

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 高橋 美杏

給食作り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

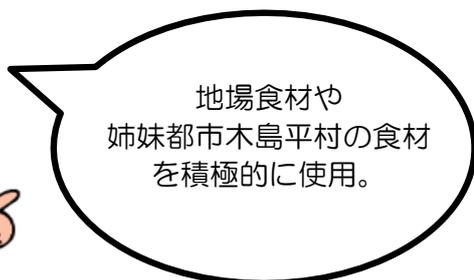
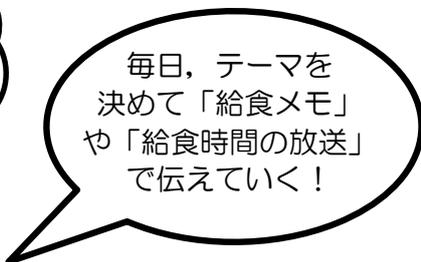


★できるだけ多くの食品・料理との出会いを！

- ・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6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。



*** きゅうしょくレシピ ***



料理名/食品名		一人分量	切り方	作り方・ポイント
【むぎごはん】				
	米	60 g		
	押し麦	3 g		
	水	適量		
【イカメンチ】				①イカ～しょうゆまでのすべての材料を混ぜ合わせる。 ②食べやすい小判型に丸める。 ③きつね色になるまで、油で揚げたら完成。
	イカ（すり身）	23 g		
	イカ（1cm角）	27 g		
	豚ひき肉	5 g		
	冷凍コーン	9 g		
	キャベツ	10 g	粗みじん切	
	玉ねぎ	6 g	粗みじん切	
	にんじん	6 g	粗みじん切	
	片栗粉	1 g		
	小麦粉	1 g		
	酒	0.7 g		
	塩	0.1 g		
	しょうゆ	0.3 g		
	揚げ油	適量		
【野菜のおかかあえ】				①食材をそれぞれの大きさに切り、さっとゆでて、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	20 g	スライス	
	もやし	15 g		
	にんじん	8 g	細千切り	
	きゅうり	10 g	千切り	
	しょうゆ	3 g		
	みりん	2.5 g		
	おかか	1 g		
【せんべい汁】				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ものからとっています。 ②食材をそれぞれの大きさに切る。 ③炒め油でごぼう、鶏肉を炒める。 ④①を入れ、あくを取ってから、だいこん、にんじん、油揚げ、しめじを入れる。 ⑤酒、しょうゆ、みりん、塩を入れて味を調える。 ⑥ねぎを入れて完成。 ※南部せんべいはお好みで汁に入れて食べてください。
	南部せんべい	1 枚		
	炒め油	0.3 g		
	ごぼう	5 g	斜めスライス	
	鶏こま肉	4 g		
	にんじん	7 g	いちょう	
	だいこん	15 g	いちょう	
	油揚げ	2.5 g	短冊	
	しめじ	2 g		
	長ねぎ	7 g	小口	
	水	110 g		
	だし昆布	0.3 g		
	だし用干し椎茸	0.3 g		
	かつお中厚削り	2.7 g		
	酒	0.7 g		
	みりん	0.5 g		
	塩	0.9 g		
	しょうゆ	0.7 g		
【りんごケーキ】				①りんごは皮ごと角切りにする。 ②溶かしたマーガリンとすべての材料を混ぜ合わせる。 ③型に流し、180℃のオーブンで30分程度焼いたら完成。 ※焼き時間は各オーブンで調整してください。
	ホットケーキミックス	22 g		
	砂糖	0.7 g		
	マーガリン	3 g		
	調整豆乳	16 g		
	りんご	10 g	角切り	