

2023年度 小学校給食試食会資料

2023. 5.25(木)



茨木市立 茨木小学校

学校給食の目標（学校給食法 第2条）

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る判断力を培い、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。

平成20年(2008年)6月改正 平成21年(2009年)4月より施行

1. 茨木市の学校給食ができるまで

茨木市の学校給食は32校統一献立、単独校調理方式です。
献立は2か月ごとに決めます。

献立原案打ち合わせ会・・・献立を考える

- ↓ 栄養士（栄養教諭・栄養職員・教育委員会）が集まって献立原案を作ります。
- ↓ *旬の食材や地場産物の使用、行事食や季節の献立を取り入れる
- ↓ *栄養のバランスを考える
- ↓ *食物アレルギーなどを考慮する



献立作成委員会・・・献立を決める

- ↓ 各校の給食担当教諭・調理員・栄養士が話し合い実施献立を決めます。
- ↓ *子どもの嗜好にあうもの
- ↓ *子どもの発育に必要なもの



物資選定委員会・・・献立にあった食材料を選ぶ

- ↓ 各校の給食担当教諭・調理員・栄養士が、献立に適した食材を
- ↓ サンプルや提出された資料をもとに選びます。
- ↓ *原材料の産地が明確なもの
- ↓ *できるだけ食品添加物や農薬が使われていないもの
- ↓ *安全性・品質を検討し、味のよいもの



給食調理

学校の給食調理場で作ります。（単独校調理方式）
衛生面を配慮した安全で安心なおいしい給食をめざしています。



2. 給食内容

牛 乳

成分無調整（乳脂肪分 3.5%以上）の牛乳を使用しています。

1本 200mL



ご は ん

ごはん重量

低学年 161g（精米 70g）

中学年 184g（精米 80g）

高学年 207g（精米 90g）

低 ・ 中 ・ 高



中学年の分量は茶碗に一杯程度

*月2回 麦ごはん（麦 10%入り）、月1回程度炊き込みごはんを実施しています。

（五目ごはん・菜めし・ちらしずし・栗芋ごはんなど）

*炊飯は指定業者に委託し、クラスごとに分けて運ばれてきます。（委託炊飯方式）

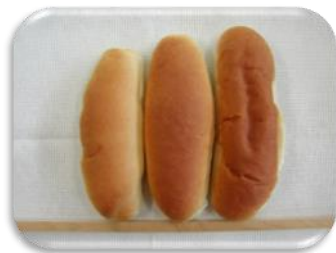
*米飯給食実施日（毎週火曜日・木曜日・金曜日及び第2・4月曜日）

*米は、茨木市産を年間9割程度使用しています。

その他の米は、国産の自主流通米で銘柄や産地などを確認し使用しています。

*ごはんの添え物（味付けのり・ふりかけ・のりの佃煮など）がつくことがあります。

パ ン



焼き上がり重量

コッペパン

低学年 75g

中学年 89g

高学年 104g

食パン

低学年 77g

中学年 93g

高学年 108g

配合割合

小麦粉（一等粉） 100g

脱脂粉乳 4g

さとう 4g

イースト 2g

ショートニング 4g

塩 1.5～1.7g

*上記の食材を基本に作られ、保存料等はありません。

*めん類などの献立により、パンの量を変えています。

*パンの種類（食パン・

コッペパン・うずまきパン・黒砂糖食パン・

オリーブパン・パーカーパン・クロワッサンなど）

*パン給食実施日（毎週水曜日及び第1・3月曜日）

*パンの添え物（いちごジャム・みかんジャム・ブルーベリージャム・チーズなど）がつくことがあります。

主食・牛乳の栄養価

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
食パン(中学年)	259	8.0	3.5	39	0.6	0	0.09	0.09	0	1.0
ごはん(中学年)	309	4.6	0.6	6	0.2	0	0.04	0.02	0	0.4
麦ごはん(中学年)	305	4.6	0.6	6	0.2	0	0.04	0.02	0	1.3
牛乳(1本)	138	6.8	7.8	227	0	80	0.08	0.31	2	0

学校給食における食事摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
児童(6～7歳)	530	全摂取エネルギーの13% 学校給食による 20.1%	全摂取エネルギーの20% 学校給食による 30.1%	290	2	160	0.3	0.4	20	4以上
児童(8～9歳)	650			350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
児童(10～11歳)	780			360	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上

学校給食摂取基準(児童又は生徒1人1回あたりの学校給食基準) 令和3年4月1日施行

6つの基礎食品

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック!



保護者用の献立表には〈黄〉〈赤〉〈緑〉の栄養三色で食品を分類しています。わたしたちが日常食べている食品は1000種類以上ありますが、ひとつの食品ですべての栄養素を含んでいるものではありません。「6つのグループの食品をバランス良く食べること」「いろいろな食品を食べること」が大切です。

給食を作るうえで心がけていること

- | | |
|-------------|----------------|
| * 素材をいかした給食 | * 旬の味・季節感のある献立 |
| * 食品の安全性を考慮 | * うす味で生活習慣病予防 |
| * 衛生管理の徹底 | |

★ 素材をいかした給食

できるだけ加工品などを使わず、素材の味をいかします。

- ☆ 献立に応じて〈煮干し〉〈出し削り〉〈削り節〉〈昆布〉からとった本格的な和風だしを使います。

煮干し



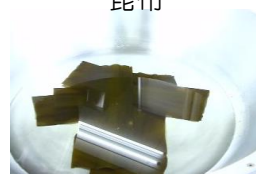
出し削り



削り節



昆布



- ☆ ルウは、小麦粉・なたねサラダ油・バターで作ります。
なたねサラダ油とバターで小麦粉を炒め、牛乳を加えた〈ホワイトルウ〉、褐色まで十分に炒めた〈ブラウンルウ〉、ブラウンルウにカレー粉を加えた〈カレールウ〉などの種類があります。また、米粉でとろみをつけた米粉カレーなどもあります。
- ☆ 〈トンカツ〉や〈魚フライ〉などは、小麦粉・パン粉をつけることもあります。(卵不使用)〈かき揚げ〉は材料を混ぜあわせ、1人1こずつになるように揚げます。
- ☆ 魚を使った献立では、揚げ物の〈竜田揚げ〉や、煮魚の〈さばのしょうが煮〉、ソース煮、コンベクションオーブンを使った〈魚のつけ焼き〉〈魚の卵抜きマヨネーズ焼き〉〈白身魚のホイル蒸し〉などがあります。



★ 旬の味・季節感のある献立

旬とはその食べものがたくさんとれ最もおいしい時期のことです。栄養分も一番豊かで、旬のものを食べることは身体のためにもよいと言われています。
給食では旬の食材や季節の行事にゆかりのある献立を取り入れています。

★ うす味で生活習慣病予防

食塩のとりすぎは高血圧や脳卒中などの生活習慣病の原因にもなります。給食では食塩をとりすぎないように、また、食品そのものの味をいかすように「うす味」を心がけています。



★ 食品の安全性を考慮

給食では食材料そのものの味を大切にし、可能な限り食品添加物などが入っていないものを使用しています。また、給食に使用する食材については、食材ごとに安全性を確認し、選定を行っています。



- ☆ ハム・ウインナー・ベーコン・フランクフルトなどは発色剤・防腐剤（保存料）着色剤・乳化剤・品質改良剤・重合リン酸塩・合成甘味料・化学調味料などの入っていないものを使っています。



かまぼこ・ちくわ・さつま揚げなどは保存料などが入っていないものを使っています。

- ☆ 野菜や果物はできるだけ有機栽培のものや、農薬・化学肥料の使用を抑えた特別栽培のものを使うようにしています。

地産地消の取り組みとして、茨木市内でとれた地場産のもの（米・大根・じゃがいも・玉ねぎ・人参・青ねぎ・龍王みそごまなど）を使うようにしています。



- ☆ みそ・しょうゆ・なたね油の原料の大豆・なたねは、非遺伝子組み換えのものを使用しています。

- ☆ 現在、国の放射性物質の規制値を上回る食品については、出荷制限がかけられています。さらに、大阪府においても検査が行われています。
産地等、ご不明な点やお聞きになりたいことがありましたら、茨木市教育委員会学務課保健給食係（Tel620-1681）にお問い合わせください。

★ 衛生管理の徹底

- ☆ 献立は加熱調理を原則としています。
- ☆ 加熱する食品は内部まで十分に熱を通し、中心温度計で温度を確認しています。
- ☆ 給食場の床は乾いた状態（ドライ運用）を保てるように心がけています。

食中毒の予防

病原性大腸菌・カンピロバクター・サルモネラ菌・ノロウイルスなどは、少量の菌数で感染する食中毒原因菌です。食中毒を起こさないために、食器や器具類の消毒の徹底、十分な加熱、保存食採取（2週間保管）、検食の実施等、衛生面には特に気を付けています。



3. よりよい学校給食をめざして

子どもたちをとりまく食環境の変化・食生活の多様化に対応するために、学校給食においても新しいあり方が求められています。

テーマを設けた給食

2018・2019・2020 年度のテーマは「世界の料理」で世界各国の料理を取り入れました。

2020～2023 年度のテーマは

「日本の味めぐり」で、

日本各地の郷土料理

などを取り入れて

います。



食物アレルギー児童への対応



除去食は「鶏卵」「うずら卵」「乳及び乳製品」を実施しています。除去食の申請やパン・ごはん・牛乳・おかずの中止には主治医の学校生活管理指導表や減額申請書などの書類が必要です。

スチームコンベクションオーブンの活用



「焼く・蒸し焼き」等献立にバラエティをもたせることができるスチームコンベクション

オーブンを活用しています。

お楽しみ給食・セレクトデザート



6年生のために工夫された献立を楽しむお楽しみ給食や自分で選ぶ楽しさを体験するセレクトデザートを実施しています。



「磁器食器」「せっけん」の使用

強化磁器食器を使用しています。

また、合成洗剤ではなく環境にやさしいせっけんで食器や器具などを洗浄しています。

児童の献立作成参加



市内の6年生対象に給食の献立を募集し、選ばれた献立が給食に登場します。

2022 年度は「こんな給食 食べたいな～キャベツ・白菜・じゃがいもを使った献立～」でした。

2081 点の応募があり、優秀作品が 46 点選ばれました。その中から 15 点が給食で実施されました。7



旬の食べ物と季節献立

春	    じゃがいも キャベツ レタス たけのこ    エンドウ豆 グリーンアスパラガス とうもろこし	3月桃の節句 ・ひなまつり献立 (ちらし寿司・ひなあられ) ・セレクトデザート ・卒業お祝い献立(赤飯) 4月入学式・進級 5月端午の節句 ・子どもの日献立
夏	     トマト かぼちゃ とうもろこし なす ピーマン    枝豆 オクラ あじ	6月半夏生 7月七夕 ・七夕献立 ・平和を考える献立 (すいとん・ふかしいも・かぼちゃの煮物など)
秋	     きのこ さといも みかん さつまいも さんま    いわし ほうれん草 白菜	9・10月十五夜 ・お月見献立 (月見だんご・里芋)
冬	    ブロッコリー れんこん かぶ 小松菜	12月冬至 ・冬至献立(かぼちゃの煮物) ・学期末お楽しみ献立 1月正月・給食週間 ・正月献立(雑煮・煮しめ) ・震災献立(豚汁・乾パン) 2月節分 ・節分献立 (福豆・いわし)

給食の献立レシピを茨木市のホームページで紹介しています。

ぜひ参考にしてください。

茨木市 小学校給食

検索