

南部学校給食センターについて 文教委員会視察概要

- 日 程 平成30年5月17日(木)
 - 場 所 川崎市南部学校給食センター
(川崎市幸区南幸町3丁目149番地2 電話044(223)7881)
 - 視察者 川崎市議会 文教委員会 11名
 - スケジュール
- | | |
|-------|---------------------------------|
| 10:15 | 2階研修室集合
文教委員会開会
理事者より資料説明 |
| 10:20 | 移動・視察(調理・配缶作業等)
2階見学コース |
| 10:50 | 2階研修室へ移動
理事者より資料説明
DVD視聴 |
| 11:20 | 休憩・配膳等準備 |
| 11:30 | 試食 |
| 12:00 | 文教委員会閉会 |

【当日の献立】(A献立)
・チキンクリームライス
(麦ごはん)
・キャベツのスープ煮
・河内晩柑
・牛乳

南部学校給食センター概要

- 献立：A、B献立
- 調理能力：15,000食/日(うちアレルギー対応食150食/日)
- 配送対象中学校：22校
- 配送車両台数：24台
- 敷地面積：8,704.60㎡
- 構造・階数：鉄骨造・2階建て

川崎市の中学校給食

～ みんなで創る 『健康給食』 ～



Colors, Future!

川崎市

川崎市教育委員会

学校給食の目的

成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のため、学校給食摂取基準等に基づく栄養バランスのとれた食事を学校給食として提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることを目的としています。また、給食の準備や後片付けなどの実践活動を通して、計画的・継続的な指導を行うことにより、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることを目指します。さらに、給食を生きた教材として活用することにより、食に関する指導を効果的に進めていきます。

給食内容

■対象 全学年・全員喫食（選択制ではありません）

■給食内容 ごはんやパンなどの「主食」と、肉・魚・野菜などの「おかず」、そして「牛乳」の3つを基本とした「完全給食」になります。献立は、文部科学省が示す「学校給食摂取基準」に基づいて、市の栄養士が作成します。また、アレルギー情報やエネルギー（kcal）が記載された献立表を配布します。

〔参考〕生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー (kcal)	ナトリウム (食塩相当量)(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
820	3未満	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
たんぱく質 (g)				脂質 (%)				
30g (25g~40gの内に納めることが望ましい)				学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%				

■食 材 国産品を基本に、安全・安心・良質な食材を確保します。また、可能な限り市内産・県内産を使用し、地産地消に配慮します。

調理方式

自校方式 犬蔵、中野島

小中合築校方式 東橋、はるひ野

センター方式 南部学校給食センター（配送対象校 22校）

大師、南大師、川中島、桜本、臨港、田島、京町、渡田、富士見、川崎、川崎高校附属、南河原、御幸、塚越、南加瀬、橋、東高津、宮崎、有馬、宮前平、向丘、菅生

中部学校給食センター（配送対象校 14校）

日吉、平間、玉川、住吉、井田、今井、中原、宮内、西中原、高津、西高津、野川、平、稲田

北部学校給食センター（配送対象校 12校）

枅形、南菅、菅、生田、南生田、西生田、金程、長沢、麻生、柿生、王禅寺中央、白鳥

給食費

学 年	給食費	月割額
1・2年	51,700円	4,700円
3年	48,400円	4,400円

食物アレルギー対応

医師の診断をもとに、原材料等の詳細な情報提供や、特定原材料 7 品目（卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば）の「除去食」を提供する対応（個別容器（右写真）で提供）を行います。なお、中学校給食では、えび、かに、落花生、そばは使用しません。



中学校給食のコンセプト

中学校給食の目指す姿…みんなで創る「健康給食」

①とにかく「美味しい」中学校給食

【重点取組項目】

- 「国産食材」にこだわる「主要食材（米、肉、魚など）国産率 100%」
- 和風の天然だしなど、薄味だけどおいしい味付けの工夫など

献立は、市の栄養士が旬の食材を活用しながら作成します

②自然と「健康」になる中学校給食

【重点取組項目】

- 年間を通した1食平均で「国産野菜 125g」が摂れる
- 米飯給食 90%以上、「和」の食生活が自然と身につく「健康給食」
- 適量が分かりやすい食器のデザイン（ご飯盛り付けラインの表示）など

文部科学省標準は117g

1食で10品目以上の食材が摂れる

③みんなが「大好きな」中学校給食

- 人気ランキングを定期的に募集して、献立に反映
- 生徒と保護者からレシピを募集して、優秀作品は給食献立に採用など

みんなで創る「健康給食」

献立例：ごはん、とり肉の揚げあえ、三色ナムル、「かわさきそだち」の野菜スープ、いちご、牛乳



給食費について

・本市では、食材費を「給食費」として保護者の皆様にご負担いただいています。人件費・光熱水費等は含まれていません。なお、給食費は年額制です。分割払いにより、他の学校徴収金と同様に口座振替により集金します。子どもたちへ、おいしく、栄養バランスの良い給食を提供するために、期日までの給食費のお支払にご協力をお願いします。

・給食費は、生活保護や就学援助の対象費目です。詳しくは学校へお問い合わせください。

中学校給食 Q & A

- Q. 食物アレルギー対応について、特定原材料7品目（卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば）の「除去食」を提供する対応以外は、どのような対応をしてもらえるのでしょうか。
- A. 対応方法については、医師の診断をもとに、各中学校で個別面談のうえ決定します。7品目の除去食での対応が困難な場合は、家庭からのお弁当の持参など個別に対応していただくこととなります。
- Q. 給食時間はどのくらいあるのでしょうか。
- A. 給食時間は、食事（喫食）時間の20分程度と準備・片付け合わせて35分～40分程度の給食時間を設定しています。
- Q. 量が足りない場合、お弁当を持たせてよいのでしょうか。
- A. おにぎりや弁当の持参については、集団生活の場である学校における衛生管理上の課題などもあり、認めていません。ただし、アレルギーなどの理由による弁当対応は除きます。
- Q. 牛乳は全員が飲むのでしょうか。
- A. 牛乳は成長期には欠かせないカルシウムを含む大切な栄養源なので、アレルギーなどのやむを得ない場合を除き全員が牛乳を飲みます。
- Q. 学校を欠席した場合や、台風などにより休校の場合には、給食費は返金されるのでしょうか。
- A. 日々の欠席や通級指導教室への通級及び休校などに係る減額や返金はありません。ただし、年度途中での転出入や長期欠席などの場合は、月単位で給食費の調整を行います。

教育委員会からのお願い

- ・献立表を確認して、その日に使う箸やスプーンなどを忘れずに持参してください。
- ・給食当番の生徒はマスクを忘れずに持参し、当番が終わったらエプロン・帽子を持ち帰り洗濯とアイロンがけをして、次の当番に引き継いでください。
- ・学校給食は、家庭で食べる朝食、夕食を含めて1日3回の食事のうちの1回です。成長期にある子どもたちにとって、バランスよく栄養をとることが大切です。生涯にわたって健康に生きていくため、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉として、家庭における食育の取組も進めていただくようお願いいたします。

川崎市教育委員会事務局 健康給食推進室

電話 044-200-2763 メールアドレス 88kyusyoku@city.kawasaki.jp

HPアドレス <http://www.city.kawasaki.jp/880/category/9-11-0-0-0-0-0-0-0-0.html>

施設コンセプト

安全 安心

- 国の衛生管理基準等を遵守し、徹底した衛生管理を実現
- HACCPに対応した衛生管理
※Hazard Analysis and Critical Control Pointの略
食品の製造・加工工程において予測される食中毒や異物混入などによる危害の発生を分析し、重要管理点を定め監視することにより製品の安全を確保する国際的に定められた衛生管理の手法です。
- 専用コンテナ・専用トラックで各学校へ給食を配送

エコ

- 環境負荷低減の取組
 - ・ヒートポンプ給湯器(エコキュート) ・太陽光パネル
 - ・再生材の利用 ・光熱水使用量の見える化 ・高効率照明を採用
 - ・施設の断熱効果を高め、快適な作業環境を確保
- 食品リサイクルの取組
 - ・給食残渣は、リサイクルするために減容します。

防災

- 防災設備
 - ・集中型備蓄倉庫を設置
 - ・緊急用受水槽水栓(緊急時の飲料水を確保)
 - ・LPガス式コンロ
 - ・非常用電源(発電機による情報通信機器等の電力バックアップ)
- 貯蔵しているお米を調理し地域の避難所へ配送

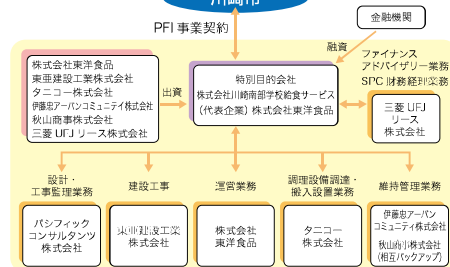
施設概要

稼働開始：平成29年9月
敷地面積：8,704.60㎡
建築面積：5,484.52㎡
延床面積：7,230.39㎡
構造・階数：鉄骨造・2階建て
調理能力：15,000食(2献立)／日
アレルギー対応食 150食／日
配送対象中学校：22校
配送車両台数：24台
附帯施設：防災備蓄倉庫

PFI事業概要

事業期間：平成27年10月～平成44年3月
事業内容：①給食センターの設計及び建設に関する業務
②開業準備業務
③給食センターの維持管理に関する業務
④給食センターの運営に関する業務

事業実施体制



川崎市南部学校給食センター 案内図

所在地：〒212-0016
川崎市幸区南幸町3丁目149番地2
交通機関：JR南武線 尻手駅から徒歩8分
矢向駅から徒歩10分
電話：044-223-7881
FAX：044-555-0186



川崎市南部学校給食センター



Colors, Future!
いろいろって、未来。

川崎市

川崎市教育委員会

川崎市南部学校給食センター 施設概略図

安全・安心で温かく、美味しい『健康給食』を安定供給します。

作業の流れ



11
コンテナ室

食器を入れたコンテナや食缶・器具を熱風で消毒します。



10
洗浄室

学校から戻ってきた食器・食缶・コンテナを専用の洗浄機で洗浄します。



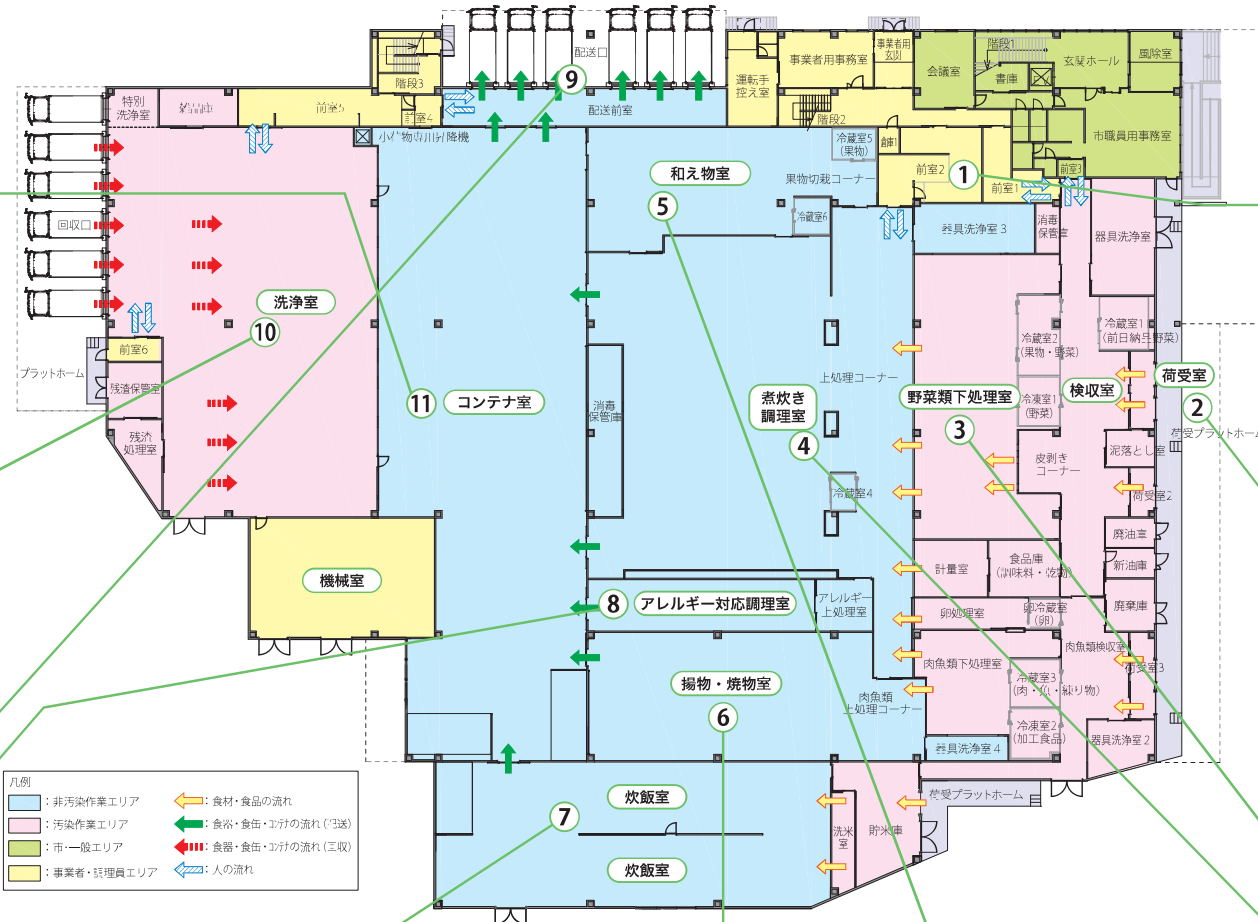
9
ドックシェルター

配送搬入場所にドックシェルターを設置し、虫等の侵入を防ぎます。



8
アレルギー対応調理室

専用の上処理室を設けアレルギーの混入を防止し、食物アレルギー対応食を調理します。



凡例	
■ 非汚染作業エリア	← 食材・食品の流れ
■ 汚染作業エリア	→ 食缶・食缶・缶の流れ (3送)
■ 市一般エリア	→ 食器・食缶・缶の流れ (3取)
■ 事業者・調理員エリア	→ 人の流れ



1
前室

調理室に入室する前に、専用靴に履き替え、手洗いをします。調理員に付着した毛髪やチリ等をエアシャワーで除去します。



2
荷受室

納入業者からの食材受け入れを行う場所で、食材の鮮度、品質、数量等を確認します。



3
野菜類下処理室

野菜や果物類の洗浄等の下処理を行います。生のままで提供する果物類は専用の下処理ラインを設け、他の野菜との交差汚染を防止します。



7
炊飯室

全自動炊飯システムを導入し、最大15,000食を炊飯します。



6
揚物・焼物室

連続フライヤー・スチームコンベクションオープンにより、揚物・焼物を調理します。



5
和え物室


温度管理された室内で、サラダ等の和え物や、果物を調理します。



4
煮炊き調理室

蒸気式回転釜により、汁物や煮物等を調理します。

県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳、キャベツ、大根です。
 市内産の野菜は、16日のタコライス(ボイルキャベツ)の「キャベツ」です。
 (天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)
 ※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意ください、学校からの配布物などでご確認いただくようお願いいたします。
 ※★のついているものは、学校に直接配送されます。
 ※枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。

月		火		水		木		金		
16日	タコライス(麦ごはん、タコライスの具、ボイルキャベツ、粉チーズ乳) キャロットポタージュ乳 牛乳★乳 842kcal 38.2g	17日	麦ごはん 揚げぎょうざ④ チンジャオロースー 野菜スープ 牛乳★乳 821kcal 32.9g	18日	給食休止日 	19日	麦ごはん チキンカレー④ キャベツのスープ煮 清見オレンジ 牛乳★乳 851kcal 31.5g	768kcal 27.6g	13日	黒米ごはん かつおフライ④ ボイルキャベツ 中濃ソース 五目きんぴら たけのこのすまし汁 みかんゼリー★ 牛乳★乳 867kcal 32.1g 入学・進級祝いの行事食
23日	チキンサンド(丸パン★④、とり肉のバーベキューソース) ミネストローネ フルーツ白玉 牛乳★乳 751kcal 31.9g	24日	麦ごはん いかの吉野揚げ 肉じゃが キャベツのみそ汁 牛乳★乳 830kcal 34.6g	25日	ビビンバ(麦ごはん) 卵スープ④ ヨーグルト★乳 牛乳★乳 864kcal 35.6g	26日	麦ごはん すき焼き煮④ 切り干し大根の はりはりづけ たまねぎのみそ汁 ミニフィッシュ 牛乳★乳 771kcal 31.3g	771kcal 31.3g	20日	麦ごはん さばの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★乳 898kcal 38.7g
									769kcal 33.5g	

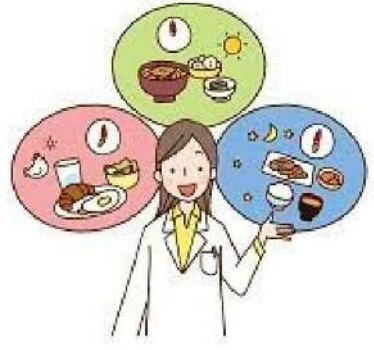
給食での食物アレルギー情報について

「卵、乳、小麦」を使用している献立に、以下の表示(卵乳小麦)を記載しています。
 このうち、除去できるものについては、除去食対応をします。


卵 乳 小

※表示義務のある7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)のうちで、えび、かに、落花生、そばの4品目は給食では使用しません。

1日に必要な野菜の量は350gです。
 給食では1食平均で約125gの野菜を提供しています。残りの225gは朝食や夕食でとりましょう。



食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の情報については、QRコードをご利用ください。
 QRコードをご利用できない方は、学校にご相談いただくか、以下のURLを直接入力してください。
<http://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>
 ※給食の食材の産地や放射能検査結果もご覧いただけます。



保護者の皆様へのお願い

学校給食は、保護者の皆様から納めていただく給食費で支えられています。

本市では、食材費を「給食費」として保護者の皆様にご負担いただいています。人件費・光熱水費などは含まれていません。子どもたちへ、おいしく、栄養バランスの良い給食を提供するために、期日までの給食費のお支払いにご協力ください。

給食センターだより

きゅうしょく

ねん がつ
30年4月
発行①

進学、進級おめでとうございます。新入生のみなさんは初めての中学校給食です。ぜひ、楽しんで食べてほしいと思います。今月は、持ち物のお知らせと、給食がどのように作られているのかを紹介します。

給食で必要な持ち物のお知らせ

【全員の持ち物】

- ◎ はし、スプーン、フォーク…献立を確認し、用意してください。
- ◎ ハンカチ…給食の前には必ず手を洗います。毎日清潔なものを用意してください。

【給食当番の持ち物】

- ◎ マスク…給食当番はマスクをつけて準備をします。各自で清潔なものを用意しましょう。
- ◎ 帽子・エプロン…当番が終わったら、自宅で洗濯をし、アイロンがけをお願いします。アイロンがけは、殺菌効果もあり衛生的です。



給食ができるまで

献立を作る

給食センターの献立は「健康給食」をコンセプトとして毎月、市の栄養士が作成しています。～みんなで作る『健康給食』～

① とにかく「美味しい」 ② 自然と「健康」になる ③ みんなが「大好き」

また、中学生に必要な栄養摂取量や食材の価格などを考慮し、季節の食品を積極的に取り入れています。さらに、行事食や地元の食材を取り入れた献立も実施します。

献立を決定する

作成した献立は、実施する月の約2か月前に行われる「献立連絡調整会議」で決定します。会議には、校長、保護者、教育委員会、給食センター所長、中学校担当栄養士、(公財)川崎市学校給食会、給食調理委託業者が出席し、より美味しい献立作りに向けた意見交換も行います。

食材を決める

使用する食材は、実施する月の約1か月前に行われる「物資選定委員会」で決定します。食材の見本を業者から取り寄せ、味、品質、価格などを審査します。



こっちのお肉のほうがいいですね！

ぶっせんていいいんかい ようす
物資選定委員会の様子

おいしい給食へ


毎日の給食は、衛生管理を徹底した学校給食センターで調理をしています。事前に給食センター栄養士と調理員で打ち合わせを行い、できあがった給食は、センター所長と栄養士で味などを確認してから各中学校に届けます。実施後は残食量などを確認して、次の献立作りに生かしていきます。残さず食べてくれた時は、本当にうれしく感じています。今年度も、給食センターでは安全・安心で美味しい給食づくりに取り組んでいきます。

月	火	水	木	金
<p>タニタ監修献立</p> <p>川崎市と(株)タニタは食育や健康推進に関する包括協定を結んでおり、本年5月よりタニタ食堂の特徴を活かした献立を季節に応じ年4回提供します。</p>	<p>端午の節句の行事食</p> <p>たけのこごはん (ごはん)</p> <p>めかじきのから揚げ</p> <p>かきたま汁 (卵)</p> <p>かしわもち</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>843kcal 35.1g</p>	<p>ごはん</p> <p>ハンバーグ (小)</p> <p>ポイル野菜</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>コーンスープ (乳) (小)</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>902kcal 34.8g</p>	<p>県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。市内産の野菜は、25日のポイル野菜の「キャベツ」です。(天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)</p> <p>※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意ください。学校からの配布物などでご確認くださいようお願いします。</p> <p>※★のついているものは、学校に直接配送されます。</p> <p>※枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。</p>	
<p>7日</p> <p>麦ごはん</p> <p>とり肉のレモンじょうゆ</p> <p>コーンソテー</p> <p>ミネストローネ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>875kcal 34.8g</p>	<p>8日</p> <p>中華丼 (卵)</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>青菜ときのこのスープ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>847kcal 32.3g</p>	<p>9日</p> <p>麦ごはん</p> <p>まぐろの竜田揚げ</p> <p>肉野菜炒め</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>753kcal 36.1g</p>	<p>10日</p> <p>黒コッペパン★ (小)</p> <p>ポテトのグラタン風 (乳) (小)</p> <p>(粉チーズ (乳))</p> <p>キャベツとコーンのスープ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>786kcal 30.8g</p>	<p>11日</p> <p>麦ごはん</p> <p>とり肉の南蛮焼き</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>じゃが芋のみそ汁</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>790kcal 36.5g</p>
<p>14日</p> <p>給食センター休止日</p>	<p>15日</p> <p>マーボー丼 (麦ごはん)</p> <p>塩だれ野菜</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>757kcal 31.8g</p>	<p>16日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ホキフライ (小)</p> <p>中濃ソース</p> <p>キムチ炒め</p> <p>寒天の中華スープ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>907kcal 36.1g</p>	<p>17日</p> <p>チキンクリームライス (乳) (小)</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>キャベツのスープ煮</p> <p>河内晩柑</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>870kcal 29.9g</p>	<p>18日</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚肉とこんにゃくの煮物</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ピリ辛中華スープ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>835kcal 34.9g</p>
<p>21日</p> <p>高野豆腐のそぼろ</p> <p>ごはん (麦ごはん)</p> <p>きゅうりのしょうが風味</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>ヨーグルト★ (乳)</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>814kcal 34.6g</p>	<p>22日</p> <p>給食センター休止日</p>	<p>23日</p> <p>麦ごはん</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>805kcal 37.0g</p>	<p>24日</p> <p>麦ごはん</p> <p>コロッケ (小)</p> <p>中濃ソース</p> <p>煮びたし</p> <p>わかめスープ (卵)</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>819kcal 27.3g</p>	<p>25日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー (小)</p> <p>ポイル野菜</p> <p>サウザンドレッシング</p> <p>はっこう乳★ (乳)</p> <p>869kcal 29.0g</p>
<p>28日</p> <p>麦ごはん</p> <p>蒸ししゅうまい (小)</p> <p>ホイコーロー</p> <p>にらたまスープ (卵)</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>861kcal 34.9g</p>	<p>29日</p> <p>タニタ監修献立</p> <p>麦ごはん</p> <p>さわらのから揚げ</p> <p>野菜あんかけ</p> <p>きゅうりと茎わかめの中華風</p> <p>チンゲン菜のごまスープ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>819kcal 34.9g</p>	<p>30日</p> <p>麦ごはん</p> <p>カレー肉じゃが</p> <p>もやし炒め</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>743kcal 29.3g</p>	<p>31日</p> <p>麦ごはん</p> <p>さばのごまみそかけ</p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>けんちん汁</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>860kcal 31.4g</p>	


給食での食物アレルギー情報について

「卵、乳、小麦」を使用している献立に以下の表示 (卵 乳 小麦) を記載しています。このうち、除去できるものについては除去食対応をします。


(卵)



(乳)



(小麦)




※表示義務のある7品目 (卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば) のうち、えび、かに、落花生、そばの4品目は給食では使用しません。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の情報については、QRコードをご利用ください。QRコードをご利用できない方は、学校にご相談いただくか、以下のURLを直接入力してください。

<http://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

※給食の食材の産地や放射能検査結果もご覧いただけます。



○裏面の給食センターだよりもご覧ください。

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

30年4月 発行②

新緑が美しい季節になりました。新入生のみなさんは中学校生活が始まりそろそろ1か月が経ちますが、中学校の給食には慣れてきましたか。今月は、食事マナーの話とタニタ監修献立のお知らせです。

食事マナーを守って楽しく食べよう！

食事マナーは、みなさんが気持ちよく食事をする上でとても大切です。食事の前後のあいさつや、箸の持ち方、食器の置き方、食べる時の姿勢など、食事マナーには様々なものがあります。

<正しい食器の置き方：給食編>

ごはんは左側に置きます。日本では、昔から左が優位であるという考えに基づき、主食であるごはんを左側に置くようになりました。



角仕切り皿には、主菜をみぎわ、副菜をひだりがわも右側、副菜を左側に盛り付けます。

きちんと食器を持って食べることで、自然と姿勢もよくなります。

汁物はみぎわおしるものに置きます。汁物と対になります。

<見直してみよう！箸の使い方>

箸は日本人が一番よく使う食具です。箸には「嫌い箸」と言う、マナー違反とされる箸の使い方があります。このような箸の使い方をしていないか見直してみましょう。

探り箸

箸で食器の中の料理を探ること

刺し箸

箸を料理に突き刺して食べる

寄せ箸

箸を使って食器を自分の方へ寄せること

迷い箸

箸を食器の上で行き来させて迷うこと

タニタ監修献立

「タニタ食堂」で有名な株式会社タニタが監修した献立を2018年5月、7月、10月、2019年1月に実施します。

野菜を豊富に使ったり、かむ回数を増やすよう野菜を大きくカットする調理法で満足感を高めたりする「タニタ食堂」ならではの健康メソッドを給食向けにアレンジしました。献立は、株式会社タニタの管理栄養士と市の中学校担当栄養士が検討・試作を重ね完成しました。学校給食で定期的にタニタ監修献立の提供を行うのは全国初の取組です。

5月のタニタ監修献立は、『麦ごはん、さわらのから揚げ野菜あんかけ、きゅうりと茎わかめの中華風、チンゲン菜のごまスープ、牛乳』です。実施日については、裏面の献立表をご確認ください。



今月の目標
「マナーに気をつけて
楽しく食事をしよう」

月	火	水	木	金	
	<p>1 かしわもち めかじきのから揚げ たけのこごはん (たけのこごはんの具) (ごはん) かきたま汁</p> <p>かしわもちを包むかしわの葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「跡継ぎが途絶えない」に結び付け、端午の節句の縁起の良い食べ物となりました。</p>	<p>2 ごまドレッシング ポイル野菜 ハンバーグ ごはん コーンスープ</p> <p>コーンスープには、つぶつぶのホールコーンと、ペースト状にしたコーンピューレの2種類を使用しています。とり肉と玉ねぎも入った優しい甘さのクリームスープです。</p>	<p>1日(火)「端午の節句」の行事食 かしわもちがつきます。袋や食べ残しは直接食缶に入れず、入っていた大きなビニール袋に入れて食缶に戻してください。</p> <p>25日(金)「かわさきそだち」の献立 ポイル野菜に川崎市内産のキャベツを使用しています。</p> <p>29日(火)「タニタ監修献立」 当日配られる資料に、献立の詳しい説明などを掲載しています。</p>		
7	<p>コーンソテー とり肉のレモンじょうゆ 麦ごはん ミネストローネ</p> <p>レモンに含まれている栄養は次のうちどれでしょう？ ①DHA ②ヨウ酸 ③クエン酸…答えは③です。レモンの酸っぱい味はクエン酸です。この酸味は、甘みを引き立てて、料理をおいしくしてくれます。</p>	<p>8 フルーツポンチ 中華丼 (麦ごはん) 青菜ときこのスープ</p> <p>きのこには、ビタミンDが含まれています。ビタミンDには、骨の形成を助ける働きがあります。きのこ以外にも、魚介類や卵に多く含まれています。また、日光に当たることで体内で合成分することもできる栄養素です。</p>	<p>9 肉野菜炒め まぐろの竜田揚げ 麦ごはん わかめのみそ汁</p> <p>竜田揚げの竜田は、奈良県西部にある紅葉の名所と言われる「竜田川」のことです。竜田揚げの赤褐色に揚がり所々に粉の白い部分が残っている様子が、紅葉の時期の竜田川に似ていることから名づけられました。</p>	<p>10 粉チーズ ポテトのグラタン風 黒コッペパン キャベツとコーンのスープ</p> <p>ポテトのグラタン風には、粉チーズを振りかけて食べましょう。チーズのコクと風味が加わって、おいしくなります。チーズには牛乳の栄養素が濃縮されています。</p>	<p>11 にんじんしりしり とり肉の南蛮焼き 麦ごはん じゃが芋のみそ汁</p> <p>とり肉は、「にんにくとしょうが、酒、しょうゆで、下味をつけて焼きました。南蛮たれの南蛮とは、唐辛子や長ねぎが入った料理のことを指します。今日のたれには、七味唐辛子が入っています。</p>
14 給食センター休止日 【5月5日は端午の節句】 端午は五節句の一つです。日本では端午の節句に男の子の健やかな成長を祈願し、こいのぼりやよろいかなどを飾ります。	<p>15 塩だれ野菜 マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ</p> <p>野菜スープをはじめ、様々な料理に使われているこしょうは、インドが原産地で紀元前から使われていました。日本には中国から伝わったと考えられています。当時は、貴重な薬として使われていました。</p>	<p>16 キムチ炒め ホキフライ 中濃ソース 麦ごはん 寒天の中華スープ</p> <p>寒天は、テングサやオゴノリという海藻を原料として作られています。食物せんいをはじめ、カリウム、カルシウム、鉄といったミネラル類も含まれています。</p>	<p>17 河内晩柑 キャベツのスープ煮 (麦ごはん) チキンクリームライス</p> <p>河内晩柑という名前の由来は、品種が発見された熊本県熊本市河内町から「河内」と、いよかんなど晩生(おくて)の柑橘類の総称である「晩柑」からです。外観から和製グレープフルーツとも言われています。</p>	<p>18 もやしのナムル 豚肉とこんにゃくの煮物 麦ごはん ピリ辛中華スープ</p> <p>豚肉とこんにゃくの煮物は、豚肉の肩ロースとこんにゃくを甘辛く煮こみました。この料理のポイントはしょうがです。少量のしょうがを入れることで肉のくさみが消え、おいしい味になります。</p>	
21	<p>ヨーグルト きゅうりのしょうが風味 高野豆腐のそぼろごはん (麦ごはん) キャベツのみそ汁</p> <p>キャベツには、いろいろな種類のビタミンが含まれています。中でも、葉の真ん中にある少し固い芯の部分には、ビタミンCが多く含まれています。</p>	<p>22 給食センター休止日 菜果(さいか)ちゃん</p>	<p>23 切り干し大根の炒め煮 さけの塩焼き 麦ごはん 豚汁</p> <p>切り干し大根は、その名の通り大根を切って干したもので、干すことによって、栄養価が高くなります。水で戻すと、量が約4倍に増えるので、料理に使う時には計算して使しましょう。</p>	<p>24 煮びたし コロケ 中濃ソース 麦ごはん わかめスープ</p> <p>今日のスープは、ミネラルを多く含むわかめを使っています。わかめの旬はいつでしょうか？ ①春 ②夏 ③秋 ④冬…答えは①です。春にとれるわかめは肉厚で、口当たりがよく、よい香りがします。</p>	<p>25 サウザンドレッシング ポイル野菜 麦ごはん はっこう乳 ポークカレー</p> <p>ポイル野菜には「かわさきそだち」のキャベツを使用しています。市内の農家の方々が、とれたての野菜を収穫してくれています。</p>
28	<p>ホイコーロー 蒸ししゅうまい【3個】 麦ごはん にらたまスープ</p> <p>にらは、「古事記」や「方葉集」にも出てくるほど古くから知られている野菜です。にらの香り成分は、にんにくに含まれているものと同じ「アリシン」です。</p>	<p>29 きゅうりとさわらのから揚げ 野菜あんかけ 麦ごはん チンゲン菜のごまスープ</p> <p>チンゲン菜はアブラナ科の中国野菜です。味にクセがないので中華・洋風と様々な料理に合います。全国的に栽培されていますが、出荷量が最も多い県は、茨城県です。</p>	<p>30 ミニフィッシュ もやし炒め カレー肉じゃが 麦ごはん なめこのみそ汁</p> <p>ミニフィッシュには、どの魚が入っているでしょうか？ ①さんま ②まぐろ ③いわし…答えは③です。骨ごと全部食べるので、カルシウムやたんぱく質をしっかりとれます。</p>	<p>31 キャベツのおかかあえ さばのごまみそかけ 麦ごはん けんちん汁</p> <p>みそは、製法や材料で分けられます。蒸した大豆に塩と米麴を加え発酵させたものが米みそで、給食に使っています。他には米麴の代わりに麦麴を使用した麦みそや大豆そのものを発酵・熟成させた豆みそなどがあります。</p>	<p>磁器 樹脂</p> <p>※食器は4種類あり、そのうち2~3種類を使用します。 配り方表を確認してから配膳しましょう。</p>

「健康給食@川崎 プロデュースby TANITA」 平成30年度春献立

川崎市と㈱タニタは、中学校給食を契機として、生涯にわたって市民が健康に暮らせる社会の実現に向けた取組を進めるため、連携協定を平成29年1月に結んでいます。「健康給食@川崎 プロデュースby TANITA」は、この協定に基づく取組のひとつで「タニタ食堂」の健康づくりのメソッド（「野菜たっぷり」「塩分控えめ」「かむ回数を増やすよう野菜を大きめにカット」など）を中学校給食向けにアレンジした献立です。「春」「夏」「秋」「冬」の4回提供する予定となっており、ご家庭でも召し上がっていただけるように、調味料の分量（小さじ・大さじ表記）や作り方を調整した再現献立を紹介していきますので、ぜひお試しください。なお、大人の方が召し上がる場合は、ごはんの量を半分くらい（小さいお茶碗1杯程度）に減らすなどしてエネルギーを調整してください。



エネルギー 840kcal 塩分 3.3g

※麦ごはん240g（エネルギー375kcal）および牛乳200ml（エネルギー134kcal）を含む
※分量は2人分、エネルギー、塩分は1人分



副菜 きゅうりと茎わかめの中華風

エネルギー 23kcal 塩分 0.8g

【材料：2人分】

きゅうり	小1本	【	砂糖	小さじ2/3
にんじん	1/10本		しょうゆ	小さじ1/2
茎わかめ	20g		塩	少々
			酢	小さじ1弱
			ごま油	小さじ1/3
			】	

【作り方】

- きゅうりは1cm幅の小口切り、にんじんは0.5cm幅のいちょう切りにする。茎わかめは塩抜きし、食べやすい長さに切る。にんじんと茎わかめはゆでる。
- 鍋に砂糖・しょうゆ・塩を入れ、ひと煮立ちさせてから酢・ごま油を入れ、さらにひと煮立ちさせる。
- 1と2を合わせ、全体を混ぜ合わせる。

主菜 さわらのから揚げ野菜あんかけ

エネルギー 238kcal 塩分 0.9g

【材料：2人分】

揚げ油		だし汁	50cc
さわら	70g×2切	しょうゆ	大さじ1/2
	酒		小さじ1
片栗粉	大さじ1	みりん	小さじ1
	しょうが		1/6かけ
たまねぎ	1/6個	片栗粉	小さじ1/2
にんじん	1/5本		水
枝豆	8粒程度		

【作り方】

- さわらに酒をふりかけ、片栗粉をまぶし、170～180℃に熱した油で揚げる。
- しょうがはみじん切り、たまねぎ・にんじんは0.2cm幅の千切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら2を加えて煮る。軽く火が通ったら調味料・枝豆を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 揚げたさわらに3をかけたら出来上がり。

汁物 チンゲン菜のごまスープ

エネルギー 70kcal 塩分 1.6g

【材料：2人分】

水	300ml	塩	少々
鶏ガラスープ	小さじ1	こしょう	少々
とりもも肉皮なし	50g	片栗粉	小さじ1/3
たまねぎ	1/5個		水
ホールコーン(冷凍)	30g	すりごま	小さじ1/2
さやいんげん	1本		
チンゲン菜	1/3株弱		

【作り方】

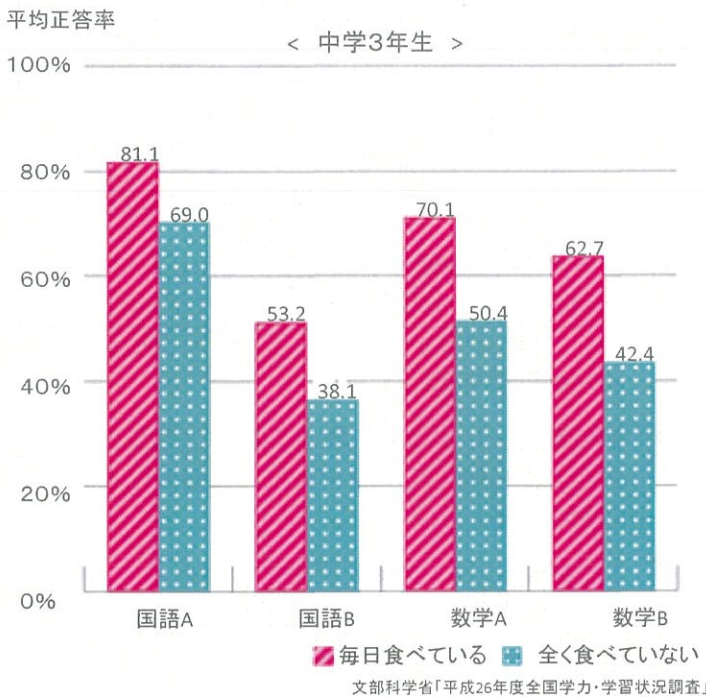
- たまねぎは0.3cm幅の千切り、チンゲン菜といんげんは2cmくらいの長さに切る。
- 鍋に水と鶏ガラスープを入れ、とり肉・たまねぎを加えて煮る。あくをとったらホールコーン・さやいんげん・チンゲン菜を入れて煮る。
- 塩・こしょうを入れて味を整えたら、水溶き片栗粉を混ぜ入れ、仕上げにすりごまを加える。

朝食を食べよう！

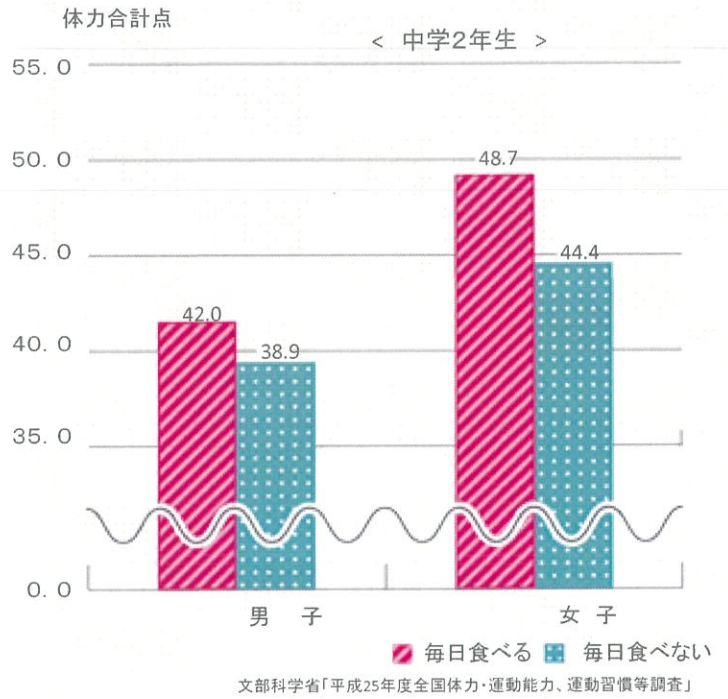
朝ごはんを食べたほうが良い理由

朝ごはんはなぜ食べたほうが良いのでしょうか？ 朝ごはんを食べると体温が上昇し、活動しやすいからだづくりに役立ちます。また、腸を刺激し排便を促すなど生活のリズムが整います。仮に、朝ごはんを食べなかったらどうなるのでしょうか？ 空腹で集中力が低下し、学校の授業などにも悪影響を及ぼしかねません。また、朝ごはんを抜くことで余分な間食が増えたり、昼食や夕食の食べ過ぎを招き、太りやすくなったりするなど、健康にマイナスな面が目立ちます。文部科学省が実施した調査では、朝ごはんを毎日食べていると回答した子どもとそうでない子どもとでは、朝ごはんを毎日食べていると回答した子どもの学力テストの平均正答率や体力テストの合計点が高いという結果も出ています。

▶ 朝食を毎日食べている子どもは平均正答率が高い傾向にある。



▶ 朝食を毎日食べている子どもは体力テストの得点が高い傾向にある。



また、1日のリズムや季節の変化によりよく対応するため、私たちのからだは「体内時計」と呼ばれる時間や季節を知るメカニズムを持っています。ヒトの体内時計の周期は通常24時間より長めに設定されていて、あることで体内時計がリセットされ、24時間に調整されることがわかっています。それは何なのでしょう？ 答えは「朝の光を浴びること」と「朝ごはんを食べること」です。

朝ごはんの整え方

初めから毎日パーフェクトな朝ごはんを目指すのは大変です。一つずつステップアップして、栄養バランスを整えましょう。ステップ1は「脳のエネルギー源となる主食」からです。ステップ2は「たんぱく質源となる主菜や乳製品」をプラス。ステップ3で「ビタミンの供給源となる副菜や果物」をそろえたら満足度もアップします。

【ごはん食の例】

手軽で簡単、かけるだけ！
その他、たまごなど

主食：ごはん 副菜：具だくさんみそ汁、みかん
主菜：納豆

【パン食の例】

好きな具をはさむだけ！
是非、野菜も一緒に

スープはたくさん作って作り置きがおすすめ！
冷凍野菜なども上手に活用すると楽チン

主食：サンドイッチ 副菜：具だくさんスープ
主菜：サンドイッチの具