

# 2021年度 子どもの給食を知る会 Q&A

子どもたちが食べている給食に関する疑問に、栄養士の小林先生にお答えいただきました。

Q1. 給食は全て学校の給食室で作られているのですか？



A1. 給食室で作られているものと、外部業者へ製造注文しているものがあります。



横浜市の給食は手作りを基本と考えています。

毎月配布の「学校給食基準献立予定表」には、全ての使用食材と分量が書かれています。

## 【おかず】

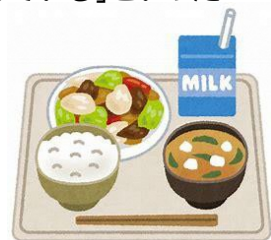
和風だし	昆布や削り節からとっています。
豆	基本的に乾物の豆を購入し、給食室でゆでて煮ています。
カレー・シチュー	小麦粉とバターやマーガリンでルーを作っています。
サラダ	大きなミキサーでドレッシングを手作りしています。種類もいろいろあります。
ふりかけ	ごまやちりめんじゃこ等を炒って作ります。佃煮も給食室で手作りしています。
スープ	衛生面から生骨は使用せず、無添加のチキンブイヨンや豚ガラスープを使用しています。

## 【外部業者へ製造注文をしているもの】

市販の冷凍食品を購入しているのではなく、給食専門業者に仕様を示した上で入札をかけています。横浜市では約20万食の給食の提供をしており、大きい単位の注文であることで、工場のレーンを横浜市給食専用にして製造してもらうことも可能です。「外部から市販品を購入している」というより、「外部に調理工程を委託している」といった形態となっています。

### ごはん

炊飯委託工場で作られたものが、クラス毎に分けられて届く。



### パン



低・中・高学年別で大きさを変えて作ってもらっている。配合等も指定されている。

給食専門業者のパン工場で作られたものが届き、給食室でクラス別に数えて提供している。

子どもたちに人気のあげパンは、給食室でひとつひとつ油で揚げて砂糖をまぶして作っている。

### 冷凍食品

当日納品・当日提供が原則なので、保存料や発色剤は不要。食品添加物も極力使用しない給食用の製品。

献立の栄養価に合わせたグラム数になるよう製造してもらっているため、献立表には製品重量が記載されている。学年に応じて大きさを変えてもらうこともある。

納品された冷凍食品は給食室で揚げる・蒸す・焼くなどの調理をして、最終調理時間と温度を記録した上で提供している。



Q2. 献立はどのように決められているのですか？

A2. 横浜市では、栄養士が夏の期間に集まって翌年分の献立を立てています。



## 作成手順

価格・物資・栄養価等を考慮して作成しています。

- 栄養士の立てた1年分の原案を調理員・教諭のそろった献立作成委員会で協議・決定。
- 2か月前までに直近の生鮮食品の物流や価格に合わせて調整。
- 旬の食材や行事食・地場産物の使用等の食育的観点や、衛生面・安全面から調理法も検討。
- 日にちは違うが、1か月を通して同じ献立となるよう、ブロックを分けて献立を実施。  
1日に20万食もの大量の物資が動くことを考慮し、市場への影響を考え、不足や価格変動等が起こらないよう工夫しているため。

## 栄養価

学校給食の献立は文部科学省が定めた栄養所要量を基準にして作ります。  
栄養価のバランスを考えながら、いろいろな料理を取り入れるようにしています。

- 平均すると児童の1日に必要な栄養量の約1/3をとれるようになっている。
- 児童に不足しがちなカルシウム、一部のビタミン類は、必要量の1/2がとれるように配慮している。
- ご家庭で、過剰摂取になりがちな脂質は30%以内に、塩分は2~2.4g程度に抑えている。
- 脂質を抑え、薄味に慣れて生涯を健康に過ごせる食経験を積み重ねていけるよう考えている。

## 学校独自献立

基準献立に加えて、各校の栄養士の裁量により、学校独自献立が認められています。

- 流通量の少ない季節の食材等は全市20万食分の調達ができないが、各校での調達はできたり、各校の行事や食育に合わせた献立を提供したりすることができる。
- 献立変更により1か月の栄養価や食品構成が著しく崩れることがないように考慮しながら、給食費の年間計画に合わせて実施をしている。



Q3. 給食を作ってくださっているのは、  
どんな方々ですか？

A3. 調理業務は、株式会社藤江(ふじのえ)に  
委託しています。



調理業務のみを委託し、献立作成・食材調達・調理方法・衛生管理マニュアルは  
横浜市が責任を持って実施しています。

・正規調理員 3名

・パートタイマー調理員 9名



毎日約10名で調理しています。



Q4. 新しくなった**給食室**を見てみたいです！



**回転釜**が**5基**設置されています。  
アレルギー調理用に小型コンロもあります。

調理員は作業内容によって、着用するエプロンを替えます。

**黄色**・・・調理中

**ピンク**・・・配膳や加熱済み食材を扱う人

**青**・・・アレルギー除去食の調理中

**回転釜**では、煮る炒める、揚げるなどの調理を行います。



**スチームコンベクションオーブン**が新たに設置されました。

**蒸す、焼く**調理がこれで行えるようになり、調理作業や献立に幅が広がりました。



Q5. 子ども達が好きなメニューのレシピ  
(家庭でも作れそうなもの)を教えてください。

A5. 給食ならではの献立から、ご家庭でも作りやすいメニューを**食育だより**にてお伝えします。



11～12月号

- ・ひじきサラダ
- ・ビビンバ



1～3月号

- ・チリコンカーン
- ・変わり五目豆

