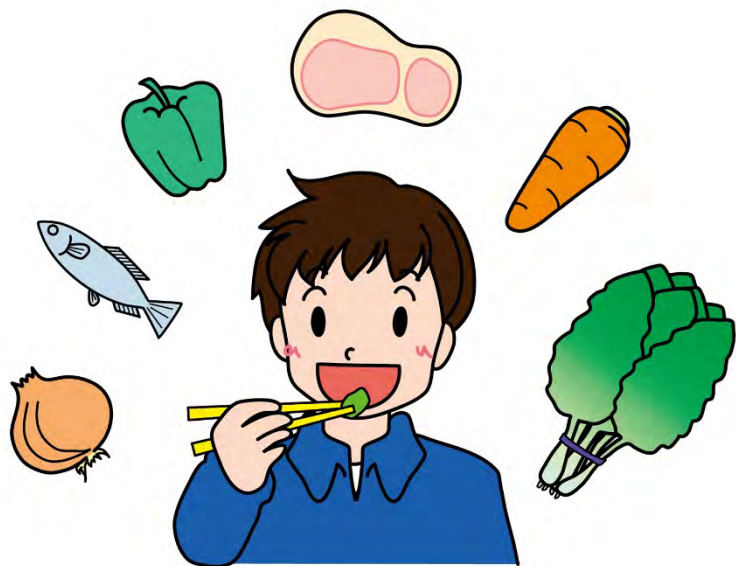


給食勉強会



令和3年 6月8日

横浜市立川和東小学校

学校給食のねらい（学校給食法より）

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進をはかること
- 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、明るい社交性および共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の理解を深め、生命及び自然を尊重精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと
- 5 食生活が食に関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 我が国や各地域のすぐ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

学校給食のねらい



明治22年(学校給食が初めて出されたころの給食メニュー)

栄養素をとるための給食



現在の給食メニューでは…

健康を考えて食べるための給食



横浜市の食育目標

1 食事の重要性、
食事の喜び、楽しさを
理解する。

2 心身の成長や健康の
保持増進の上で望ましい
栄養や食事のとりかたを
理解し、管理していく能力
を身につける。

3 正しい知識や情報に
基づいて、食品の品質
及び安全性等について
自ら判断できる能力を
身につける。



横浜市の食育目標

4 食物を大切にし、
食物の生産等に関わる人々
への感謝する心を育む。

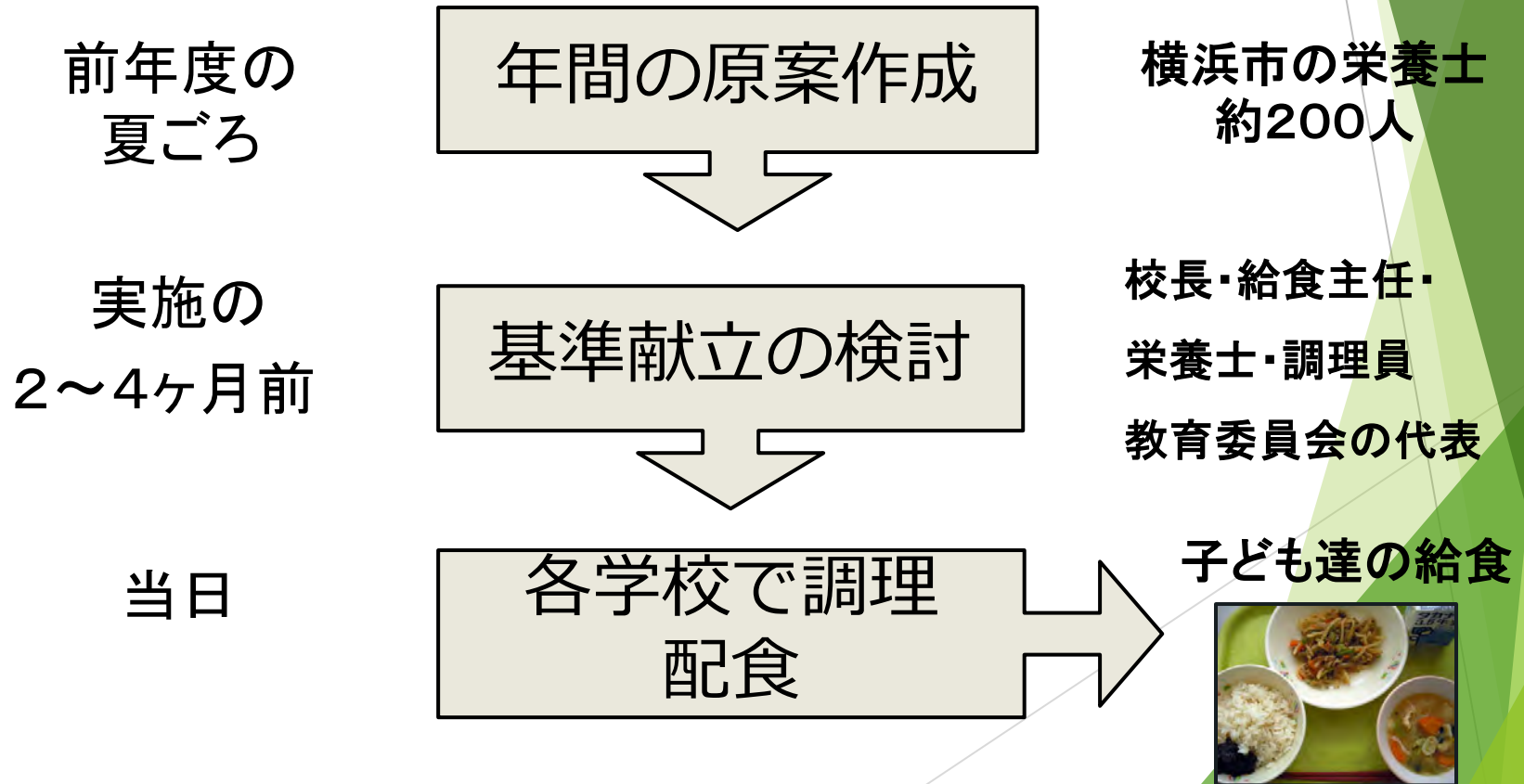
5 食生活のマナーや
食事を通じた人間関係
形成能力を身につける。

6 各地域の産物、食文化や
食にかかわる歴史等を
理解し、尊敬する心をもつ。



横浜市の給食

○献立作成の流れ



横浜市の給食

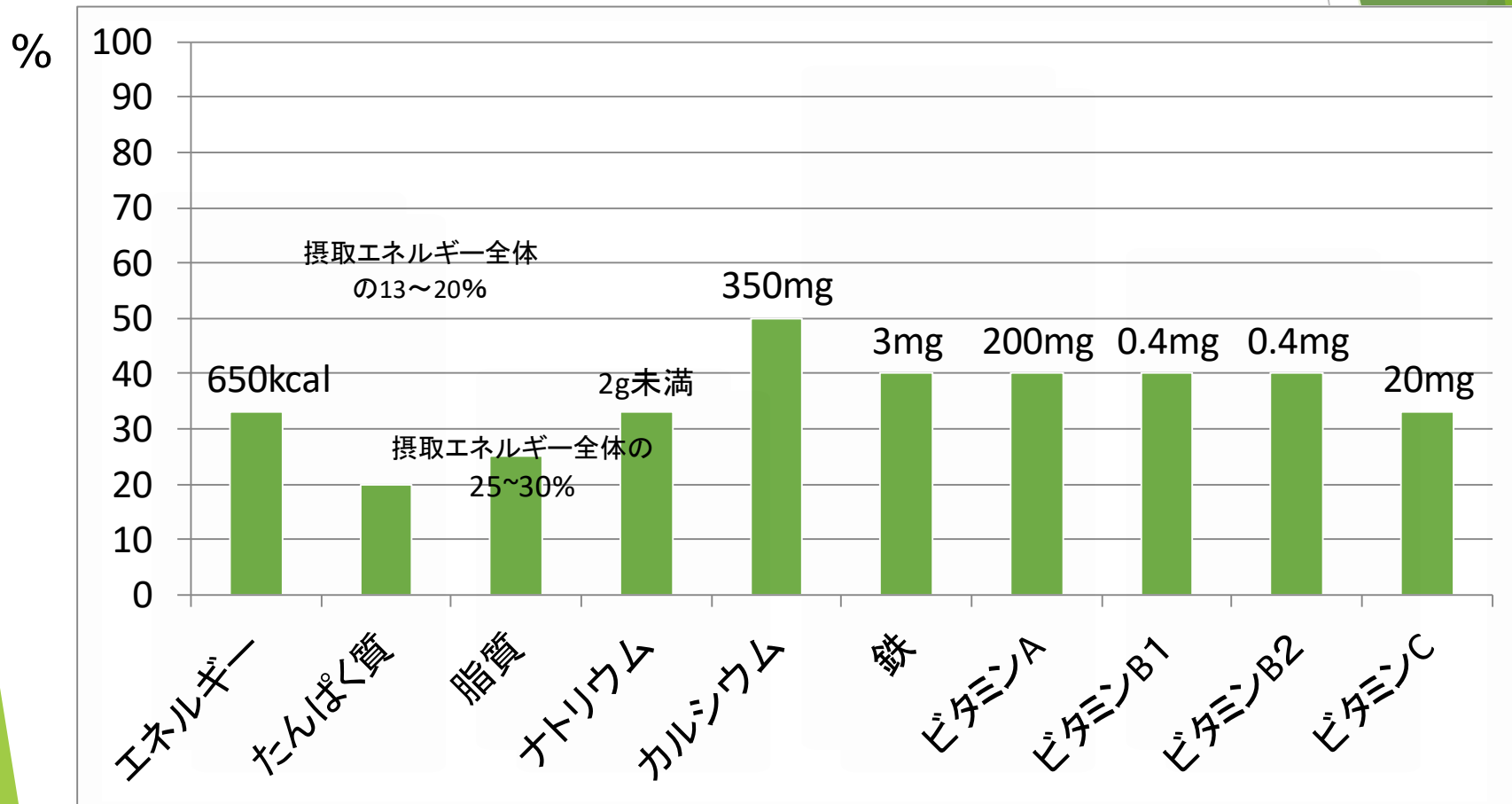
○給食費

4600円×11ヶ月÷188 = 約269円
(1ヶ月の給食費) (年間実施回数)

- 給食費は食材費のみに使用
- 光熱費・人件費・備品設備費等は
横浜市の負担

横浜市の給食

1日分の摂取基準を100%とした場合の給食の割合
(3・4年生基準)



横浜市の給食

毎月配布される献立表より

○基準献立表

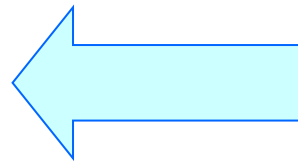
☆ 栄養価・食材の使用量は、
3・4年生が基準。

成長過程により、

1・2年生は2割少ない。

5・6年生は2割多い。

※パンの大きさ、ごはんの量、
シュウマイ等の数、おかずの
配食量で調整します。



30		ロールパン 牛乳	変わり五目豆 わかめ汁
		ミックスフルーツ	
●変わり五目豆		●わかめ汁	
だいず	16	豆腐	15
豚肉	10	ねぎ	10
じゃがいも	50	わかめ(生)	3
凍り豆腐	3	ごま(白)	1
でんぷん	1	しょうゆ	1
揚げ油(米油)		塩	0.7
にんじん	15	ごま油	0.2
こんにゃく	20	削り節・水	110
ピーマン	8	●ミックスフルーツ	
米サラダ油	0.5	黄桃缶(チビット)	15
しょうゆ	5.5	みかん缶	15
砂糖	2.1	パイン缶(チビット)	10
みりん	1	寒天缶	15
水	20	砂糖	2
		水	20

エネルギー 686kcal たんぱく質 25.7g



横浜市の給食

○食の安全性

給食で使用する物資は **(公益財団法人) よこはま学校食育財団** を通して注文しています。また、物資のアレルギー情報を財団のHPで公開しています。

食の安全・安心について助言や提言を受け、物資選定や業者指導等に生かしています。

細菌・食品添加物・残留農薬遺伝子組み換えなど、抜き取り検査を実施しています。

横浜独自の規格を設け、物資選定購入委員会において、規格に適合した物資のみを選定しています。

納入時間や温度等の納入規格を設け、市域を48の班に分け、配送を行っています。

当財団について

献立・産地・アレルギー

安全・安心への取組

食育推進事業

入札契約情報



8月24日（木）開催「親子料理教室」参加者募集

新着情報

2017年6月30日 平成28年度決算報告書を掲載しました。

2017年6月30日 平成28年度事業報告書を掲載しました。

2017年6月28日 平成29年7月使用予定分の給食用物資の産地情報を掲載しました。

 [一覧を見る](#)



給食実施校の皆様へ



納入業者の皆様へ



新規納入業者募集案内

【お知らせ】

小学校給食に使用する食材の放射性物質の測定結果は[こちら](#)
(給食実施日は、毎日更新しています。)

2019年 5月 学校給食基準献立アレルギー情報 【D】

今月の学校給食基準献立で使用する食品のアレルギー情報を掲載しています。
 掲載対象のアレルゲンは、『特定原材料』と『特定原材料に準ずるもの』です。
 いわし、さんまなどの切身や魚のすり身を使用した加工食品は、漁獲時期により内臓除去の際に魚卵が残留することがあります。
 豆腐類・めん類・こんにゃく類の注意喚起表示は、製造業者が学校によって異なるため、学校を通して納入業者にお問い合わせください。

下記の特定原材料は、色分けしています。



食品名の『◇』は、別表に詳細情報がある印です。

7 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ぶどう豆 みそ汁 手巻きのり					
食品名	アレルゲン	注意喚起	食品名	アレルゲン	注意喚起
●麦ごはん			キャベツ		
麦ごはん			こまつな		
●牛乳			ねぎ		
牛乳	乳		淡色辛みそ	大豆	
●ツナそぼろ			赤色辛みそ	大豆	
まぐろ水煮(フレーク)			削り節(薄)		※2
まぐろ油漬(フレーク)			●手巻きのり		
凍り豆腐(細)	大豆		焼きのり(4裁6切詰)		※3 ※1
にんじん					
しょうが					
しょうゆ	小麦 大豆				
砂糖					

2019年 5月 冷凍食品類等の詳細情報 【D】

食品名		アレルギー	主な原材料
製造者名		注意喚起	
1	たら(角)	—	まだら
	株式会社 浜勤	同一工場、卵 小麦 乳 えび かにを含む製品を製造しています。	
2	ナン	小麦	小麦粉 砂糖 食塩 ショートニング イースト なたね油 増粘剤(グァーガム) 麦芽(大麦) 乳化剤 ビタミンC
	池田食品株式会社 所沢工場	同一工場、乳 卵 大豆 豚肉 鶏肉 牛肉 りんごを含む製品を製造しています。	
3	ペーコン	豚肉	豚バラ肉 食塩 砂糖 香辛料
	信州ハム株式会社 本社工場	同一工場、乳 卵 小麦 牛肉 鶏肉 大豆 ゼラチンを含む製品を製造しています。	
4	アイスクリーム	乳	粉乳調製品 生クリーム 脱脂粉乳 無塩バター 砂糖 ぶどう糖 安定剤製剤(グァーガム・ローカストビーンガム・その他) パニラ香料 乳化剤 食塩 β-カロテン製剤
	株式会社 サンオーネスト	同一工場、卵 小麦 落花生を含む製品を製造しています。	
	あさり	—	

横浜市の給食

○地産地消

～はま菜ちゃん～

横浜市内でとれる野菜・果物で30品目あります。
基準献立では、キャベツ・こまつな・だいこんの3品目について、市内産を優先して使用しています。
都筑区はまとまった農地があり、様々な野菜がつくられています。
区内の農家戸数は市内第1位！農地面積は市内第2位です！



○地産地消の取組み



～都筑区政25周年 記念献立～

2019年に都筑区は誕生から25周年を迎えました。

2019年11月～12月に都筑区内市立小学校全22校で「区制25周年記念給食」を実施しました。

区内で活躍するシェフ監修の特別献立です。

市内で育てられている豚肉「浜ポーク」や、都筑区内産の野菜（キャベツ・小松菜・にんじん）を使用する献立を取り入れました。



<記念献立>

- ソフトフランスパン
またはターメリックライス
- 牛乳
- 浜ポークのトマトソース煮
- 都筑野菜のスープ
- フルーツゼリー（みかん）

地産地消の取り組み

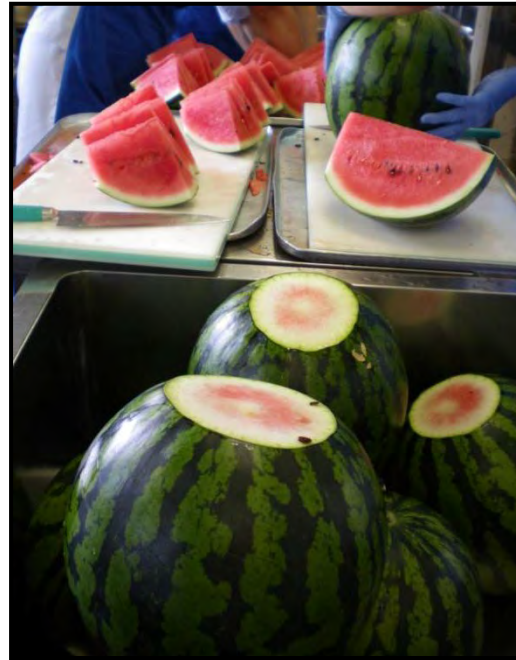
(都筑区、神奈川区の農家さん)

トマト、きゅうり
こまつななどの野菜の
農家さん
折本、菅田、大熊など



横浜市の給食

○旬の食材を取り入れる



安全・衛生管理



肉や豆腐は専用の容器に
移しかえをし、異常がないか確認します

安全・衛生管理



野菜は3槽のシンクで洗い、
土や虫がついてないかよく見ます

安全・衛生管理

○検品

異物や傷みなどが
ないか、
使う前に
チェック
します



白ごま



切り干し
大根

安全・衛生管理

○温度管理

果物などの一部の食品を除いて、原則、加熱してから提供しています。

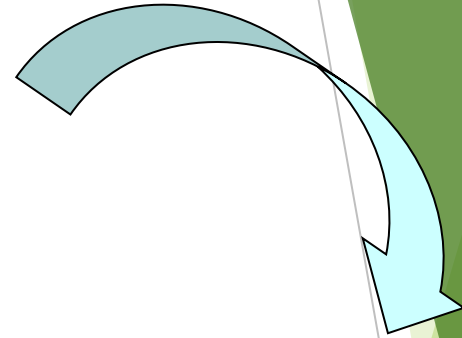


安全・衛生管理

○当日調理

使用食材のうち、生鮮食品は当日納品されます。

調理はすべて当日行います。



大豆など、乾燥した豆も
当日ゆでます

安全・衛生管理

○検食

異常がないかどうか、児童が食べる30分前に、学校長が検食をしています。

○保存食

後で原因を調べられるように、
原材料と出来上がったものを2週間冷凍保存しています。



○衛生管理

給食従事者は月2回の検便検査を受け、毎日、健康観察を行っています。
学校薬剤師による定期点検や、区の福祉保健センターによる立ち入り
検査を受けています。

川和東小学校の給食

- ◆給食実施数 約 9 6 0 食
- ◆給食従事者数
学校栄養職員 1 名
- ◆民間委託業者(一富士フードサービス)
社員 5 名
パート 1 0 名

運搬

給食室で配食後、
2階・3階へは
エレベーターで運びます。



☆ 2～6年生は
コンテナを使用



コンテナにおかずを入れ
カギをかけます。



コンテナは、すべて入れ終わったら
教室前まで運びます

☆1年生と7・8組は ワゴンを使用

ワゴンにセットをしておきます。
給食当番がホールまで取りに来ます。



調理の様子 ～だし～

☆和風だし→昆布やかťお節でとります。



調理の様子 ～ルウ～

☆小麦粉・マーガリン・カレー粉で カレールウを手作りします



マーガリンを溶かし、
小麦粉を入れます。



30分程度、
じっくり炒めると
なめらかになります。

カレー粉も入れ、弱火で
そのまま炒めます。
焦げないように混ぜ続けて、
とろっとしたらできあがり。



調理の様子 ～割卵～



卵は一つずつ割り、傷みがないか確認します。

調理の様子 ～ふりかけ～



給食室で手作りします。
ごま・青のり・ちりめんじゃこ
の ふりかけです。





大きさがそろうように、包丁で切ります。

調理の様子



巨大な鉄の釜
「回転釜」を使います



調理の様子 ～カレー～



じゃが芋は
一つずつ
芽をとり
のぞきます



調理の様子 ～カレー～

じゃが芋 約50kg
にんじん 約15kg



調理の様子 ~カレー~

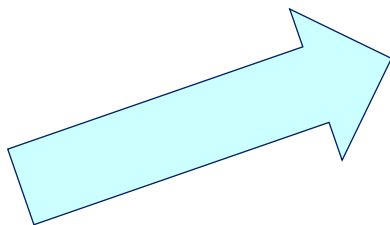


玉ねぎ 約60kg
すべて手で角切りにします



ルウも給食室で
手作りします

調理の様子 ～カレー～



甘みが出るように
玉ねぎをよく炒めます

調理の様子 ～カレー～

ルーを入れて
じっくり煮こみます

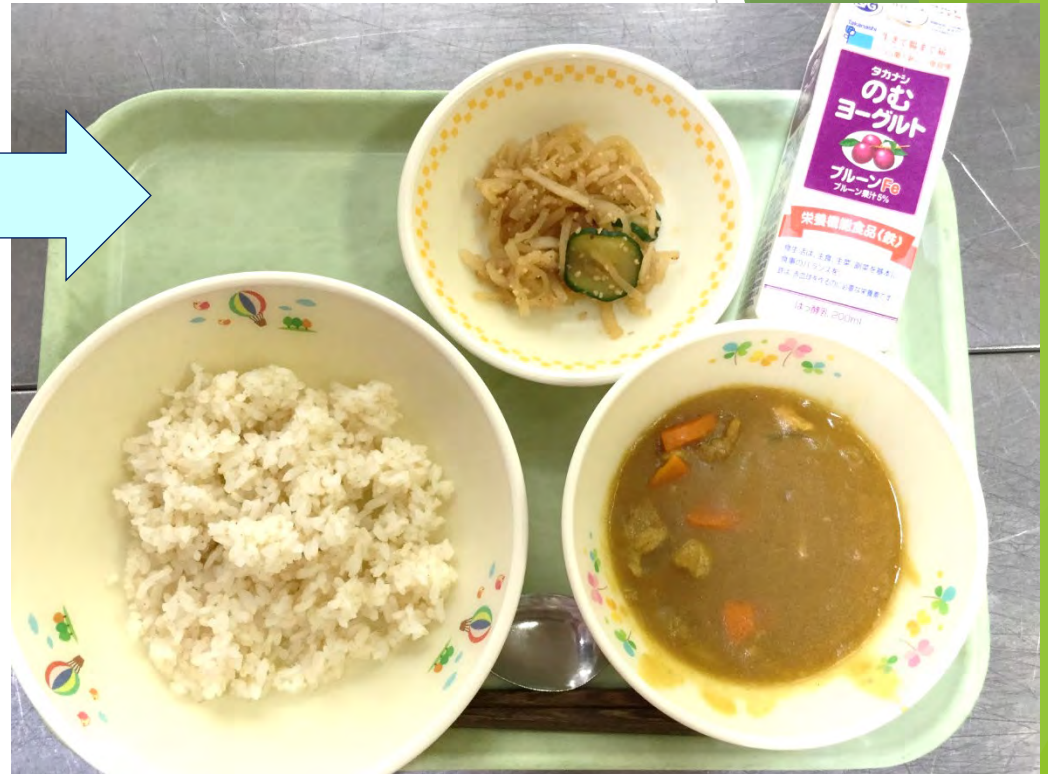


アクをていねいに
取りのぞきます



調理の様子 ~カレー~

できあがり！



はいがごはん・プルーン発酵乳
ポークカレー・ごま酢あえ

調理の様子～ごま酢あえ～



切り干し大根は戻して切った後で
やわらかく茹でます

調理の様子～ごま酢あえ～



きゅうりも茹でます！

調理の様子～ごま酢あえ～



きゅうりと切り干し大根を甘酢で和え、
ごまを加えます！

こんな室温になります！



片付けの様子




食器やトレイだけでなく、
食器具や食缶など、
一つ一つ手洗いしています

食育の取り組み

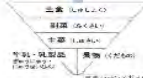
○パクパクだより

パクパクだより

学年	班名	日付	班名	日付
1	11日	11日	11日	11日
班	(大)	(大)	(大)	(大)



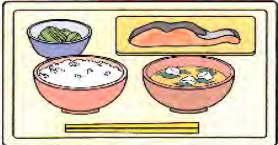
きょうの献立	
ごはん	主食
卵焼き	副菜
豚汁	副菜
漬物	副菜
牛乳	乳製品



にほんがたしょくせいがつ
日本型食生活

日本人が食べている食事（和食）は、ごはんを中心に
いろいろな食べ物を組み合わせ食べています。
このような食事を「日本型食生活」と言います。
主食・主菜・副菜がそろっていてバランスのとれた
食事です。

きょうの給食も、主食・主菜・副菜がそろって
います。確認しながら食べてみましょう。



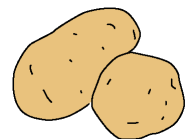
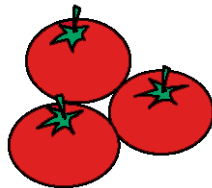
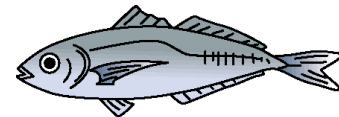
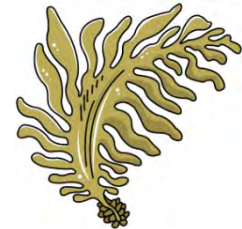
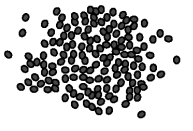
出典：少年宮あそび館

その日の給食のねらいに合わせて、行事食や旬の食材、食事のマナー等について知らせています。

まごはやさしい

栄養バランスのよい食事に欠かせない食べ物の
頭文字をつなげた合言葉です

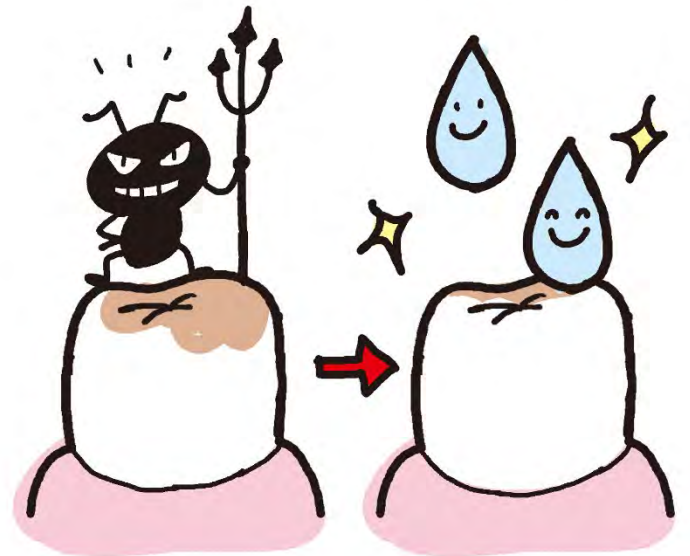
- ま まめ類
- ご ごま などの種実類
- わ わかめ などの海草類
- や やさい類
- さ さかな類
- し しいたけ などのきのこ類
- い いも類



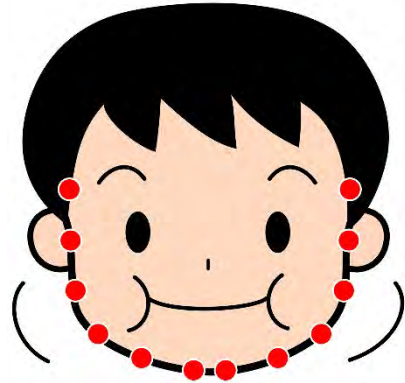
食べすぎをいせぐ



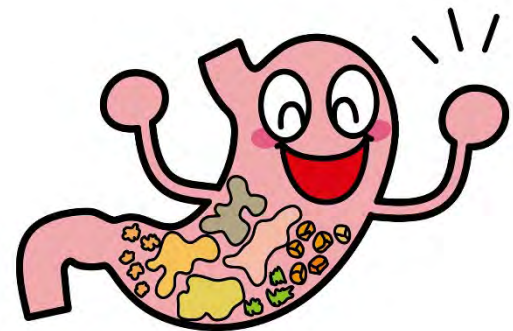
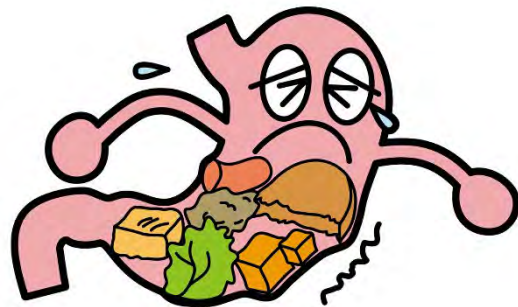
虫歯をいせぐ



あごがじょうぶになる



栄養がとりやすくなる



ご家庭へのお願い

次のようなことを身に付けられるよう、ご家庭の食事の中でもお声がけをお願いします

☆あいさつ

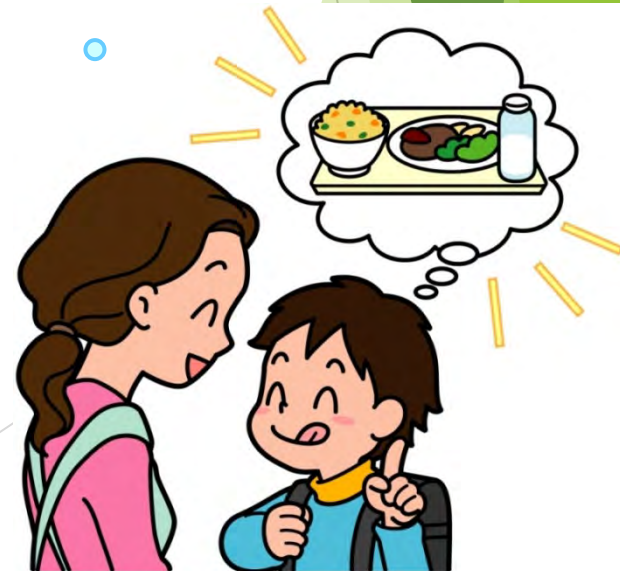
☆苦手なもの、初めてのものにもチャレンジする。

☆マナー

(姿勢・はしの持ち方等)

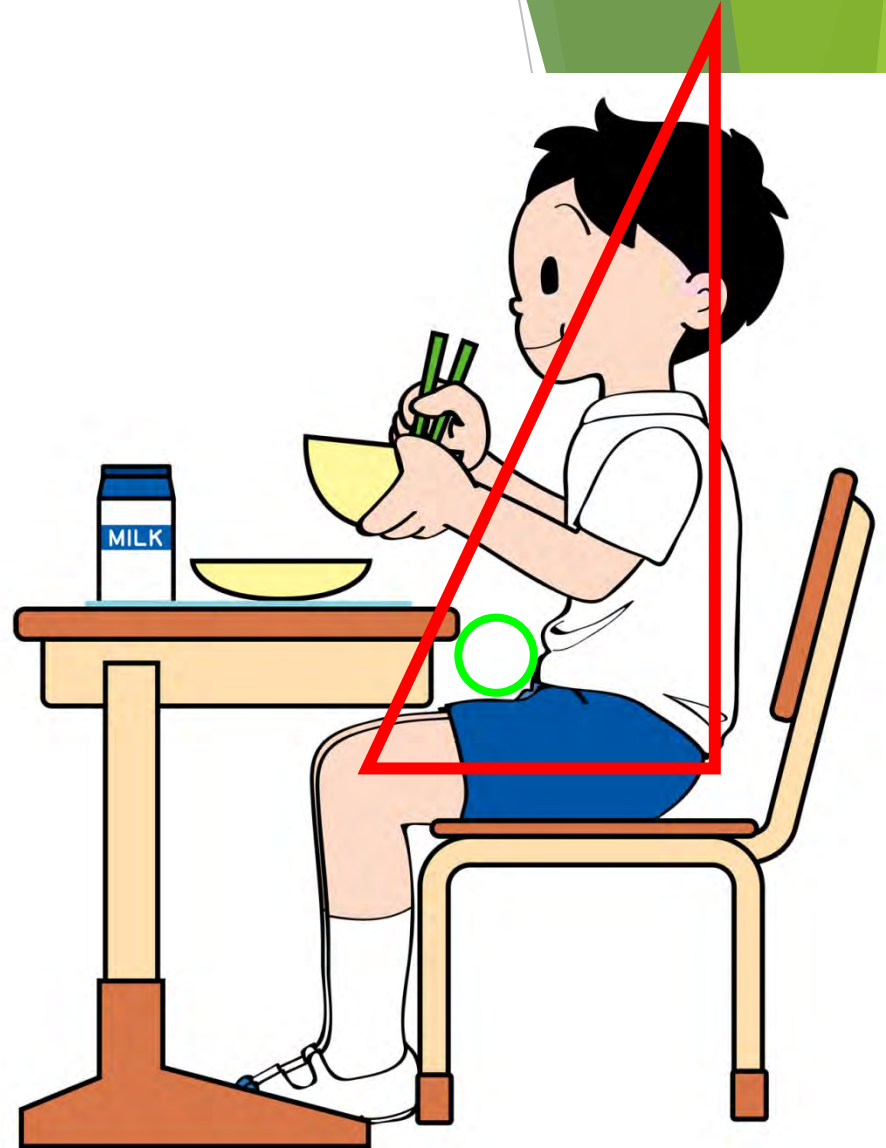
☆感謝の気持ち

☆片付け



食事中の姿勢はどうでしょうか？

こんな姿勢で食べていませんか？



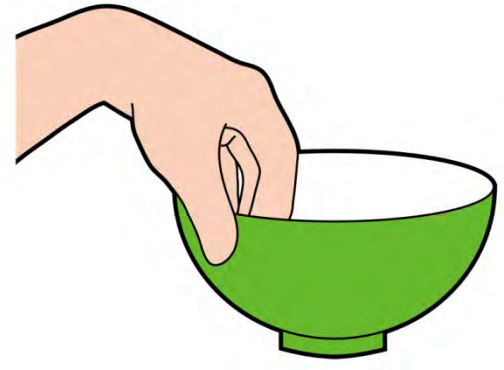
食器の持ち方はどうでしょうか？

親指はお碗の
脇に添える



親指以外の指で底
を支える

こんな持ち方をしていませんか？



参考：少年写真新聞社

将来も健康に過ごすために・・・

～今、子どもたちに必要なもの～

★川和東小の子どもたちの傾向

2020年度 年平均

→豆類 **7.8%** (市平均7%)

→野菜類 **7.5%** (市平均6%)

→豆製品 **5.9%** (市平均4%)

→果物類 **7%** (市平均3%)

★残りが多かった料理は・・・？

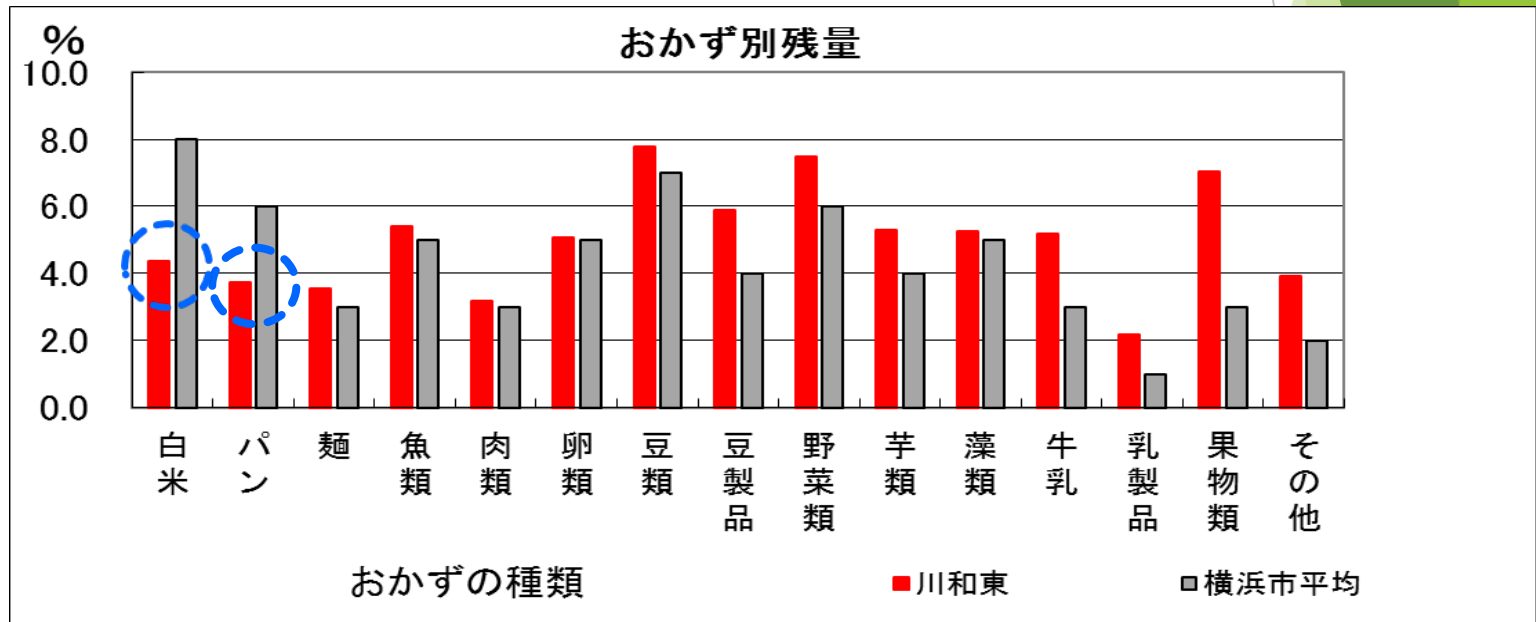
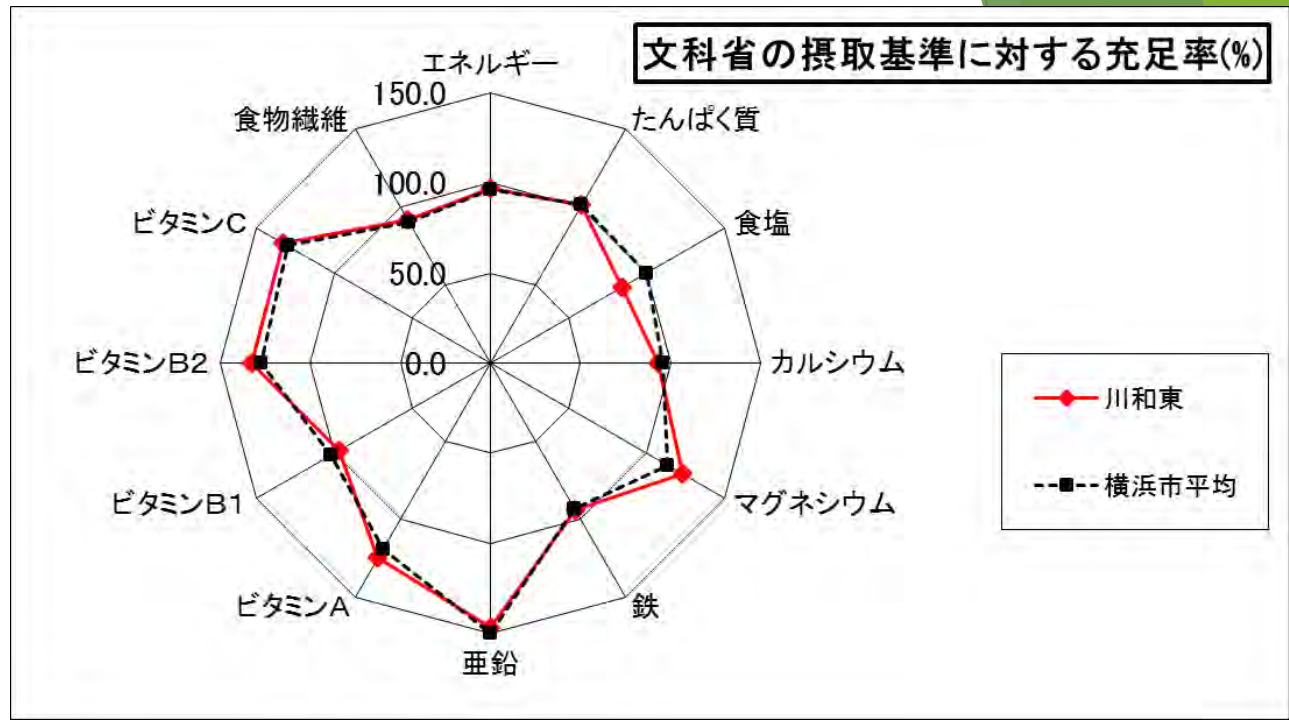
「変わり五目豆」 (大豆・じゃが芋・凍り豆腐・にんじん・
こんにゃくなど)

「ぶどう豆」 (大豆・昆布)

「ひじきごはんの具」

(ひじき・にんじん・凍り豆腐・油揚げ・ごまなど)

残りの様子 (2020年度)



残りの様子

★6月1日 麦ごはん・牛乳・
ビビンバ（肉・ひじきのナムル） ・春雨スープ



10.1kg→5.9%
50人分



13.75kg→7%
69人分



0.75kg→2% 19人分



5.35kg→11.3% 109人分



14.85kg→10.8% 104人分

●「食べる」目的は・・・何のため？誰のため？

将来にわたっての食習慣や食事に対する考え方をつくる時期です。

好みだけでなく、体のことを考えて自分の食事を選べるようになってほしいです。

●食への興味・関心をもって・・・

食べてみようという気持ちを育て、
楽しく食べることは、体だけでなく、
心の栄養にもなります。

ありがとうございました

