

# 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7年度富士見台小学校食育指導全体計画)

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。

- 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
【もちもちさつまドーナツ】				<p>①さつまいもは皮をむいて蒸し、潰しておく。 ②①とホットケーキミックス、白玉粉、砂糖を混ぜ合わせ、豆乳を少しずつ加えて生地を作る。 ※水分が足りない場合は水で調整。 ③ごまを入れて混ぜ、お団子のように丸める。 ④熱した油できつね色になるまで揚げたら完成。</p> 
生地	さつまいも	13 g		
	ホットケーキミックス	7 g		
	白玉粉	7 g		
	調整豆乳	7 g		
	砂糖	3 g		
	黒いりごま	少々		
	揚げ油	適量		
【モチコチキン】				<p>①ねぎはみじん切り、にんにく、しょうがはすりおろしておく。 ②①と酒～しょうゆまでを混ぜ合わせ、鶏肉に下味をつける。 ③白玉粉、コーンスターチを合わせたものを②にまぶす。 ④油で揚げたら完成。</p> 
下味	鶏もも肉	50 g		
	長ねぎ	3 g	みじん切	
	にんにく	0.4 g	おろし	
	しょうが	0.4 g	おろし	
	酒	0.8 g		
	砂糖	0.3 g		
	オイスターソース	1 g		
衣	しょうゆ	1 g		
	白玉粉	5 g		
	コーンスターチ	5 g		
	揚げ油	適量		
【ぬりかべトースト】		4枚分		<p>①バターを常温でやわらかくしておく。 ②①と白すりごま、黒ねりごま、バター、はちみつ、砂糖を一緒にして、よく混ぜる。 ③②を食パンにぬる。この時、しっかりととはじまでぬることが、ぬりかべのポイントです。 ④③をトースターで、焼き上げる。 ⑤ポン菓子で目を作ったら完成。</p> 
	食パン	4 切		
	白すりごま	8 g		
	黒ねりごま	5 g		
	バター	35 g		
	はちみつ	8 g		
	三温糖（上白糖）	5 g		
	ポン菓子	お好み		