

学校給食試食会

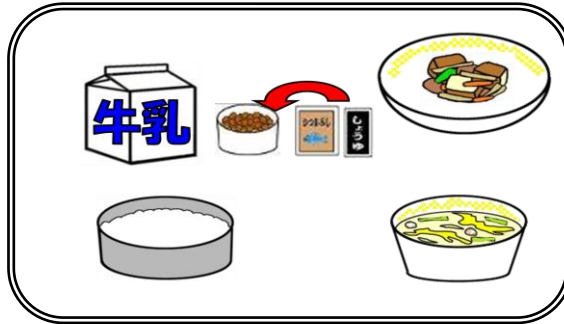


日時：平成28年9月27日 11:00~13:30

場所：北九州市立花尾小学校 2階家庭科室

【今日の献立】

ごはん・牛乳・納豆・切り干し大根と厚揚げのうま煮・かきたま汁



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (g)	鉄 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
本日	665	28.5	20.8	433	4.4	4.8	2.0
基準	640	24.0	21.3	350	3.0	5.0	2.5以下

※基準は3・4年生です。1・2年生は基準の0.8倍、5・6年生は基準の1.2倍になります。

○材料と作り方

《 切り干し大根と厚揚げのうま煮 》 給食にはじめて登場する献立です！！

材 料 名	分 量 (4人分)	作 り 方
豚肉 (スライス)	40g	①厚揚げは、熱湯をかけ、2cm角切りにする。 ②切り干し大根は、水で戻し、水気をきり、4cm長さに切る。 ③にんじんは、7mmのいちよう切り、さやいんげんは、ゆで、水冷し、2cm長さに切る。 ④鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。 ⑤にんじん、切り干し大根を入れ、炒める。 ⑥厚揚げを入れ、調味し、煮汁が少し残る程度に煮含める。 ⑦さやいんげんを加えて煮る。
厚揚げ	160g	
切り干し大根	20g	
にんじん	45g	
さやいんげん	20g	
サラダ油	大さじ1/2	
三温糖	大さじ1	
しょうゆ (こいくち)	大さじ1	
水	適量	

《 かきたま汁 》

材 料 名	分 量 (4 人分)	作 り 方
ふ	5g	①こんぶ、かつお節でだしを取る。 ②ふは、水でもどしておく。 ③たまねぎは千切りにする。小松菜は3cm長さに切る。 ④鶏卵は割ってときほぐしておく。 ⑤だしを沸かして、たまねぎ、小松菜を入れ煮る。 ⑥ふを入れる。 ⑦調味料を入れる。 ⑧ふつつと沸いている中に、水溶きでんぷんを流しいれる。 ⑨卵を流しいれる。 ⑩塩で味をととのえる。
鶏卵	小2個分	
たまねぎ	中1/2個	
小松菜	1/2束	
しょうゆ (こいくち)	小さじ1	
しょうゆ (うすくち)	小さじ2	
でんぷん	小さじ1/2	
水	小さじ1	
こんぶ (だし用)	5g	
かつお節 (だし用)	8g	
水	400g	
塩	少々	

○献立のポイント

- ・厚揚げと切り干し大根の組み合わせで、鉄分が多く取れる献立です。

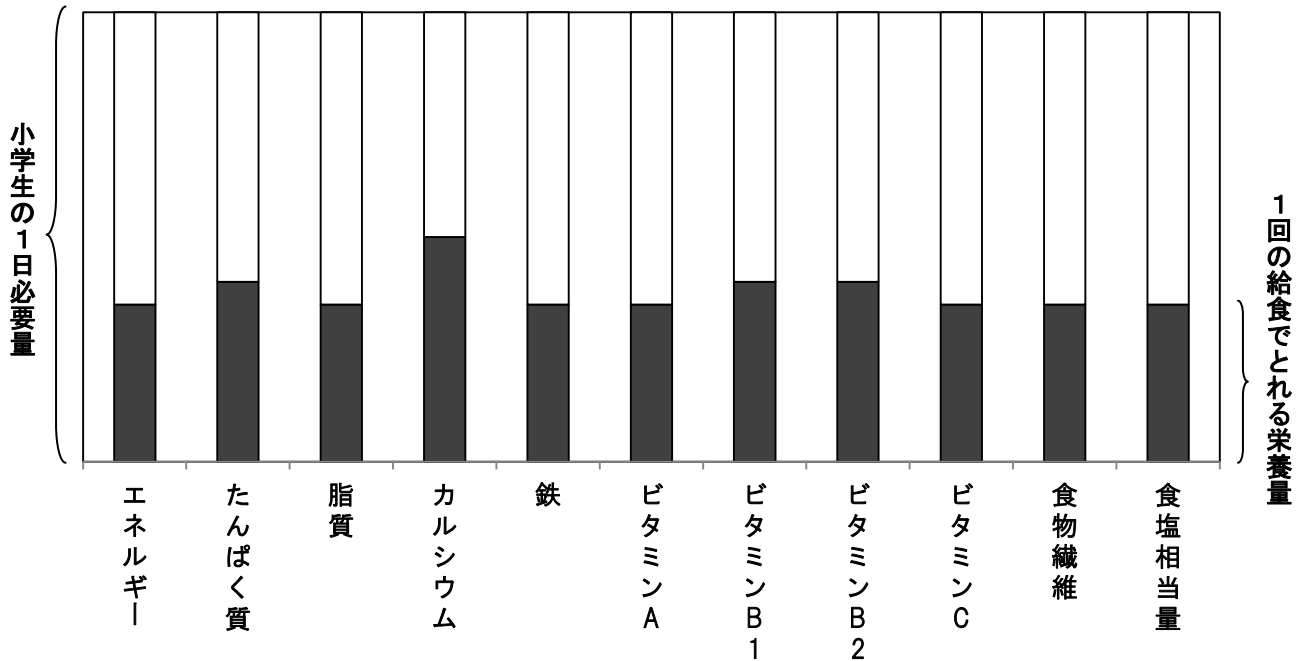
【学校給食の目標】

学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達に直接役に立つだけでなく、食に関する正しい理解と適切な判断を養う上で重要な役割を果たしています。また、学校給食は学校における食育の推進を図るために学校の教育活動の一環として位置づけられて実施されています。

The infographic consists of seven blue boxes, each with an illustration and a goal:

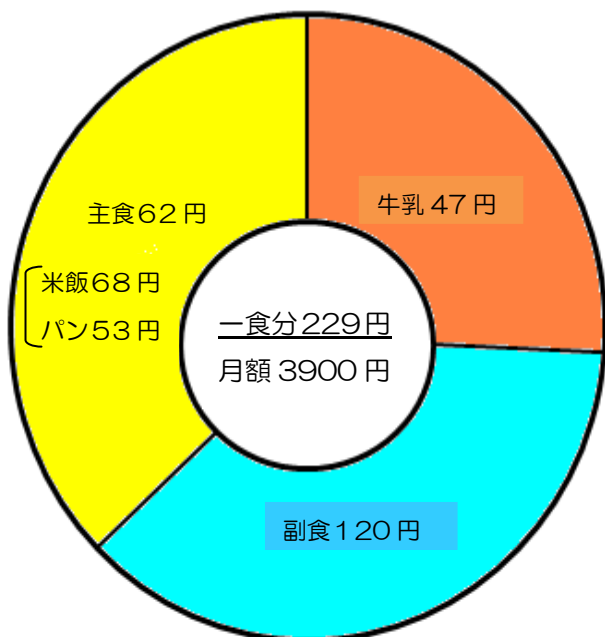
- 健康の保持・増進をはかる** (Maintain and improve health): Illustration of a boy eating a bowl of food.
- 望ましい食習慣を養う** (Cultivate desirable eating habits): Illustration of a girl with a cycle of '朝' (Morning), '昼' (Lunch), and '夜' (Night).
- 明るい社交性を養う** (Cultivate bright social skills): Illustration of children sitting at a table eating together.
- 生命及び自然を尊重する精神を養う** (Cultivate a spirit of respecting life and nature): Illustration of a boy holding a box of food in a field.
- 勤労を重んずる態度を養う** (Cultivate an attitude of valuing labor): Illustration of children praying in front of a field.
- 伝統的な食文化について理解を深める** (Deepen understanding of traditional food culture): Illustration of a boy with various traditional Japanese food items.
- 食料の生産・流通・消費への理解を深める** (Deepen understanding of food production, distribution, and consumption): Illustration of a boy with a shopping cart and a rainbow.

【学校給食の栄養量】



- 1日に必要な栄養量の約 3分の1 が給食でとれるようになっています。
- カルシウムやビタミン類は、必要量の 3分の1 から 2分の1 がとれるようにしています。

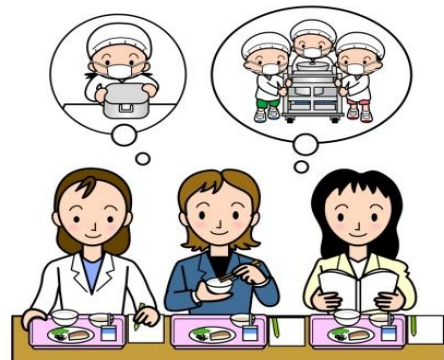
【学校給食費の内訳】



お預かりしている給食費は、全て食材料費に使われています。

給食実施に必要な施設設備費、調理士の人件費、施設設備の修繕費、光熱水費などは、市が負担しています。

食材料費は、給食協会がまとめて購入しているので、価格が割安になっています。



【学校給食ができるまで】

献立作成



北九州市教育委員会

栄養士が献立の案を作っています。子どもたちに季節の味を味わってもらうために旬の食材を多く取り入れるなど、地元でとれた食材を活用できる献立を考えています。

献立委員会

献立委員会

栄養士や学校の先生、調理士、医師などから構成されています。栄養士の考えた献立について、さまざまな分野の意見を取り入れて検討を行い、献立が決定します。

物資の取り扱い

財団法人 学校給食協会

献立にもとづいて給食用の食材料の購入計画をたて、注文・購入・検収・代金の支払いをまとめて行っています。

物資の納入



物資の納入

パン・ご飯・牛乳は当日、その他の食材料は当日または前日までに各学校へ納入されます。

調理



調理

各学校の給食室で調理士が作ります。

花尾小学校では、計10名の調理士が、花尾小学校・花尾中学校の児童生徒合計970人分の給食を作っています。

配食



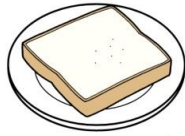
学校給食協会のホームページ

<http://kyushoku.jp>

給食に使われる食材や、レシピなど、給食に関する情報がわかります。ぜひご活用ください。

【食材・献立の紹介】

パン



無漂白の小麦粉を使っています。そのまま食べるため、消化がよいようにしっかり焼いています。1年生の量は、市販の6枚切りパンの1枚分です。

麺料理の時は、小さめの「小さいパン」になります。

また、月に1回県産小麦を使ったパンを取り入れています。

牛乳



成長期の子どもたちに必要なカルシウム・たんぱく質を補うために、全学年200mlの牛乳が毎日ついています。

給食のない日も、ぜひご家庭で1日1本の牛乳を取り入れてみるといいですね。

食育の日



毎月19日は「食育の日」献立です。北九州市では、日本の食生活の見本となるよう、主食のご飯を中心として、主菜・副菜を組み合わせた和食の献立を取り入れています。また、旬の食材をたくさん使用して、季節のおいしさを感じられる献立になっています。

【地産地消】

北九州市では、学校給食に地元の農産物を取り入れる「地産地消」に取り組んでいます。天候等によって、量と品質の確保は難しいですが、生産者や農協、行政の方々などたくさんの方に支えられ、市内産の新鮮な野菜が学校に届けられます。



ご飯



福岡県のブランド米である「夢つくし」を使っています。毎年10月に新米に変わります。毎朝、パン屋さんができたてのご飯を届けてくれます。ビタミンB₁不足を補うため、0.3%の強化米を入れています。月に1回、大麦が10%入った「麦ごはんの日」があります。

おかず



- 煮物、揚げ物、炒め物、和え物、汁物などを主食に合わせて和風・洋風・中華風のおかずを工夫しています。
- だしは昆布・かつお節・いりこをたっぷり使った天然のだしです。
- カレーやシチューに使うルーや、煮魚、唐揚げなどは手作りで行っています。
- 行事食・郷土料理・旬の食材を使った料理を取り入れています。

かみかみ献立

よく噛んで食事をすることで、食べものの本来の味がわかったり、頭の働きをよくしたり、むし歯を予防したりと多くの効果があります。かみかみ献立の日には、かみごたえのある食品を献立に取り入れ、子どもたちによく噛んで食事をする習慣がつかうよう目指しています。

まうち de 給食

学校給食の人気レシピ集

ドライカレー

ごはん類・めん類

420kcal / 脂質8.8g / 塩分0.7g



ワンポイント

野菜はしんなりとしてたまねぎが少し色づくまでじっくり焦がさないように炒めると野菜の旨みがでてコクのある仕上がりになります。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ 合びき肉 120g
- ・ たまねぎ 200g
- ・ にんじん 80g
- ・ にんにく 少々
- ・ サラダ油 小さじ2
- ・ グリンピース 20g

(A)

- ・ カレー粉 大さじ1/2
- ・ 砂糖 小さじ2/3
- ・ ソース 小さじ2/3

- ・ コンソメスープのもと 大さじ1/2

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。
- ② グリンピースはゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、合びき肉、にんにく、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、(A)で調味し炒める。
- ⑤ グリンピースを加えて煮る。
- ⑥ 塩で味をととのえる。
- ⑦ ご飯を盛り付け、ドライカレーの具をのせる。

ひじきの炒め煮

煮物

105kcal / 脂質5.4g / 塩分1.0g



ワンポイント

鉄分の豊富なひじきの煮物です。給食では、あさりやだいずと一緒に煮込みます。

だいずの代わりに、えだ豆(むき身)を使用しても彩りがよく美味しいです。



材料(4人分)

- ・鶏肉(こま切れ) 40g
- ・あさり水煮 40g
- ・油揚げ 20g
- ・竹輪 40g
- ・にんじん 40g
- ・干しひじき 15g
- ・水煮だいず 30g
- ・サラダ油 大さじ1/2

- ・三温糖 大さじ2弱
- ・しょうゆ(こいくち) 大さじ1強

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水でもどす。
- ② 油揚げはせん切りにしてさっとゆでる。
- ③ 竹輪は5mmの半月切り、にんじんはせん切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑤ にんじん、ひじき、あさり、油揚げを炒める。
- ⑥ だいずを入れ、調味し、煮る。
- ⑦ 竹輪を加え、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。

じゃがいものクリーム煮

煮物

191kcal / 脂質8.2g / 塩分0.6g



ワンポイント

ホワイトルーを作らないので、手軽にできます。

じゃがいもをゆでるときは水からゆでます。



材料(4人分)

- ・ベーコン 60g
- ・たまねぎ 200g
- ・じゃがいも 400g
- ・グリーンピース 20g
- ・サラダ油 小さじ1

- ・牛乳 120ml
- ・コンソメスープのもと 小さじ1弱

- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① ベーコンは1.5cm幅に切る。たまねぎは2cm角切りにする。
- ② じゃがいもは2.5cm角切りにし、水にさらし、蒸す又はゆでる。
- ③ グリーンピースはゆでる。
- ④ サラダ油を熱し、ベーコン、たまねぎを炒め、あく、油をとる。
- ⑤ 牛乳、コンソメスープのもと、じゃがいもを入れ、煮汁が少し残る程度に煮込む。
- ⑥ グリーンピースを加えて煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

清涼飲料水の飲み方について考えてみましょう。



○子どもの一日にとる糖分の適量は、**砂糖20g~25g**です。
(※限量 体重1kgあたり1g)

○次の飲み物の砂糖の量を予想してみましょう。

飲料名	炭酸飲料	スポーツ飲料	紅茶飲料	乳飲料
砂糖量	g	g	g	g

砂糖のメリット
(適度に糖分をとると…)
エネルギーになる、疲れをとる、
気分転換になる

• 砂糖のデメリット (糖分をとりすぎると…)
ビタミンB1が多量に消費され、すぐ疲れやすくなる
インシュリンが多量に出るので、ボーっとする、
イライラする、集中できない → **糖尿病予備軍の危険**

◎清涼飲料水の飲み方についてルールを決めるなどして、上手にとりましょう。

メモ
