

落合第一小学校 給食試食会



令和7年9月1日(月)2年生

令和7年9月2日(火)1年生

落合第一小学校:おちあいルーム

<<はじめに>>

本日は、落合第一小学校給食試食会にご参加いただき、感謝申し上げます。

出来立ての味を届けられることをいかして、子どもたちが「おいしい!」と感じてくれる給食を目指し、日々給食を作っています。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

1 学校給食の沿革

学校給食の歴史は古く、明治22年山形県鶴岡市で、お弁当を持ってくることができない子どもにおにぎりなどの昼食を提供したことが始まりです。その後、日本全国に広まっていきました。戦争中、中断した給食ですが、アジア救済団体（ラウ物資）の援助などにより、昭和21年12月から再開されました。その後、改善を重ねて、昭和33年には教育の一環として位置づけられ、全国のほとんどの小学校で実施されるようになりました。

2 学校給食の目標

改正法（平成21年4月施行 第一条～第十四条）

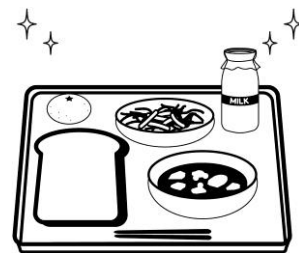
（学校給食の目標）

第二条 学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目標を実現するために、次に掲げる目標が達成されるように努めなければならない。

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 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。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。
- 四 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並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 五 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ること。
- 六 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。
- 七 食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



3 本校の給食内容



(1) 給食回数 年間 196回 (令和7年度)

(2) 献立作成 栄養教諭 (加瀬) 栄養士 (露木) が作成します。

(3) 調理 (株) NECライベックスに委託しています。
調理員: 社員4名 パート6名

(4) 食数 一日約 600 食 (令和7年度9月現在)

(5) 献立内容

以下の点に関して注意・考慮し、献立を作成しています。

○成長期の子どもたちに必要な栄養価を満たしていること。

○多様な食品を使用すること。

○安全・衛生的に調理作業ができる献立内容であること。

(施設・設備などの作業条件に配慮する)

○季節にあった食材・行事食などを取り入れること。

○地産池消(東京産の食材を使用すること)に取り組むこと。

○友好提携都市である伊那市の食材を使用すること。

○子どもたちに食べさせたい食品、子どもたちの嗜好との兼ね合いを考慮すること。

○1食の単価に見合った献立内容であること。

(6) 調理について

手作りを基本としています。素材の味を大切にしています。

○だしは削り節・煮干し・昆布・鶏がら・豚骨を使い、時間をかけて作ります。

○シチューやカレーのルーは小麦粉・バター・油を炒めて作ります。市販のルーは使用しません。

○ハンバーグ・コロッケ・シュウマイ・蒸しパンなどの料理、サラダのドレッシング、ゼリーや団子などもすべて手作りをしています。

子どもたちが食べやすいように、調理方法を工夫しています。

○温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供できるように、時間を考えて調理をします。

○材料の大きさや切り方は、子どもたちが食器に盛り付けやすく、食べやすいように考慮します。また、噛む力も育つようにとの考慮も行います。

○苦手な食品も食べられるように、味付けや組み合わせを工夫します。

4 給食費

	給食費
低学年	316
中学年	337
高学年	358

(令和7年9月現在)

児童の給食費(食材料費)は公費で負担されています。(教職員は自己負担)

また、光熱費・備品費・消耗品費・委託費についても、公費で負担されています。

5 安全・衛生面について

食中毒予防のため、衛生管理を徹底しています。

○野菜・肉・魚・豆腐・牛乳などの生鮮食品は、当日の朝納品されます。

数や温度を確認してから調理をしています。

○調理はすべて当日に行います。

○野菜は水を変えて3回洗い、加熱調理をしています。

○食品の加熱は75℃以上1分間以上行っています。

○調理前、調理中の手洗いを徹底しています。また、直接口に入る食品や出来上がった料理を扱うときは使い捨て手袋を使用しています。

○調理従事者・栄養士は毎月2回細菌検査(〇ー157を含む)を実施し、健康管理に注意しています。

○各種書類を作成しています。(衛生管理チェックリスト、調理時の記録簿、保存検食記録簿、検食記録簿、検収記録簿、作業工程表、作業導線図等)



6 使用食器

○強化磁器食器(4種類)、はし・スプーン・フォークを献立に合わせて使用しています。

○食器や機器は、洗浄後、消毒保管庫で乾燥し保管しています。

7 給食の栄養基準

学校給食の栄養価は、学校給食摂取基準に基づきます。多様な食品を組み合わせ、栄養的にバランスのとれた食事となるよう、努めています。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(平成30年8月1日施行)

栄養素	中学年児童の 学校給食平均栄養量	1日の栄養摂取基準に対する 学校給食の割合
エネルギー	650kcal	約33%
たんぱく質	学校給食により摂取エネルギー全体の13~20%	
脂質	学校給食により摂取エネルギー全体の20~30%	
カルシウム	350mg	約50%
鉄	3mg	約33%
ビタミンA	200 μ gRAE	約33%
ビタミンB ₁	0.4mg	約40%
ビタミンB ₂	0.4mg	約40%
ビタミンC	20mg	約33%
食物繊維	5g以上	—
ナトリウム (食塩相当量)	2.0g未満	約1/3

カルシウム：日本人の食事摂取基準に示されている1日あたりのおよそ50%を供給する量として基準値が定められています。

8 食育の取り組み

○ごちそうさまカード（給食調理室前に掲示）

『ごちそうさまカード』は、児童が給食の感想等をカードに記入したものです。調理従事者、栄養士が返事を書き、掲示をしています。子どもたちとの貴重なコミュニケーションの場となっています。

○日めくりカレンダー式ーロメモ

献立、使用食材や料理に関する豆知識等を記載しています。子どもたちが食べ物や、給食に興味を持てるよう工夫をしています。掲示することにより、給食時間以外でも、読むことができます。また、ピリピリと切り離すことも楽しいようです。

○給食の食材を使った食育の授業

毎年、そら豆やグリーンピース、とうもろこし、枝豆の食材のさやむきや皮むき等を行っています。子どもたちが食材に触れることを通して食べ物の特徴や大切さを感じてほしいと思います。

○出前授業

2年生は、6月にJAから農家の方をお招きし、自分たちが育てている夏野菜についての一言アドバイスをもらいました。1年生は、雪印メグミルクとの授業を予定しております。今年度は、3年生を対象に料理研究家の後藤加寿子先生に来ていただく予定です。また、5年生は伊藤園や理研ビタミンなどとの授業も予定しております。

○栄養教諭との特別活動・家庭科授業

今年度は、1年生は、給食開始前に給食についてのお話をしました。給食室で使っている道具を実際に触ってみたり、給食当番の白衣を着たり置んだりする練習もしました。2年生は、好き嫌いなく野菜を食べてもらいたいと「お買い物大作戦！かくれんぼした野菜を探そう」という授業を特別活動にて行いました。スパゲティミートソースに使われている野菜を夢中になって探していました。

5・6年生は、主に家庭科の食の授業を中心に授業を行っています。調理実習はもちろんのこと、5年生は、「五大栄養素」「買い物」について、6年生は、「給食の献立作り」行っています。その他、学年と相談しながら授業を行っています。

○給食指導

専科の教員も1年生を中心に給食指導に加わっております。

また、食べている時間を活用した指導も行っております。伊那市から届けられた食材の紹介動画や2学期には、「朝食を食べよう！」の動画、2年生を対象にお茶碗をピカピカにする「ごはん粒、集まれ！」の動画など手作り動画での指導をしております。



バニーチャウ

(材料)	(1人分)
・丸パン	1個
・炒め油	適量
・にんにく	少々
・しょうが	少々
・セロリ	1g
・豚ひき肉	15g
・たまねぎ	20g
・にんじん	7g
・トマト	15g
・レンズ豆	5g
・カレー粉	少々
・白ワイン	1g
・トマトケチャップ	1g
・トマトピューレ	3g
・ウスターソース	5g
・さとう	ひとつまみ
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・クミン	少々
・シナモン	少々
・ガラムマサラ	少々
・ピザ用チーズ	8g

(作り方)

- ①パンの上部1センチを切り落とす。
- ②パンの中身をくりぬき、中身を小さくちぎる。
- ③野菜をみじん切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、香味野菜を炒め、よい香りがしてきたら、肉や残りの野菜を順に加えさらに炒める。
- ⑤下茹でしたレンズ豆を加える。
- ⑥調味料と香辛料を加え、②のパンをまぜる。
- ⑦①に⑥を詰め、チーズをのせて焼く。
- ⑧ふたをのせて出来上がり！

残ったカレーで作ってもおいしいです。

じゃがいものハニーサラダ

(材料)	(1人分)
・じゃがいも	40 g
・揚げ油	
・ハム	5 g
・キャベツ	35 g
・にんじん	5 g
・酢	2 g
・はちみつ	2.3 g
・塩	0.3 g
・油	1.5 g
・マスタード	少々

(作り方)

- ①野菜とハムをせん切りに切る。
- ②じゃがいもを油で揚げる。
- ③野菜をボイルした後、水で冷やす。
- ④野菜の水を切る。
- ⑤ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。

給食では、ドレッシングの材料はすべて加熱して使用しますが、ご家庭では加熱せずに作っていただいて大丈夫です。

とうもろこしのポタージュ

(材料)	(1人分)
・水	100 g
・鶏ガラパック	8 g
・たまねぎ	15 g
・とうもろこし	40 g
・スキムミルク	8 g
・牛乳	20 g
・生クリーム	6 g
・塩	0.6 g

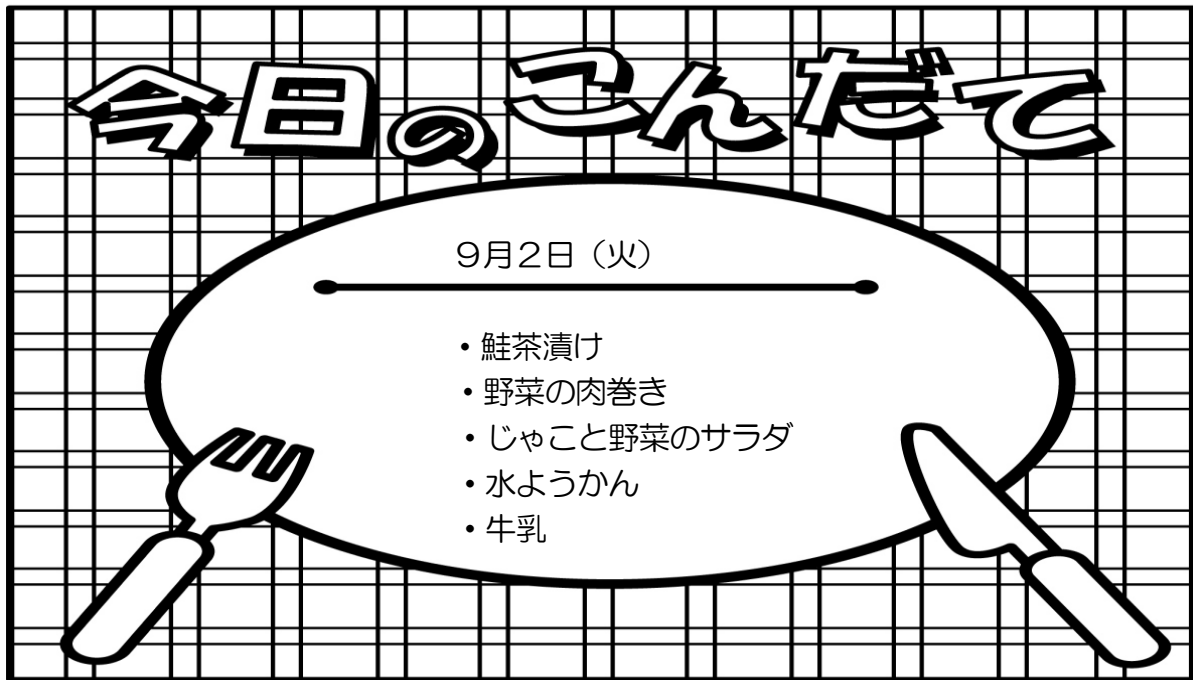
(作り方)

- ①鶏ガラからスープをとる。
- ②とうもろこしの実と芯をわける。
- ③ガラスープにたまねぎと②の実と芯を入れて煮る。
- ④30分以上煮た後、芯を取り出し、ミキサーにかける。
- ⑤丁寧にこし、スキムミルク、牛乳、生クリームを加え温める。
- ⑥塩で味を調整して出来上がり！

とうもろこしの芯を入れて煮ると、うまみが増します。



他にも、作ってみたい料理がありましたら、お子さんを通してお申し出ください。レシピ、お渡しします！



* 鮭茶漬け *

(材料)	(1人分)
・ごはん	適量
・塩鮭	25g
・水	150g
・かつお節	4g
・昆布	1g
・塩	0.7g
・万能ねぎ	2g

(作り方)

- ①鮭を焼き、身をほぐす。
- ②ごはん①の鮭を混ぜ合わせる。
- ③だしをとり、塩で調味する。
- ④小口切りにした万能ねぎを加え仕上げる。

市販のだしの素を使用する場合は、塩を減らしてください。

* 野菜の肉巻き *

(材料)	(1人分)
・豚ロース薄切り	1枚
・塩	少々
・こしょう	少々
・さやいんげん	1本
・にんじん	10g
・小麦粉	2g
・油	1.5g
・しょうゆ	3g
・みりん	1g
・さとう	0.5g
・水	10g
・でんぷん	0.1g

(作り方)

- ①肉に塩こしょうをし、下味をつける。
- ②さやいんげんを半分に切る。にんじんを拍子切りにする。
- ③野菜をゆでる。
- ④野菜を肉で巻き、小麦粉をふる。
- ⑤油をかけて、オーブンで焼く。
- ⑥たれを加熱し、⑤の上からかける。

フライパンで焼いても、簡単にできます。

じゃこ野菜のサラダ

(材料) (1人分)

• カットわかめ	0.7 g
• きゅうり	10 g
• もやし	15 g
• キャベツ	30 g
• じゃこ	5 g
• 酢	0.36 g
• みりん	2.7 g
• さとう	0.9 g
• ごま油	0.3 g
• しょうゆ	2.7 g
• マスタード	少々

(作り方)

- ①野菜をせん切りにする。
- ②じゃこを乾煎りする。
- ③野菜をボイルした後、水で冷やす。
- ④野菜の水を切る。
- ⑤ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥すべてを混ぜ合わせる。

給食では、ドレッシングの材料はすべて加熱して使用しますが、ご家庭では加熱せずに作っていただいて大丈夫です。

水ようかん

(材料) (1人分)

• 水	35 g
• 粉寒天	0.4 g
• さとう	6.5 g
• こしあん	20 g
• 塩	少々
• ゼリーカップ	

(作り方)

- ①水に火をかけ、寒天を入れ、よく煮溶かす。
- ②さとうを加える。
- ③こしあんを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④カップに入れ、冷やし固める。

さとうは、こしあんの甘さによって、加減してください。



他にも、作ってみたい料理がありましたら、お子さんを通してお申し出ください。レシピ、お渡しします！