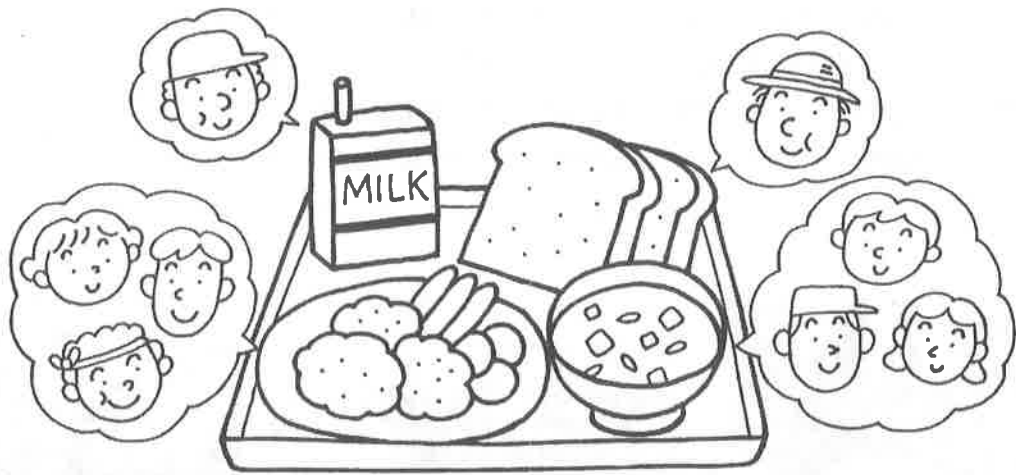


給食試食会



令和元年10月3日（木）

北本市立東中学校

B棟4階視聴覚室

1 学校給食の目標

<p>健康な体をつくる</p> 	<p>望ましい食習慣を養う</p> 	<p>社交性や協調性を養う</p> 	<p>勤労を重んじる態度を養う</p> 
<p>命や自然に感謝する気持ちを養う</p> 	<p>ふるさとや地域に伝わる食文化を理解する</p> 	<p>食料の生産、流通、消費について理解する</p> 	

2 衛生管理について

子供たちに安全な給食を提供するために、さまざまな注意をはらっています。

- ・食材納入時に、状態・品温・鮮度・品質・賞味期限・産地などを確認
- ・調理作業時の手洗い・消毒、使用機械器具の洗浄・消毒の徹底
- ・野菜など原材料の十分な洗浄、加熱調理後の中心温度確認および確実な記録
- ・知識と意識の向上のため、定期的に衛生に関する研修会を実施



3 給食会計について

月額 4,500円 (1食283円) × 11ヶ月分

※3年生は3月のみ5食 (1,400円)

保護者の方からお預かりした給食費は、食材料費のみに使われています。施設設備費、人件費、光熱水費、その他運営にかかる経費はすべて北本市の負担により運営されています。

給食費の集金がスムーズに行なわれないと献立内容に支障をきたしますので、引き落とし日までは必ず入金をお願いします。



4 献立内容について

北本市学校栄養士会（小・中合同）で検討・立案を行い、小中統一の献立となっています。パンや麺の主食実施日が小中で異なるため、献立実施日が異なることがあります。

《献立作成時に気を付けていること》

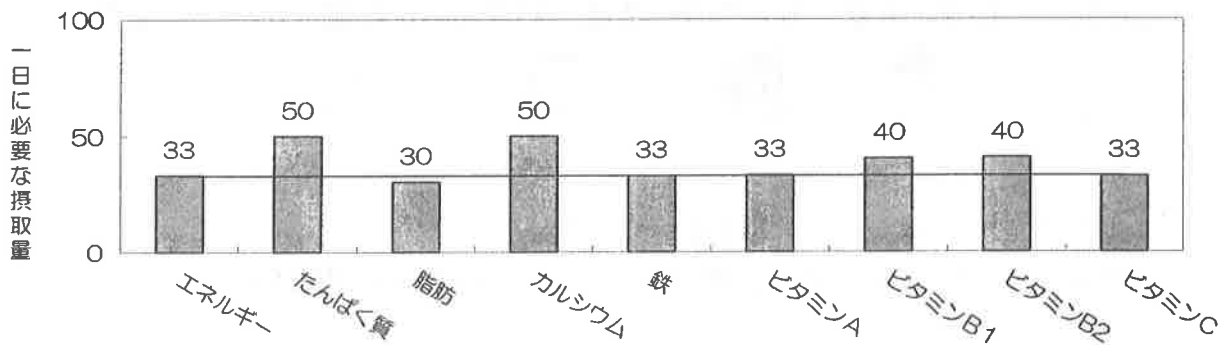
- ・ 1 ヶ月の栄養量を平均して学校給食の食事摂取基準を満たす
- ・ 旬の食材、季節感のある料理、郷土料理、行事食を取り入れる
- ・ 県内産・北本産食材を積極的に使用する
- ・ 食経験を広げるために、さまざまな食品を使用したり、味付けや調理方法に変化をつけたりする
- ・ 食材料費の予算内におさめる
- ・ 調理時間、使用機器、作業工程などを考慮する

学校給食摂取基準（文部科学省）

	生徒（12～14歳）	児童（8～9歳）
エネルギー（kcal）	830	650
たんぱく質（g）	エネルギーの13～20%	
脂質（g）	エネルギー全体の20～30%	
カルシウム（mg）	450	350
鉄（mg）	4	3
ビタミンA（μg）	300	200
ビタミンB1	0.5	0.4
ビタミンB2	0.6	0.4
ビタミンC	30	20
食物繊維	6.5以上	5以上
食塩相当量（g）	2.5未満	2未満

出典：学校給食実施基準 別表（第四条関係）より抜粋

＜1日に必要な摂取量を100%とした場合の給食が占める割合＞



給食では1日に必要な栄養量の1/3がとれるように基準が設定されています。カルシウムなど不足しがちな栄養については1/2がとれるようになっています。



5 学校給食における減塩の工夫

①うま味の活用

かつお節 昆布 肉類 魚介類 干し椎茸などの乾物類 トマトなどの野菜類



【給食メニュー例】 ※()内は食塩相当量g

みそ汁(1.1)、高野豆腐の煮物(1.2)、トマトスープ(0.9)など

②スパイス・辛味の活用

カレー粉 胡椒 キムチ 豆板醤 など



【給食メニュー例】 ※()内は食塩相当量g

カレーライス(1.0)、フライドポテトカレー味(0.0)、みそキムチスープ(1.2)

③酸味の活用

レモンなど柑橘類 酢（穀物酢、米酢、りんご酢、バルサミコ酢…）



【給食メニュー例】 ※()内は食塩相当量g

白身魚の南蛮漬(0.9)、高野豆腐の甘酢炒め(1.0)、揚げ鶏のレモン煮(0.5)

④香りの活用

にんにく ねぎ 大葉 みょうが 生姜 バジル ごま油 バター など



【給食メニュー例】 ※()内は食塩相当量g

ガーリックピラフ(1.2) 春雨スープ(1.1) 野菜スープ(0.9)

チリコンカンドッグ

<材料（4人分）>

コッペパン	4個
豚ひき肉	100g
玉葱	中1/4個 みじん切り
にんにく	1片 みじん切り
ひよこ豆（ゆで）	40g
いんげん豆（ゆで）	20g
金時豆（ゆで）	20g
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
カレー粉	小さじ1/2
一味唐辛子（粉）	少々
油	小さじ1
シュレッドチーズ	20g

<作り方>

- ①鍋に油とにんにくを入れて弱火で加熱する。
- ②香りが立ったら豚肉と唐辛子を加えて炒める。
- ③玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- ④豆類と調味料を加え、水気が少なくなるまで煮る。
- ⑤④とチーズをコッペパンにはさみ、オーブンで焼く
- ⑥チーズがとけたら完成

市販のミックスビーンズ（缶詰やドライパックのもの）を使うと簡単に作れます。

給食では220℃で5分程度焼いていますが、家庭のオーブンやトースターの火力によって調節してください。



