

富士見台小学校 給食試食会

～ 学校と家庭の力を合わせた
食育実践に向けて ～



栄養士 山本 美杏

給食作いで心がけていること

★健康な体づくり

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準
(学校給食実施基準 令和3年4月1日改正)



★安全な食事作り



★できるだけ多くの食品・料理との出会いを！

- ・多彩な調理方法（煮物、炒めもの、揚げ物、焼き物）
- ・旬の食材 ・行事食 ・郷土料理 ・世界の料理
- ・地場食材 ・姉妹都市木島平村の食材 などなど、。。。



★ねらいのある献立づくり

食に関する指導目標

(令和5年度富士見台小学校食育指導全体計画)

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する
- 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摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自らの判断できる能力を身に付ける
- 食物を大切にし、食物生産等にかかわる人々への感謝する心を育む
- 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
- 地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し尊重する心をもつ
- 食物アレルギーについて理解を深め、楽しく安心して食事ができるなど自分の食を管理していく力をつける。食べられない食品がある友達を理解するなど子ども一人一人が互いに違いを理解し、認め合い、行動することができるようにする。

食との
ステキな
出会いを♪

毎日、テーマを
決めて「給食メモ」
や「給食時間の放送」
で伝えていく！

地場食材や
姉妹都市木島平村の食材
を積極的に使用。





9/28 きょうのきゅうしょく



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

とうばん しごと
当番の仕事をきちんとしてよう

なし

しょうカップ

おおざら

おかかあえ

カップ



さんまごはん

きじまだいらむ
らのなめこじる



きゅうしょくメモ

さんまは、^{かんじ}漢字では「秋刀魚」
^か書きます。^{もじ}文字通り、^{だいいょう}秋を代表す
^{さかな}る魚です。また、^{しゅん}旬になると^{どこさへきさえんさん}DHA
という^{あたま}頭の^{はたら}働きを^よ良くしてくれる
^{えいよう}栄養が^{ばい}2倍^{ちか}近くなります。



アップ





*** きゅうしょくしぴ ***



料理名／食品名		一人分量	切り方	作り方・ポイント
【牛乳】				
	★牛乳	1.0 本		
【さんまごはん】				①ごはんはしょうゆを入れて炊いておく。 ②さんまは短冊に切り、生姜汁～料理酒で下味をつける。 ③いんげんは、斜め小口切りにし、ゆでておく。 ④しょうゆ～料理酒までを鍋に入れて加熱し、タレを作る。 ⑤②に片栗粉をつけ、油で揚げる。 ⑥⑤に④のタレを絡める。 ⑦炊き上がったごはん⑥を混ぜ合わせ、最後にいんげんを散らして完成。
下味	米	60 g		
	押し麦	3 g		
	しょうゆ	2 g		
	水	78.4 g		
	さんま	22 g		
	生姜	0.7 g	汁	
	しょうゆ	1.7 g		
	料理酒	1 g		
	片栗粉	3.3 g		
タレ	揚げ油	適量		
	しょうゆ	3.3 g		
	砂糖	2.2 g		
	生姜	0.4 g	汁	
	塩	0.2 g		
	料理酒	0.6 g		
	いんげん	3.3 g	斜め小口	
【野菜のおかかあえ】				①食材をそれぞれの大きさに切り、好みの固さに加熱し、冷やす。 ②鍋にしょうゆ、みりんを入れて加熱し、タレを作る。 ③水気を絞った①と②おかかを混ぜ合わせて完成。
	キャベツ	21 g	スライス	
	もやし	21 g		
	にんじん	8 g	細千切り	
	ほうれん草	8 g	2cm幅	
	しょうゆ	3 g		
	みりん	2.5 g		
【木島平村のなめこ汁】				①だしをとる。 ※給食のだしはすべて、料理に合わせて天然の物からとっています。 ②食材をそれぞれの大きさに切る。 ③①に豆腐、なめこ、わかめを入れ、みそを溶かし入れる。 ④最後にねぎを入れて完成。
	豆腐	18 g	コロコロ	
	木島平村のなめこ	14 g		
	長ねぎ	9 g	小口	
	乾燥わかめ	1 g		
	水	130 cc		
	だし昆布	0.3 g		
	出汁用干し椎茸	0.2 g		
	煮干し削り	2 g		
	さば中厚削り	1 g		
	白みそ	8 g		
	赤みそ	1 g		
【梨】				
	梨	1/6 個		