主に「プロテイン」と呼んでいる場合が多い。粉末のプロテインで主に使われているのは、牛乳を原料にした「ホエイプロテイン」や「カゼインプロテイン」、大豆を原料にした「ソイプロテイン」。

たんぱく質とは… 筋肉、臓器、皮膚、毛髪などの体構成成分として、体の様々な組織をつくるための材料となる栄養素。ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分としての役割も持ち、免疫や代謝、血圧の調整、神経機能の維持などの役割も担っている。炭水化物、脂質とともにエネルギー源となるため、生命の維持のために欠かせない重要な栄養素のひとつ。

★プロテインの必要性とたんぱく質の必要量★

プロテインの必要性

プロテインを飲む＝たんぱく質の摂取が目的

- ① カラダづくり（スポーツ選手やトレーナーなど職業のため）
- ② 食事でたんぱく質の摂取量が不足している（健康や美容のため）



一日に必要なたんぱく質量

年齢や性別、体の大きさ、活動量は人それぞれですが、厚生労働省から発表されている「日本人の食事摂取基準」には、たんぱく質の推定平均必要量や推奨量が示されています。

年齢 性別	推定平均必要量(g)		推奨量(g)	
	男子	女子	男子	女子
12～14歳	50	45	60	55
15～17歳	50	45	65	55

※日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書

○中学生にプロテインは必要？

食事からしっかりとたんぱく質を含む栄養素が補えているのであれば、プロテインを別途飲む必要はありません。まずは食事をしっかり食べることを優先し、目的や理由が明確にある場合は、普段の食事内容や体の成長に合わせてプロテインの活用をしましょう。

こども用のプロテインはたんぱく質以外にも、カルシウムや鉄分などが含まれているものや、飲みやすくするために砂糖や甘味料が多く使われている商品もあるため、原材料や品質には注意して1日の規定量を守りましょう。不安な場合は主治医に相談してみましょう。

まずは食事をしっかり
食べましょう



★成長期のプロテインの活用目的★

- ・体を大きくしたい
- ・運動量が多く食事だけではたんぱく質が補えない
- ・食が細く食事だけではやせてしまう、体力が持たない など

❁ 本日の給食のレシピ ❁

タラと野菜の 五目あんかけ	約 5 人分	下処理	作り方
タラ	300 g		①タラに塩と酒で下味をつけます。 ②タラの水気を切り、でん粉をまぶして油で揚げます。 ③炒め油でにんにく、しょうがを炒め、野菜を加えてさらに炒めます。 ④だし汁を加えて野菜に火が通るまで煮ます。 ⑤Aの調味料を加え、水溶き片栗粉を混ぜてあんかけにします。 ⑥⑤にタラを混ぜて完成です。
塩	1 g	下味	
酒	5 g	下味	
でん粉	50 g		
揚げ油	—		
炒め油	5 g		
にんにく	1.5 g	みじん切り	
しょうが	1.5 g	みじん切り	
玉ねぎ	175 g	スライス	
人参	60	千切り	
黄パプリカ	35 g	スライス	
たけのこ	35	千切り	
もやし	100 g		
だし汁	100 g		
さとう	11 g	A	
塩	1.5 g	A	
こしょう	0.15 g	A	
しょうゆ	17.5 g	A	
オイスターソース	5.5 g	A	
酢	17.5 g	A	
でん粉	5 g	水で溶く	



生揚げと小松菜のみそ汁	約 5 人分	下処理	作り方
だし汁	600 g		①だし汁を沸かし、野菜、生揚げを煮ます。小松菜は下茹でしておきます。 ②野菜に火が通ったら、わかめを加えます。 ③火を止めて、みそを溶かし入れます。小松菜を加えて完成です。 ★本日は厚削りのかつおぶしでだしをとりました。
玉ねぎ	50 g	スライス	
人参	35 g	いちょう切り	
大根	35 g	いちょう切り	
生揚げ	125 g	色紙切り	
白みそ	20 g		
赤みそ	20 g		
わかめ(冷凍)	30 g		
小松菜	75 g	3 cm	

さつまいも入り 米粉蒸しパン	約 5 人分	下処理	作り方
米粉	86.5 g	A	①さつまいもは皮つきでカットし、蒸します。Aの粉類を合わせてよく混ぜておきます。 ②油、ジャム、さとうをしっかりと混ぜ合わせます。 ③②に豆乳を2～3回に分けて混ぜます。 ④③にAを2～3回に分けてしっかりと混ぜます。粉っぽさがなくなったら、さつまいもを混ぜます。 ⑤型に流し入れ、100℃20～30分蒸します。
コーンスターチ	35 g	A	
ベーキングパウダー	5.5 g	A	
さとう	10 g		
サラダ油	27.5 g		
あんずジャム	75 g		
豆乳	140 g		
さつまいも	65 g	さいの目切り	

♥ 生徒の好きなメニューのレシピ ♥

今年度生徒からリクエストをもらったメニューや、残菜が少なかったメニューを紹介します。

☆主食・主菜☆

豚肉の生姜焼き	約5人分	下処理	作り方
炒め油	5 g		①油でしょうが、豚こま肉を炒めます。 ②豚こま肉の色が変わってきたら、野菜を加えてさらに炒めます。 ③Aの調味料を加えます。 ④全体に火が通ったら、水溶き片栗粉を混ぜて完成です。 ※水分が少ない場合は入れなくても大丈夫です。
しょうが	2.7 g	みじん切り	
豚こま肉	350 g		
玉ねぎ	225 g	くし切り	
もやし	100 g		
キャベツ	125 g	短冊切り	
赤パプリカ	50 g	スライス	
黄パプリカ	50 g	スライス	
しょうが(汁)	3 g	Aすりおろす	
酒	10.5 g	A	
さとう	10.5 g	A	
しょうゆ	28.5 g	A	
でん粉	10 g	水で溶く	



シイラの甘辛揚げ	約5人分	下処理	作り方
シイラ(魚)	5切		①魚にAで下味をつけます。 ②魚の水気をきり、でん粉をまぶして油で揚げます。 ③Bの酒とみりんを煮切り、アルコールを飛ばします。 ④③に残りの調味料と水を全て加え、沸騰するまで加熱します。 ⑤揚げた魚に④のたれをかけて完成です。 ★シイラは世界中の暖かい海域にいる大型魚で、ハワイなどではマヒマヒと呼ばれ、好んで食べられています。他の魚やイカ、鶏肉でも作れます。
しょうが	1.75 g	Aすりおろす	
しょうゆ	9.5 g	A	
酒	6.5 g	A	
でん粉	50 g		
揚げ油	—		
〈たれ〉			
酒	4 g	Bたれ	
みりん	4 g	Bたれ	
しょうゆ	7.5 g	Bたれ	
さとう	5 g	Bたれ	
水	10 g	Bたれ	

いかのチリソース	約5人分	下処理	作り方
イカ	300 g	短冊切り	①イカに酒をふって下味をつけます。 ②イカの水気をきり、でん粉をまぶし、油で揚げます。 ③ゴマ油で、にんにく、生姜、ネギを炒め、Aを加えてソースを作ります。 ④イカとソースを絡めて完成です。 ★素揚げしたじゃが芋や野菜を加えるのもオススメです。写真はたまごチャーハンと相盛りにしたものです
酒	7.5 g	下味	
でん粉	50 g		
揚げ油	—		
〈チリソース〉			
ゴマ油	2.5 g		
にんにく	1.5 g	みじん切り	
しょうが	1.5 g	みじん切り	
ねぎ	30 g	みじん切り	
水	60 g	A	
さとう	7.5 g	A	
しょうゆ	3.75 g	A	
パプリカ粉	0.15 g	A	
ケチャップ	60 g	A	
豆板醬	1.25 g	A	



☆副菜☆

キャベツと小松菜の甘酢和え	約 5 人分	下処理	作り方
キャベツ	100 g	短冊切り	①A を加熱してドレッシングを作ります。 ツナ缶の水気を切っておきます。 ②野菜を茹でて水気をきります。 ③ツナ、野菜をAのドレッシングで和えて完成です。
小松菜	125 g	3 cm	
人参	35 g	細目短冊切り	
もやし	75 g		
ツナ	30 g		
〈ドレッシング〉			
しょうゆ	11 g	A	
塩	0.6 g	A	
さとう	7 g	A	
酢	5.5 g	A	

豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮	約 5 人分	下処理	作り方
炒め油	3 g		①こんにゃく、人参は下茹でします。 ②じゃがいもを素揚げします。 ③炒め油で豚肉を炒め、火が通ったら、人参、こんにゃくを加えて更に炒めます。 ④Aの調味料を入れて、煮立たせます。 ⑤じゃが芋を加えて更に煮て、最後ににらを加えてさっと炒めます。 ★一味唐辛子の量はお好みで調整してください。
豚こま肉	60 g		
人参	50 g	厚めいちょう切り	
こんにゃく	50 g	色紙切り	
じゃがいも	275 g	厚めいちょう切り	
揚げ油	—		
さとう	6 g	A	
しょうゆ	11.5 g	A	
塩	0.6 g	A	
酒	5 g	A	
みりん	2.5 g	A	
一味唐辛子	0.05 g		
にら	15 g	2 cm	

スタミナサラダ	約 5 人分	下処理	作り方
豚肉	75 g	千切り	①ワンタンの皮を素揚げ、ごまは乾煎りしておきます。 ②Aの材料を加熱し、ドレッシングを作ります。 ③豚肉、野菜をそれぞれ茹でます。 ④③の水気をきって、②のドレッシングで和えます。 ⑤ワンタンの皮、ごまを混ぜて完成です。 ★ワンタンの皮は食べる直前に混ぜるとパリパリ食感が楽しめます。
小松菜	50 g	3 cm	
人参	25 g	千切り	
キャベツ	150 g	千切り	
ワンタンの皮	40 g	短冊切り	
揚げ油	0 g		
白ごま	10 g	乾煎り	
〈ドレッシング〉			
酢	6.5 g	A	
しょうゆ	7.5 g	A	
ごま油	5 g	A	
さとう	5 g	A	
ねぎ	5 g	A みじん切り	
にんにく	0.5 g	A すりおろす	
しょうが	0.5 g	A すりおろす	

☆世界の料理（マレーシア）☆

ミーゴレン	約5人分	下処理	作り方
蒸し中華麺	650 g	蒸す	①中華麺を蒸しておきます。 たまごを割って、塩、砂糖をよく混ぜて炒り卵を作ります。 ②油でにんにくを炒め、酒をふったエビ、ベーコンを加えてさらに炒めます。 ③野菜、生揚げを加えてさらに炒め、Aで調味します。 ④③に中華麺、炒り卵を加えてよく混ぜて完成です。 ★ミーゴレンはマレーシア料理で、カレー風味の焼きそばです。 ★たまごを「錦糸卵」にしたり、ライムを加えたりすると本格的なミーゴレンに近づきます。
炒め油	5 g		
にんにく	2.5 g	みじん切り	
むきえび	85 g	茹でる	
酒	5 g	下味	
ベーコン	45 g	短冊切り	
玉ねぎ	125 g	スライス	
人参	50 g	千切り	
赤パプリカ	35 g	スライス	
もやし	100 g		
小松菜	75	3cm	
生揚げ	100 g	短冊切り	
塩	1	A	
しょうゆ	12.5 g	A	
ナンプラー	5 g	A	
オイスターソース	15 g	A	
チリパウダー	0.1 g	A	
カレー粉	1.5 g	A	
ケチャップ	50 g	A	
〈炒り卵〉			
炒め油	5 g		
たまご	175 g		
塩	1 g		
さとう	10 g		



5 本日はご参加いただきありがとうございます。

アンケート用紙を用意しております。

給食の感想やご意見、ご質問等ございましたらご自由にご記入ください。

※いただいたご意見等は給食だより等で使用させていただく可能性があります

