

給食試食会資料



橋本市立高野口学校給食センター

学校給食の内容

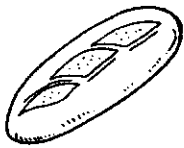
ごはん・・・一週目、三週目が週三回（月・水・金）二週目、四週目が週四回（水曜日以外）米飯給食を実施しています。



食物繊維をとることを目的に麦ご飯を取り入れたり他にわかめご飯や、ゆかりご飯など、変わりご飯の日もあります。

（1年生・2年生 70g * 3年生・4年生 80g * 5年生・6年生 90g * 中学生 110g）

パン・・・一週目、三週目が週二回（火・木）二週目、四週目が週一回（水曜日）パン給食を実施しています。



無漂白の小麦粉を用いショートニング、脱脂粉乳、砂糖、塩、イースト等をこねて作ってあります。コッペパンの他に黒糖パンなどがあります。

（1年生・2年生 55g * 3年生・4年生 60g * 5年生・6年生 75g * 中学生 85g）

牛乳・・・毎日1パックつきます。1パック 200cc で市販牛乳と同じ内容のものです。

発育期の子供の血や肉、骨格を作る大切なたん白質やカルシウム源です。

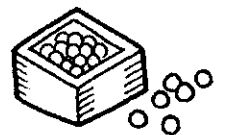


おかず・・・煮物・揚げ物・汁物・炒め物などを組み合わせ、定められた栄養量に基づいた献立です。子供の好む食品ばかりではなく、苦手とされる食品も適時に取り入れています。衛生面にも十分配慮した献立となっています。



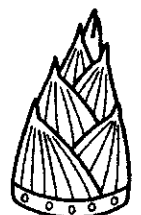
セレクト給食・・・各校、年1回程度実施しています。主菜または、デザートを2種類のうち、いずれか一方を選んで食べる給食です。

バイキング給食・・・小学校6年生対象に各校年1回実施しています。楽しく食べる・食事のマナーを身につける・栄養素について学ぶことを目的にしています。



季節や行事にあわせた給食・・・その旬に採れる野菜や果物を使うとともに、5月

の子どもの日、7月の七夕、9月のお月見など、昔から受け継がれている行事や風習を食べ物を通して伝えています。



その他・・・地場産の野菜や果物を積極的に使っています。また、保護者の方からいただいた「わが家の自慢料理」なども給食に取り入れています。

学校給食の安全について

橋本市立学校給食センター

給食の衛生管理について



文部科学省の「学校給食衛生管理の基準」をもとに給食を作っています。例えば・・・

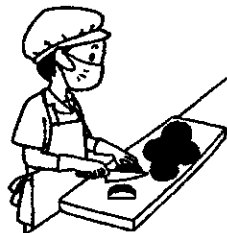
☆調理器具は肉用・魚用・野菜用など食品別に分けて汚染を防ぐ。

☆調理器具は熱風やアルコールで消毒して使う。

☆野菜などは3回丁寧に洗う。

☆中心温度85℃1分以上加熱して細菌やウィルスによる食中毒を防ぐ。(生で食べる果物やプチトマトなどを除く)

☆万が一の事故の際に原因を調べられるように給食の各食材を50gずつ、出来上がりの料理も50gずつ2週間、冷凍保管を行う。



調理従事者の衛生管理

○毎朝の健康観察。

○月2回検便。

○作業ごとによく手を洗う。作業前・トイレ後などは爪ブラシも用いて念入りに。

○調理・洗浄作業中は清潔な白衣・帽子・マスクをつける。



食材料の安全について



給食で使用する食材はできる限り地元産・国産を優先し、加工食品を使用する場合も食品添加物の少ないものを選んでいきます。牛肉・豚肉・鶏肉はすべて国産です。牛肉は食品規格適合確認書が業者から提出され、個体識別番号も記録しています。



給食センターの一日の流れ

朝 食材の納品・検収

各業者が食材を納品。
食材の温度・産地(メーカー)・賞味期限などを確認し記録。

食材の下処理

野菜などは3回ずつ丁寧に洗浄。肉・魚類は専用エプロン・使い捨て手袋をつけて下味付け。

調理

生食用を除いて煮物・揚げ物・焼き物・汁物などはすべて85℃1分以上加熱。和え物用食材は加熱したのち冷却して和える。温度・時間は記録。

午後 回収・洗浄・打ち合わせ

食器・食缶を回収。残飯の計量。
食器・食缶・コンテナを洗浄。
配送トラック・食器洗浄機なども毎日洗浄。
翌日分の食材の一部納品・検収。
ミーティング。

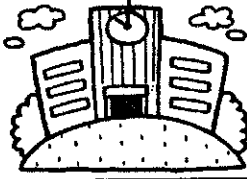
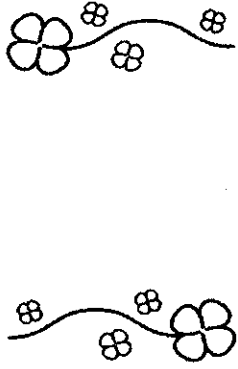
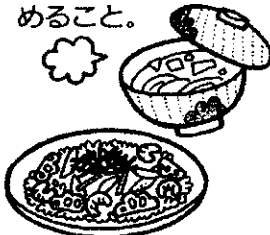
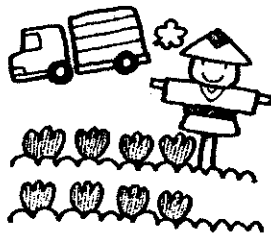
配送・洗浄

学校ごとに食器・食缶をコンテナに入れ、配送トラックで学校へ。学校で校務員さんに受け渡し。センターでは午前中に使った器具・施設を洗浄

配缶

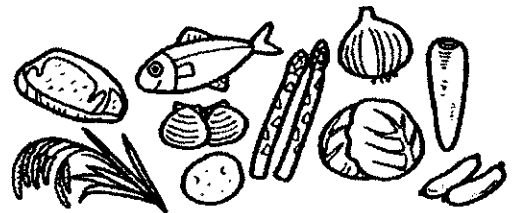
出来上がった料理をクラスごとの食缶に量り入れる。個数付のものは2回数えて配缶する。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	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、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協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する精神並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。 	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。 	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。 	

* 学校給食の栄養量

小学生が1日に必要とする栄養量の約3分の1を摂るようになっていきます。家庭で摂りにくいカルシウムやビタミンB群は必要量の40～50%が摂れるようになっていきます。



区分	基準値			
	児童(6～7歳)の場合	児童(8～9歳)の場合	児童(10～11歳)の場合	生徒(12～14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	640	750	820
たんぱく質(g)	20	24	28	30
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25～30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム(mg)	300	350	400	450
鉄(mg)	2	3	4	4
ビタミンA(μ gRE)	150	170	200	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	35
食物繊維(g)	4	5	6	6.5