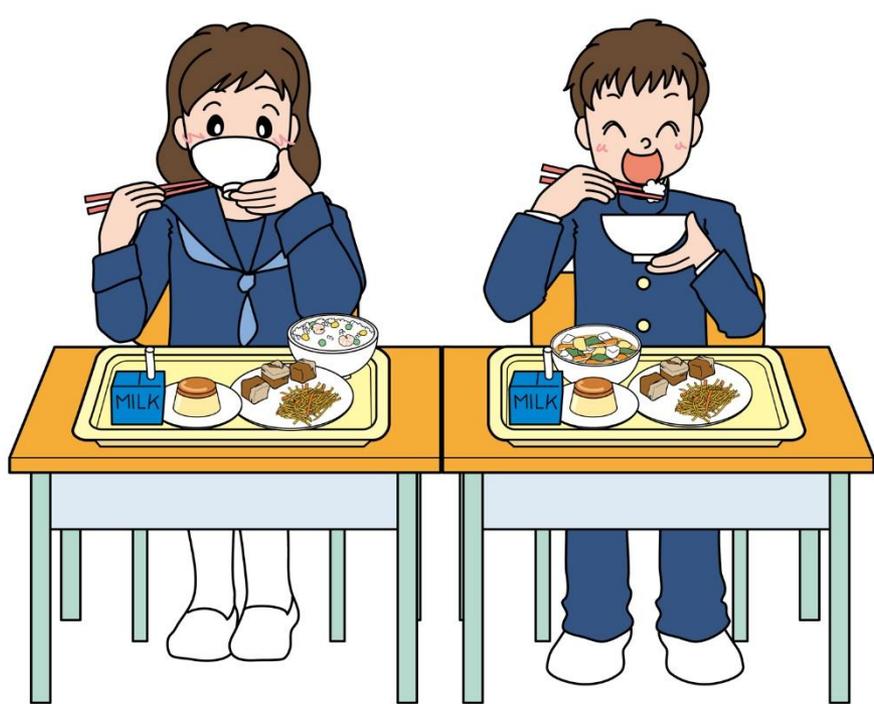


給食試食会



令和4年7月1日(金)
港区立高陵中学校



高陵中の給食

- ・栄養士・・・1名
- ・株式会社**NECライベックス**へ調理委託
- ・調理員・・・7名
- ・食数 約300食
- ・自校式給食
- ・オール電化



献立作成 ~栄養価~

給食は、食事摂取基準の1日の約1/3が摂取できるように考えられています。



エネルギー: 800kcal

たんぱく質: 34g

脂質: 25g

カルシウム: 450mg

22年 7月
定献立

0: 通常献立

月間栄養価一覧

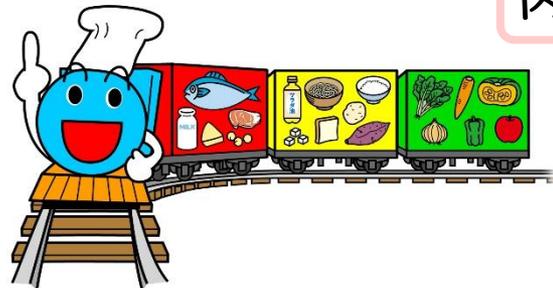
港区立高陵中学校

2022-06-23 印刷

曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レノール 活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
金	●長崎ちゃんぽん、●じゃこの香味醤油和え、●カステラ、●牛乳	781.62	746	36.8	25.2	102.1	1168	573	90	6.9	3.3	387	0.27	0.60	30	7.3	2.9
月	●ご飯(95g)、●鮭の焼き漬け、●小松菜のおかか和え、●のっぺ ●笹団子風よもぎ団子(あん入り)、●牛乳	823.10	722	34.0	12.7	120.4	1059	328	100	3.0	3.2	315	0.38	0.59	25	4.6	2.5
火	●ご飯(95g)、●大豆とひじきのそぼろふりかけ ●ししゃものチーズフライ、●ツナキャベツ、●塩豚汁、●牛乳	796.24	737	27.7	27.0	101.2	989	425	107	2.4	3.6	189	0.40	0.52	34	5.8	2.4
水	●チリビーンズライス、●千切りポテトのハニーサラダ、●冷凍みかん ●牛乳	777.70	796	28.5	22.8	130.6	826	353	120	3.3	4.3	382	0.65	0.53	61	11.9	2.0
木	●セタちらし寿司、●小松菜のごま和え、●そうめん汁 ●ナタデココ入りセタゼリー、●牛乳	904.70	724	26.1	20.4	114.9	1178	407	118	3.4	3.5	513	0.33	0.57	66	5.1	2.9
金	●手作りミルクパン、●ツナマヨポテトサラダ、●鶏肉のトマトシチュー ●牛乳	670.76	765	29.9	35.5	95.0	1001	350	92	2.4	2.7	328	0.57	0.62	43	12.5	2.4
月	●ネギ塩カルピ井、●わかめときゅうりの香味醤油和え、●メロン、●牛乳	857.43	793	28.2	25.1	119.6	775	312	104	2.3	4.4	242	0.70	0.54	68	5.0	1.8
火	●卵入りチキンライス、●カレー大豆入りサラダ、●クラムチャウダー ●牛乳	785.30	792	33.2	31.6	100.7	1095	405	108	7.7	4.2	387	0.40	0.67	27	5.5	2.8
水	●鶏飯、●がね、●小松菜のごま味噌和え、●ミニ黒糖ふくれ(蒸しパン) ●牛乳	821.10	769	25.7	16.8	133.6	1140	369	86	3.4	2.9	386	0.34	0.61	29	4.3	2.7
木	●チーズロール、●ツナ入りマカロニサラダ ●クマラスープ(さつまいもポタージュ)、●牛乳	647.26	725	27.9	32.4	89.4	1348	562	88	1.7	3.2	305	0.37	0.62	39	4.9	3.2
金	●夏野菜のカレーライス、●ハーブチキンサラダ、●パイナップル、●牛乳	888.01	828	26.5	27.1	126.4	960	329	101	2.8	3.3	354	0.40	0.53	71	6.0	2.5
火	●うなぎちらし、●たたききゅうり、●冬瓜の味噌汁、●土用餅、●牛乳	855.62	753	28.2	19.7	121.4	1111	385	106	3.5	3.9	630	0.50	0.67	31	5.9	2.8

献立作成 ～食品構成～

区の基準に基づき、献立を作成しています。
例えば、たんぱく質もさまざまな食品からバランスよくとります。



豆類

豆製品類

魚介類

小魚類

肉類

卵類

乳類

[月間摂取量]

	2022年 7月																
	1 (金)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)						
米	0.00	113.00	95.00	106.00	85.00	0.00	105.00	85.00	99.00	0.00	105.00	113.00					
パン用小麦	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70.06	0.00	0.00					
パン用酵母	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.10	0.00	0.00					
パン用食塩	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00					
パン用油脂	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	0.00	0.00					
パン用砂糖	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00					
パン用脱脂乳	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.81	0.00	0.00					
牛乳	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00					
小麦粉及び製品	182.00	0.00	7.00	0.00	5.00	64.00	0.00	3.00	24.00	10.00	6.00	0.00					
芋及びでん粉類	2.00	31.00	30.00	60.00	0.00	80.00	1.50	2.00	20.00	80.00	0.00	0.00					
砂糖類	24.00	2.00	0.00	2.00	16.00	4.30	1.00	0.40	15.05	0.40	0.30	3.00					
豆類	0.00	0.00	2.50	33.10	0.00	6.90	0.00	26.90	0.00	0.00	0.00	0.00					
豆製品類	0.00	13.00	20.00	18.00	30.00	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	48.00					
種実類	1.00	0.00	1.00	0.00	7.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	2.00					
緑黄色野菜類	45.00	57.00	10.50	70.00	69.00	55.00	25.00	40.30	55.80	20.20	78.00	10.00					
その他野菜類	58.70	45.00	90.50	70.50	46.00	62.30	149.30	89.30	30.30	57.20	142.10	121.10					
果物類	0.00	0.00	0.00	68.00	50.00	0.00	143.50	0.00	0.00	0.00	80.00	0.00					
きのこ類	0.70	0.00	0.00	0.00	2.00	10.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	10.00					
藻類	0.00	0.00	4.25	0.00	1.40	0.00	9.60	0.00	0.50	0.00	0.50						
魚介類	38.00	65.80	15.00	0.00	20.00	15.00	0.00	15.00	0.00	15.00	0.00	30.00					
小魚類	7.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
肉類	10.00	10.00	17.00	30.00	12.00	40.00	60.00	40.00	20.00	0.00	50.00	0.00					
卵類	39.00	0.00	0.00	0.00	25.00	1.00	0.00	25.00	29.00	0.00	0.00	0.00					
乳類	5.00	0.00	3.00	2.00	0.00	38.15	0.00	51.00	4.50	72.00	0.00	0.00					
油脂類	9.50	0.50	5.80	5.00	0.50	8.50	4.00	11.50	2.00	8.00	13.00	2.00					
菓子類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
調味料・香辛料	8.32	18.30	10.64	15.06	18.10	24.50	5.83	19.40	12.25	3.45	13.60	17.02					
嗜好飲料類	4.00	5.50	2.30	2.00	1.50	3.00	0.00	2.40	2.90	0.00	1.00	4.00					
調理加工食品	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
水分	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
その他	142.00	256.00	261.00	124.14	330.00	56.01	154.50	164.00	296.30	91.08	193.01	289.00					
換算人	234.00	214.00	291.00	287.00	291.00	290.00	289.00	291.00	287.00	291.00	290.00	289.00					

献立作成 ～その他～

衛生・安全面

食物アレルギー

価格(324円)

調理時間

調理工程

調理機器

嗜好

行事食

季節感

食文化

和・洋・中

納入状況

旬

彩り

配食のしやすさ

学校行事



給食作りの様子 ～身支度～

爪ブラシ



エアシャワー



爪・髪の毛チェック



給食作りの様子 ～食材の納品・検収～

朝7時頃から、業者さんから
食材が納品されます。

数量、温度、鮮度、異物などの
確認



給食作りの様子 ～下処理～

野菜・果物は、流水で3回以上水洗い

③

②

①



野菜と果物で、使うシンクを分けています。



給食作りの様子 ～朝のミーティング～

アレルギー対応、調理工程、
人数などを再確認



給食作りの様子 ～切裁①～



人参の細切り

玉ねぎの
半スライス



豆腐は8丁
まとめて

メロンは食べやすいように
切れ目も入れます。



給食作りの様子 ～切裁②～

生徒が食べやすいように、
大きさや形をそろえてカット



葉と茎の部分は分けて別々に
下ごしらえをするなど、細かな
ことが調理に影響します。



給食作りの様子 ～切裁③～

行事食のときは、ひと手間かけて、
見ためも楽しめる形にします。



周りの部分も、細かく刻んで、ごはん
に混ぜ、余すことなく使います。



給食作りの様子 ～調理①～



和食の汁物は、
主にかつお中厚
削りを使用します。



洋食のスープやシチューは、
鶏ガラや豚骨でとります。



人参のヘタやねぎの青い部分、
キャベツの芯なども捨てずに、
おいしく活用します。

給食作りの様子 ～調理②～

安心・安全・おいしい給食を作るため、できる限りのものを手作りしています。

サラダの人参ドレッシング



ひじき鶏そぼろふりかけ



給食作りの様子 ～調理③～

カレのルウも、小麦粉・バター・
サラダ油で手作りです。



玉ねぎを2時間ほど炒め、
あめ玉を作ります。コクUP!



ガラムマサラ、タイム、クミン、シナモン、
コリアンダー、オールスパイス、
ターメリック、カレー粉などを使います。

給食作りの様子 ～調理④～

衛生上、サラダの野菜も必ず茹でます。



真空冷却器で素早く冷却！
シャキシャキ感も残ります。

給食作りの様子 ～調理⑤～

炊飯器



1日で、約28kgのお米を炊きます。



パエリア



給食作りの様子 ～調理⑥～

焼き・蒸し、両方OK!
大活躍なスチームコンベクションオーブン



中心温度計を使い、
85℃以上・1分間以上、
達しているか、3点以上
確認します。



給食作りの様子 ～調理⑦～

手作りパンの日は、体力・時間との勝負！



給食作りの様子 ～調理⑧～

パンの成形



給食作りの様子 ～調理⑨～

焼き立てのパン



給食作りの様子 ～調理⑩～

卵焼き作り



給食作りの様子 ～調理②～

生地のを量をりながら、
鉄板に流し入れます。



定規を使って
均等に切ります。



衛生上、作業内容によって、エプロンの色を変えています。

食物アレルギー対応

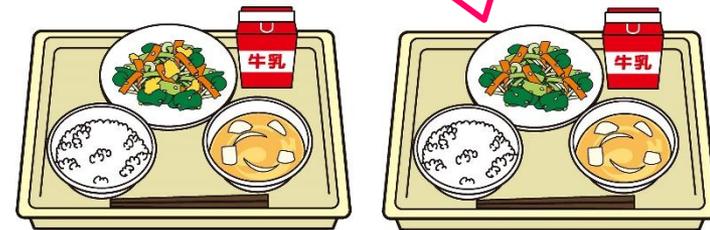
給食室で1人ずつベージュ色のトレイにセットします。

牛乳以外の全ての料理をセットします。
教室で間違えて配食する、原因食材が混入することを防ぎます。

クラス・名前
対応内容

クラス・名前
対応内容

(例) 卵除去食



配缶

食器、トレイの数、食器にひびなどが入っていないか最終チェック



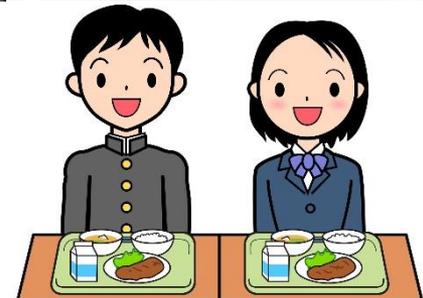
特製だれもクラスごとに計量



和え物は、水っぽくならないように、水気をしぼりながら配缶



給食提供の30分前に管理職が検食



午後の洗淨・保管



洗淨後は、熱風食器消毒保管庫に入れて、消毒します。

午後の打ち合わせ

- ・給食の反省
- ・子どもたちの感想・様子
- ・明日の給食の確認



明日も子どもたちの笑顔のために☆

給食を生きた教材にするために ～郷土料理～

沖縄料理



熊本料理



給食を生きた教材にするために ～外国料理～

チリ料理



メキシコ料理



給食を生きた教材にするために ～行事食～

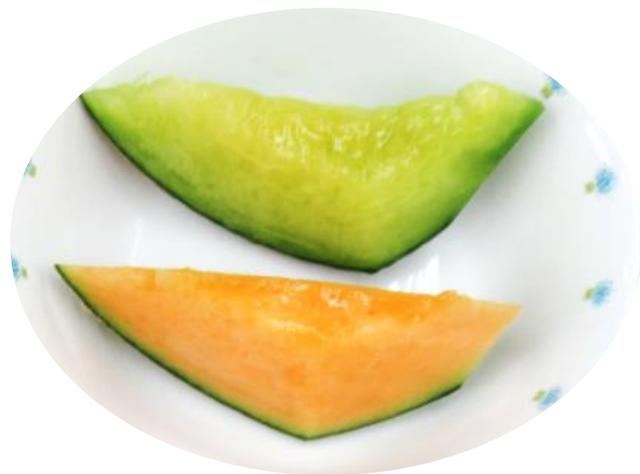
ひなまつり



給食を生きた教材にするために ～味比べ～



味噌の味比べも☆



味比べメニュー！！

11月22日(月)は、さつまいもの味比べ！！

ホクホク系の紅あずま
水分量が少なく、上品な甘さ。普段の給食で最も多く使います。茨城県や千葉県で栽培がさかん。

しっとり系の紅はるか
水分量が多く、濃厚な甘さ。スイーツの場合、砂糖をあまり加えなくても、しっかりと甘さが出ます。九州地方で栽培がさかん。

あま〜い、さつまいもが食べたい！！
さつまいもの収穫は、8〜9月頃から始まりますが、収穫後2カ月ほど寝かせることで、甘みが増します。また、さつまいもの甘味は、加熱中にも増加します。電子レンジよりも、蒸したり焼いたりして、じっくり加熱した方が甘くなるので、おすすめです！！

11月24日(水)・25日(木)・26日(金)は、**3つの味噌の味比べ！！**

せとうち味噌
(愛知県、山梨県、広島県)
麦麹を多めに使う愛媛県の味噌は、さっぱりとした甘味と豊かな麦の香りが特徴。

讃岐味噌(香川県)
コクのある風味とさっぱりした甘味が特徴で、関西白味噌と広島県の府中味噌と並ぶ代表的な白味噌。

江戸甘味噌(東京都)
十分な米麹を使い濃厚な甘味と光沢、独特の香りがある味噌に仕上げられる。色は赤褐色。26日に使う味噌は、港区にある味噌屋で作られたものです！！

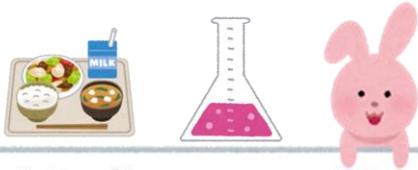
東海豆味噌
(愛知県、三重県、岐阜県)
中京地方の豆味噌の総称。熟成期間は約3年と長く、特徴的な香りと濃厚な甘味がある。

種類別日本全国味噌MAP

ちなみに、2日(火)の、味噌煮込みうどんには、愛知県のへ丁味噌を使います。栄養士加藤は、愛知県出身です。家の味噌汁はいつも、この色が濃い豆味噌を使っていました！

出典：農林水産省Webページ

給食を生きた教材にするために ～教科との関連①～



給食 × 理科



9月14日(火)
色が変わる不思議なゼリー入りフルーツポンチの
実験はどうでしたか？

5分後、ゼリーの
周りの色が変化
してきました！



10分後、ゼリーの中心
まで色が変化しました。
フルーツポンチに入れ
る前のゼリーの色と比
べると、色の違いがはっ
きりと分かりますね！

①もっと早く、色を変化
させるためには、どう
すればよいか？

②色をもっとピンク色に
変化させるためには、
どうすればよいか？

③酸とアルカリの化学変
化を見ることができ、か
つ、おいしく実験するた
めに他のよい方法はある
か？

考察してみよう！
よい方法を考えることが
できた人は栄養士に
教えてください(^_^)

給食を生きた教材にするために ～教科との関連②～



給食 × 国語



小説「盆土産」 冷凍エビフライが珍しかった時代



今までエビフライを見たことがない子どもたちは、「エビフライは、どんなものだろう?」と想像しながら、楽しみにお父さんの帰りを待ちます。小説に出てくる子どもたちの気持ちを想像しながら、食べてみよう!

(ちなみに、昭和37年に冷凍食品のエビフライが発売されました!)

★おまけ情報★
ちょっと意外!?
昔は高級品だったもの



日本に初めてバナナが輸入されたのは、明治30年代。昭和38年にバナナの輸入が自由化されるまで、貴重な果物でした。



胡椒には、抗菌・防腐作用があり、冷凍技術が未発達であった中世の大航海時代にはとても重要で、お金と同様にとても高価でした。



商店街との連携事業①

びのぐらーちえ



★商店街連携事業のお知らせ★

港区の商店街の飲食店のメニューを、港区の小中学校の給食で提供し、商店街の魅力を児童・生徒に伝え、地域振興につなげていくことを目的とした港区の事業です。



2月1日(火) 商店街コラボメニュー!

飲食店：びのぐらーちえ 令和2年度港区長賞
住所：三田3-2-1弓和三田ビジデンス101
商店会(街)：三田商店街
料理名：雑穀ごはんとびのさんのチキンマト煮



♪お店ではチキンマト煮に、パンか雑穀ごはんが選べるのですが、雑穀ごはんを選ぶ方が多いそうです。作り方のポイントは、玉ねぎをすりおろし、ポタージュ状のトマトソースを作ることと、野菜の食感を残すことです。お店の味を再現できるよう、2学期から打ち合わせと試作を重ねて、給食レシピを開発しました！お楽しみに☆

商店街との連携事業②

ラゴッチャトウキョウ



★商店街連携事業のお知らせ★

港区の商店街の飲食店のメニューを、港区の小中学校の給食で提供し、商店街の魅力を児童・生徒に伝え、地域振興につなげていくことを目的とした港区の事業です。

昨年度は2月に、三田駅近くのレストラン「びのぐらーちえ」とのコラボメニューを提供しました。

4月22日(金) 商店街コラボメニュー!

令和元年度港区議会議長賞

飲食店: La Goccia Tokyo (ラゴッチャトウキョウ)

住所: 港区白金台4-8-10

商店会(街): プラチナヒルズ商栄会

料理名: ラゴッチャトウキョウのポロネーゼ・アンチョビサラダ

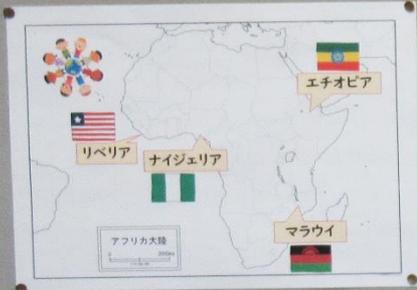


レストランのメニューを再現すべく、ポロネーゼは、ひき肉ではなく、和牛すね肉を使用します。牛すね肉のもつゼラチン質で、しっとりとしたソースを味わってほしい、というレストランのこだわりです。玉ねぎ、にんじん、セロリをカレールウのような濃い色になるまでじっくり炒め、ポルチーニ茸、赤ワインを入れてさらに煮込んで作ります。お楽しみに!

食育掲示物②

教科に関連した給食の紹介

11月の給食



アフリカの食についてもっと知ろう!

マラウイの食

①乾燥したばちやの葉
②ビーフツグ
③レッドビーンズ
④メイズ

マラウイ産の2人用マラウイ食(1人用お茶葉まいたけまいたけ)

マラウイの主食「シマ」
トウモロコシの粉を水でいしよに
煮つめ、焼いて作ります。

給食 × 社会

愛知県の食

味噌煮込みうどん

八丁味噌仕立ての汁にコシの強いうどんを入れて煮込んで作ります。
八丁味噌は、徳川家康の居城であった岡崎城から八丁(約870m)離れたところにある八丁村が発祥の旨味噌です。

鬼まんじゅう

再切にしたさつまいもの角が、ゴツゴツした様子や鬼のツノや金輪に見えることから、この名前がつけられたとされています。
地元のお菓子屋さんには必ずといっていいほど「鬼まんじゅう」があり、親しまれています。

★出典: 農林水産省産地ブランド

給食 × 社会

ロシアの食

ロシア料理に欠かせない、色鮮やかな野菜「ビーツ」
「食後のコートを巻いたロシアという名前がついています。」

ロシア料理に欠かせない、色鮮やかな野菜「ビーツ」
「食後のコートを巻いたロシアという名前がついています。」

ビーツのサラダ
ゴルゴンゾラ
ポロフ
ボルシチ

給食 × 社会

エチオピアの食

ドロワット

エチオピアの代表的な料理。鶏肉と玉ねぎ、スライスした野菜の料理。

エチオピアの主食「インジュラ」

2年生は、音楽の授業で、オペラ「アイダ」を学びますね。アイダは、ファラオ時代のエジプトとエチオピア、2つの国に引き継がれた男女の悲恋が描かれているオペラです。

給食 × 総合

東京都伊豆諸島の食

伊豆大島の物産展
火山島である伊豆大島は、一年を通じて涼風が吹くため、大地は多くの水を蓄えることができ、毎日雲に覆われても暑くない。

伊豆大島の物産展
伊豆大島では「イサナ」の原料として、また、作り手にしてきたり、の原料として利用されています。給食では、ふかしのイサナをいただきます。

食育掲示物③

調理員さんからのお手紙紹介



給食だよりや、給食の手紙にも、調理員さんからのコメントを載せています。

港区からの補助



特別栽培農産物

農薬・化学肥料が慣行栽培に
比べて50%以下



特別栽培農産物の精米
年間使用精米の約1/2量
山形県鶴岡市産 コシヒカリ



食育推進事業

行事食や郷土料理等の
食材費の公費補助
年3~5回



本日はありがとうございました。

日々の給食の様子は、ホームページに掲載しています。
ぜひご覧ください。

