



令和5年度 給食試食会

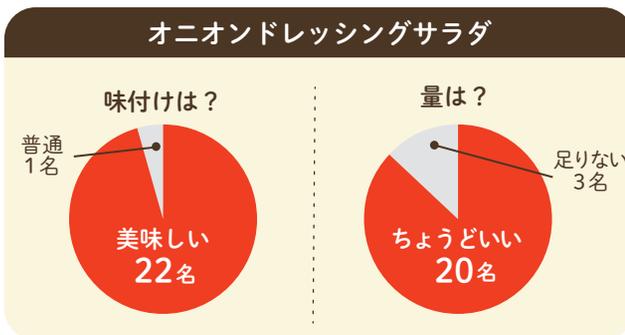
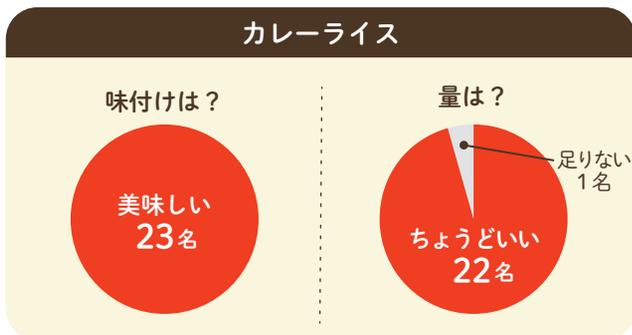


令和5年12月14日、4年ぶりに給食試食会を開催いたしました。当日は23名の保護者様（お手伝いの執行部数名を含む）が参加してくださり、とても有意義な会になりました。

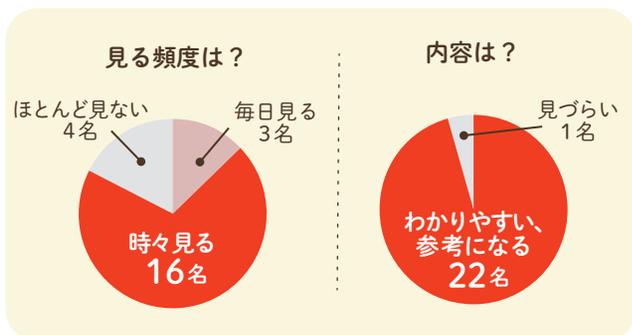
給食試食会アンケート結果報告（参加者23名）



今回の献立について



ご家庭への献立表、給食だよりについて



ご家庭での食塩摂取量について



他にも、「給食試食会の献立について」「お子さまの食生活で1番気にしている事」などもお伺いしました。



アンケート結果に関しては、全て栄養教諭の濱田先生と共有し、次回の試食会の参考にさせていただきます。



その他のご意見として、

「いつも子供が美味しいといっている給食が食べられて嬉しかった。そして、とても美味しかった。」
「子供たちが美味しく楽しく食べられるように、工夫してくれているのがよくわかった。」というご意見が多数でした。
「また試食会へ参加したい。」「レシピを配って欲しい。」というご意見もいただきました。
そして、なんと今回、池田小学校卒業生であるご兄弟が参加してくださり、「昔から味が変わらず美味しく、毎月食べに来たい。小学生は、温かいご飯がお昼に食べられて、幸せな事だと伝えたい。」との貴重なご意見もいただきました。



ご参加いただいた皆さま、ご協力ありがとうございました。

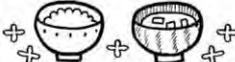
また、給食試食会でお配りした栄養教諭の濱田先生が作成してくださった資料と、とっても美味しく大人気のカレーライスのレシピも一緒に載せてありますので、参考にしてください。

給食試食会

令和5年12月14日
新座市立池田小学校

1. 学校給食について

●学校給食の目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p>
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	

●学校給食でとれる栄養価

文部科学省の学校給食実施基準にある、「学校給食摂取基準」で定められている栄養価の基準値に基づいて献立を作成しています。栄養素によって、1日の33%~50%がとれる基準値となっています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
基準値	650	学校給食による 摂取エネルギー 全体の 13~20%	学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上

2. 新座市の学校給食

●歴史

昭和34年 西堀小学校で学校給食を開始
平成13年 調理業務の民間委託が始まる
令和5年4月現在 小学校15校、中学校6校が民間委託

新座市の学校給食は小中学校全校が自校方式(学校にある給食室で給食を調理)です。

●新座市の学校給食献立作成基準(一部抜粋)

- * 化学調味料、インスタントルーの類は使用しない。(ダシはとりがら、豚骨、煮干、かつお節、昆布等でとる。ルーは小麦粉、油、バター、各種調味料で作る。)
- * ウィンナー、ベーコン、ハム、水産練製品については、無添加のものを使う。
- * 調理済加工食品(冷凍のフライ、コロッケ、ギョーザ、ハンバーグ等)は使用しない。安全な素材から手作りする。
- * 輸入野菜・果物は安全性の点から使わない。
- * 現代の食生活で見落とされがちな「小魚・豆類」の摂取を工夫する。

●新座市の学校給食で使用している食材について

<基本食材>埼玉県産を積極的に活用

精白米、パン、中華めん、牛乳

<その他の食材>

年度ごとに選定、契約した業者から購入しています。よく使う食材は、市内の小中学校の栄養教諭等が配合表や価格の確認を行い、必要に応じて実際に見本を取り寄せて品質の確認を行っています。

●学校給食の衛生管理

学校給食の衛生管理は、文部科学省の「学校給食衛生管理の基準」や、新座市の「学校給食調理業務等作業基準」に基づいて行っています。

3. 池田小学校の給食

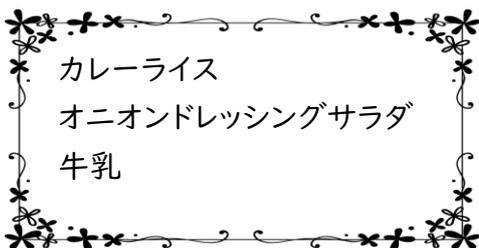
- ・食数 約500食
- ・調理 葉隠勇進株式会社に調理業務を委託しています。
- ・給食費 一食270円 一か月4500円集金(補助により、今年度は一か月4000円集金)
給食費は全て食材費です。
- ・食器 PEN 食器(皿、大・小のおわん)、スプーン、フォーク、はし
- ・給食時間 12:25~13:15(配膳や片づけを含む)



●献立作成時に気をつけていること

- ・旬の食材、地場産野菜を取り入れた献立
- ・行事食・郷土料理献立の実施
- ・児童のアイデアを取り入れた献立

4. 今日の献立



カレーライス

オニオンドレッシングサラダ

牛乳

栄養価

エネルギー 619kcal

たんぱく質 20.6g

今回は久しぶりの開催ですので、人気メニューのカレーライスにしました。カレーのルーは手作りで、小麦粉と油を良く炒めてからカレー粉を入れてさらによく炒めて作っています。サラダのドレッシングにはすりおろした玉ねぎを入れ、加熱しています。人気があるサラダです。

給食（カレー）のレシピ

作り方と分量（一人分）

ルウの調味料：
薄力粉…7g
サラダ油…7g
カレー粉…0.9g



カレーの調味料：
サラダ油…1g 赤ワイン…2g 塩…1g
こしょう…0.03g トマトケチャップ…5g 中濃ソース…2g
ウスターソース…2g 醤油…2g

使用具材：

豚肉…30g 鶏がらスープ…75g（時間のない時は市販の鶏がらスープの素でも可能）
玉ねぎ…60g しょうが…0.4g にんにく…0.2g 人参…20g
じゃがいも…60g

※ルウの作り方

- ①鍋に分量の油を入れて温める
- ②いったん火を止め温まった油の中に薄力粉をふるって入れる
- ③火を弱火にして30分くらいかき混ぜる→薄茶色になるまで（焦がさないように気を付ける）
- ④色が付いたらカレー粉を入れ10分くらいかき混ぜる

<カレーの作り方>

- ① 鶏がらスープを作る
- ② ルウを作って置く
- ③ 豚肉を赤ワインで下味を付けておく
- ④ 温めた鍋にサラダ油を入れしょうがにんにくを入れ香りを出す（弱火）
- ⑤ 香りが出たら豚肉を入れて炒める→塩コショウを少し入れる（中火）
- ⑥ 肉に火が通ったら玉ねぎを入れよく炒める→薄茶色になるまで（少し強火）
- ⑦ 人参を入れ炒め、鶏がらスープをいれ沸騰させあくを取る
- ⑧ 具材が煮えたら残りの塩コショウとケチャップ、中濃ソース、ウスターソースをいれ沸騰させじゃがいもを入れる→じゃがいもが煮えたら作って置いたルウを入れる（強火）
- ⑨ ルウが溶けたら醤油を入れ味を整える