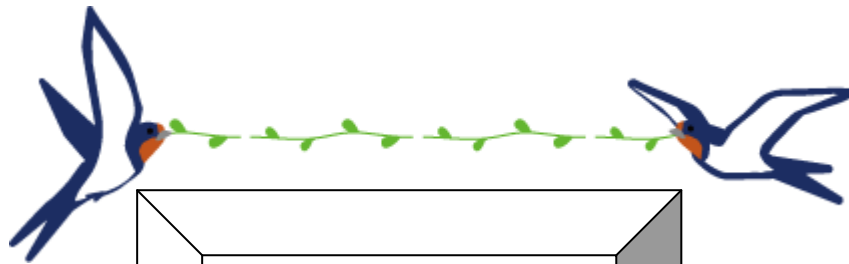
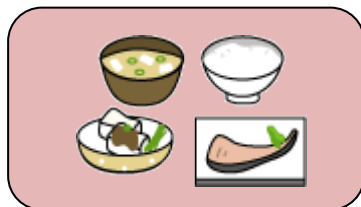


平成 23 年度 学校給食試食会



本日の献立

牛乳
筍ごはん
さわらの西京焼き
お浸し
田舎汁
フルーツ



日 時 平成 23 年 5 月 17 日 (火)

場 所 ラ ン チ ル ー ム

新宿区立戸塚第一小学校

戸一小の給食

食数 約 410 人(児童 約 370 人 職員 約 30 人 調理従事者 7 人)

給食費 低学年 230 円 中学年 245 円 高学年 260 円

献立 新宿区の基本献立を参考に、学校行事などを考慮して決定

一週間のうちにご飯 3 回、パン 1 回、麺類 1 回を目安に実施

小学生の栄養素摂取基準(中学年)

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C
Kcal	g	g	g	mg	g	μg	mg	mg	mg
660	20.0	22.0	6.0	350	3.0	140	0.40	0.50	23
625	27.7	18.0	5.6	350	2.8	213	0.29	0.47	20

今日

1 食に関する指導のねらい

- (1)食選力を身につける・・・どのようなものを食べると安全か、健康になれるかを見極める能力
- (2)食事作法を身につける。
- (3)食の環境を知る。・・・食料自給率など

2 基本的な指導内容と時程

時 程		指 導 内 容
12:20	手洗い 準備	<ul style="list-style-type: none"> ○食事の場としてふさわしい環境を整える。 ○手洗い・うがいをする。 ○当番は服装を整え、清潔な白衣・マスクを身につける。 ○配膳は順序を考え、安全に手際良くする。
12:35	食事	<ul style="list-style-type: none"> ○良い食べ方をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・食事の前後のあいさつを、感謝の気持ちを込めてする。 ・良い姿勢で、よく噛み、適当な速さで食事をする。 ・好き嫌いすることなく、かたよりのない食事をする。 ・和やかな雰囲気ですり、食事ができるようにする。 ○楽しい食事ができることを喜び、感謝の気持ちを持つ。
13:05	片づけ	<ul style="list-style-type: none"> ○食後の後始末を手早くきれいにする。 <ul style="list-style-type: none"> ・食事の準備から、後片付けまで協力し、自主的に活動し役立つ喜びを経験する。 ○食器や食べ物の後始末がきちんとできるようにする。 ○食後の休養が、食べ物の消化に大切なことを理解する。

3 給食を支える4つの柱

(1) おいしさ

- 本物をつかっています…だしやスープは、トリガラ・削り節・昆布などからとります。
- 塩分を控えます…材料の持ち味を生かす工夫をしています。
- いろいろな食品を取り入れます…1日30品目を目標にしましょう。
- 適温を守ります…冷たいものは冷やして、温かいものは温かい状態で出すようにしています。

(2) 安全性

- 食品添加物…ハム・ウインナー・ベーコンなどの肉加工品は食品添加物が無添加のもの。
なると・かまぼこなどの練り製品は必要最低限度の添加物を使用した製品を使っています。
- 原産地を確認しています
- すべて手作りしています…冷凍食品は使用していません。

(3) 栄養素

- バランスの取れた献立を作成します…栄養価、食品構成を満たす献立を作成しています。

(4) 経済性

- 予算を考えて献立を作成します
- 季節感のある献立を考えます…旬の食材を使用するようにしています。

薄味でおいしくするための工夫

①旬の食材を使い、材料の持ち味を生かす。

②酸味を利かせる。

酢 レモン汁 ヨーグルト など

③香辛料の利用・風味をつける。

カレー粉 パプリカ ナツメグ からし こしょう にんにく パセリ
セロリ しょうが たまねぎ ベーリーフ ごま ワイン りんご
酢 など

④だしを利かせる。

鶏がら 削り節 干し椎茸 昆布 など

⑤油を上手に使う。

ごま油 バター ドレッシング など