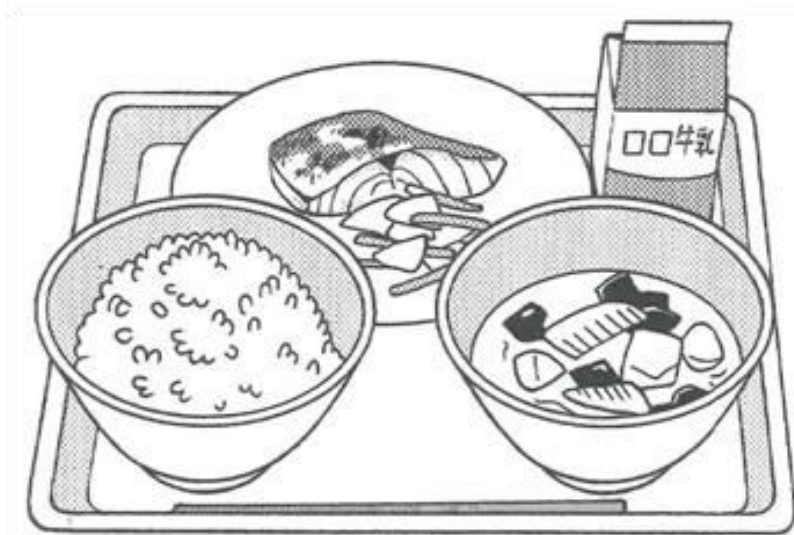


給食試食会



令和6年 11月19日(火)

中野区立啓明小学校

❀本日の献立❀

ごはん
いかの竜田揚げ
里芋のそぼろ煮
味噌汁
牛乳

☆ごはん

〈材料（1人分）〉

- ・米 70g
- ・水 84g
- ・酒 1g

〈作り方〉

- ①洗米して、分量の水で炊き上げる。

☆いかの竜田揚げ

〈材料（1人分）〉

- ・いか切身 50g
- ・生姜 0.8g →すりおろす
- ・酒 1g
- ・濃い口醤油 2.3g
- ・片栗粉 7g
- ・揚げ油 2.5g

〈作り方〉

- ①いかを生姜、酒、醤油で30分以上味をつけておく。
- ②①のいかに片栗粉をまぶして175℃の油で揚げる。

☆里芋のそぼろ煮

〈材料（1人分）〉

- ・油 0.25g
- ・鶏ひき肉 10g
- ・玉ねぎ 25g →粗みじん切り
- ・人参 10g →いちょう切り
- ・乾燥椎茸 0.4g →戻してスライス
- ・里芋 50g →4～8等分
- ・砂糖 1.8g
- ・濃い口醤油 4g
- ・だし削り節 0.6g →だしを取る
- ・水 15g
- ・さやいんげん 2.5g →斜め切り

〈作り方〉

- ①鍋を温め油を入れ、ひき肉を炒める。
- ②肉の色が変わったら玉ねぎ、人参、椎茸、里芋を加え、混ぜ合わせ、芋が油になじんだら、だし汁を入れて煮る。
- ③芋に5分程度火が通ったら、調味料を味がしみ込むまで煮る。
- ④最後にさやいんげんを入れ、再度煮立たせ、味を整えて火を止め、味をなじませる。

☆味噌汁

〈材料（1人分）〉

- 水 110g →だしを取る
- だし削り節 3g
- 長ねぎ 20g →小口切り
- 豆腐 30g →さいの目切り
- 白菜 20g →短冊切り
- 小松菜 10g →2cm幅に切り下ゆで
- 淡色辛味噌 3.15g
- 赤色辛味噌 2.8g

〈作り方〉

- ①鍋にだし汁を入れ、白菜の芯を加える。火が通ったら、白菜の葉と長ねぎ、豆腐を加えて煮る。
- ②豆腐に火が通ったら、味噌を入れて、味を整える。

●栄養価

	中学年（3,4年生）
エネルギー(kcal)	575
たんぱく質(エネルギー比率%)	14.8
脂質(エネルギー比率%)	20.8
ナトリウム(g)(食塩相当量)	2.3
カルシウム(mg)	325
マグネシウム(mg)	109
鉄(mg)	2.5
亜鉛(mg)	2.0
ビタミンA(μ gRAE)	184
ビタミンB1(mg)	0.29
ビタミンB2(mg)	0.45
ビタミンC(mg)	20
食物繊維(g)	4.1

ポイント

- 旬の食材、里芋を使用しています。
- 東京都産の食材、里芋、長ねぎ、小松菜を使用しています。


●各クラスに配布している一ロメモ


きょうのこんだて 🌸

令和6年11月19日(火)

もりつけかた
盛り付け方

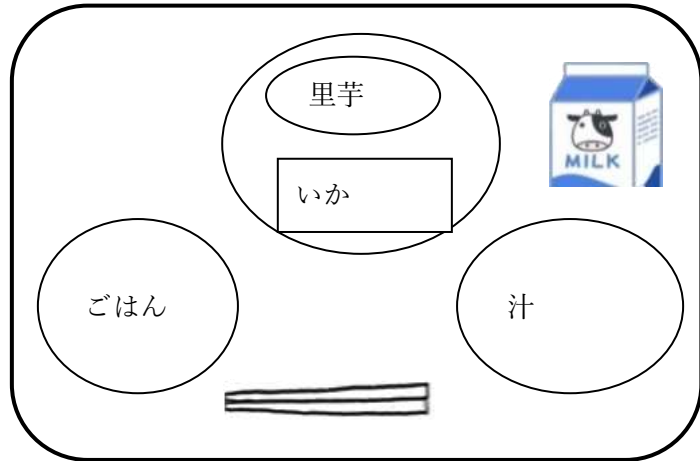
はん
ごはん 

いたたあ
いかの竜田揚げ 

さとにも
里芋のそぼろ煮 

みそしる
味噌汁 

ぎゅうにゅう
牛乳



きょう
今日は、いかについてです。

にほん せかいいち た くに しゅるい おお
日本は、世界一いかを食べる国だそうです。いかの種類は多く、
やく しゅるい せかいじゅう うみ およ
約450種類ものいかが世界中の海を泳いでいます。いかには
タウリンという成分が含まれ、からだ つか ひんけつ
体の疲れをとったり、貧血の
よぼう ほか ぐん ほうふ
予防になったりします。他にも、ビタミンB群、ビタミンEが豊富
です。おいしくいただきます♪

きょう
今日のクイズ! むずか 難しさ☆☆☆

さとにも にほん た はじ ごろ
里芋が日本で食べられ始めたのはいつ頃でしょうか。


- ① じょうもんじだい ② へいあんじだい ③ えどじだい
① 縄文時代 ② 平安時代 ③ 江戸時代

こた
答えは、①の縄文時代です。実は、にほん こめ むかし
日本ではお米よりも昔か
さとにも そだ しゅしょく た
ら里芋が育てられていて、主食として食べていたそうです。

①給食の概要

●学校給食の目標

学校給食は学校給食法に基づき、教育活動の一環として実施されています。

1.適切な栄養の摂取におけ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理解を深め、生命及び自然を尊重する精神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。	

●献立

啓明小学校では、「標準献立」を使用しています。

「標準献立」とは、各学校の栄養士が独自に作成する献立ではなく、教育委員会と複数の栄養士が協力し合って作成するものです。

作成ポイント

- 栄養バランス
- 調理法
- 行事食や郷土料理の活用
- 旬の食材や地場産物の活用
- 衛生的な調理

栄養価について

	中学年（3,4年生）
エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	摂取エネルギーの13~20%
脂質(g)	摂取エネルギーの20~30%
ナトリウム(g)(食塩相当量)	2未満
カルシウム(mg)	350
マグネシウム(mg)	50
鉄(mg)	3
亜鉛(mg)	2
ビタミンA(μ gRAE)	200
ビタミンB1(mg)	0.4
ビタミンB2(mg)	0.4
ビタミンC(mg)	25
食物繊維(g)	4.5以上

〈学校食事摂取基準〉

※中学年を1として、低学年は0.9、高学年は1.1としています。

牛乳について

成長期に必要な栄養素、特にカルシウムが多く含まれています。給食では1日に必要なカルシウムの約半分を摂れるように作られています。そのうちの6~7割が牛乳で摂ることができます。

1日あたりのカルシウム推奨量

	男性	女性
6~7歳	600mg	550mg
8~9歳	650mg	750mg
10~11歳	700mg	750mg
12~14歳	1000mg	800mg

●調理

- ・食数 約420食
- ・調理会社
東京ケータリング株式会社
社員 2名 パート 7名



②衛生管理について

学校給食の現場では、食品の衛生管理を徹底し、安全で安心できる給食を提供するよう努めています。

日常点検	<ul style="list-style-type: none">調理従事者の健康状態、作業前後の施設設備や水道水の点検確認。調理従事者は月2回の細菌検査を実施。
検収	<ul style="list-style-type: none">食材の温度、品質、異物混入の有無、数量、期限を確認、記録。万が一食中毒が起こった場合、原因を調査するため、食材を50gずつ採取し、専用の冷凍庫で2週間保存。
下処理	<ul style="list-style-type: none">野菜は、流水で3回以上洗浄。肉や魚は、カットされた状態で届く。
調理	<ul style="list-style-type: none">加熱調理では中心温度を5箇所測定し、75℃以上（ノロウイルス汚染の恐れのある食品は85～90℃で90秒以上）であることを確認し、記録。
検食	<ul style="list-style-type: none">児童喫食の30分前に検食を行い、問題がないか確認。

③アレルギー対応や食育について

●アレルギー対応

- 毎月、個別にアレルギー対応献立表を作成しています。
- 朝礼でアレルギー対応内容について全員が確認し、給食室内では、動線に注意しながら盛り付けまでを行います。
- 中野区では、今年度より専用のトレー、食器で配膳しています。
- 児童の机に配膳されたことを確認します。

●食育

- 毎日の献立のポイントを一口メモにまとめ、各クラスに配布しています。
- 6月に2年生がそら豆のさやむき、7月に1年生がとうもろこしの皮むきを実施しました。

🌸 人気給食レシピ 🌸

☆ジャンボ餃子

〈材料（1人分）〉

・豚挽き肉	12g	
・ねぎ	5g	→みじん切り
・キャベツ	35g	→みじん切り
・にら	5g	→みじん切り
・にんにく	0.2g	→すりおろす
・生姜	0.2g	→すりおろす
・酒	0.21g	
・ごま油	0.3g	
・濃い口醤油	1g	
・食塩	0.28g	
・餃子の皮	20g	
・揚げ油	5g	

〈作り方〉

- ①材料を粘りが出るまで練り合わせる。
- ②1人分を計算し餃子の皮にのせ、ヒダをつけて包む。
- ③皮が焦げやすいので注意しながら、170℃位の油の温度でじっくり揚げる。

☆すき焼き風煮物

〈材料（1人分）〉

・豚肉	20g	
・人参	10g	→いちょう切り
・じゃがいも	50g	→いちょう切り
・しらたき	20g	→5cm幅
・白菜	35g	→太い短冊切り
・ねぎ	15g	→斜め切り
・車麩	3g	→1/6カット
・焼き豆腐	40g	→1/10カット
・植物油	1g	
・上白糖	3.5g	
・食塩	0.16g	
・濃い口醤油	7g	
・水	20g	

〈作り方〉

- ①車麩は戻す。
- ②油で豚肉を炒め、人参、しらたき、じゃがいもを加えて炒める。
- ③水、調味料を入れて煮る。
- ④白菜の芯、車麩、焼き豆腐を入れて煮つめる。
- ⑤ねぎ、白菜の葉を入れて煮、味を整えて仕上げる。

☆おひたし

〈材料（1人分）〉

- ・チンゲンサイ 15g →短冊切り
- ・もやし 25g
- ・人参 5g →千切り
- ・かつお節 0.5g
- ・濃い口醤油 2g
- ・みりん 0.5g
- ・だし汁 0.5g

〈作り方〉

- ①それぞれの野菜をゆで、冷ます。
- ②調味料を煮立て冷ます。
- ③野菜を盛り付け、かつお節、たれをかける。

☆コーンサラダ

〈材料（1人分）〉

- ・キャベツ 25g →2cm角切り
- ・きゅうり 10g →小口切り
- ・コーン 15g
- ・玉ねぎ 0.8g →すりおろす
- ・こしょう 0.02g
- ・食塩 0.24g
- ・酢 1.5g
- ・植物油 1.5g
- ・上白糖 0.2g

〈作り方〉

- ①それぞれの野菜をゆで、冷ます。
- ②調味料を煮立て冷ます。
- ③野菜、コーンを盛り付け、たれをかける。