



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2023年3月18日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 佐藤靖子

今年度も、安心・安全な給食運営にご協力いただきありがとうございました。

おかげさまで、農大稲花小では毎日、子どもたちの笑顔があふれる給食を行うことができました。

子どもたちは、朝から「今日の給食はなにですか」と話しかけてくれたり、給食時間では手で右ほほをぽんぽんとたたいて（手話でおいしいという意味）「おいしい。」と伝えてくれたり、「卒業のときはオレオケーキが食べたいです。」とリクエストしてくれたり、お話しているこちら側もうれしくなるような、明るく元気な姿を見せてくれました。

これからも、農大稲花小で、笑顔があふれる給食の時間を過ごしてほしいと願います。

◇ 2023年度の給食について ◇

本校では、学校給食法に定められる学校給食の実施基準^{*1}や食育基本法に定められる食育推進基本計画^{*2}に準じて、給食を運営しています。

【学校給食の目標】

- 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、明るい社交性及び共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、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食生活が食に関わる人々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、勤労を重んじる態度を養うこと。
- ⑥我が国や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、正しい理解を導くこと。

【学校給食の食事摂取基準】

学校給食に供する食物の栄養成分は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」^{*3}に示されており、その数値は「日本食品標準成分表」（以下成分表）に基づき算出されています。成分表は、5年毎に改定されており、現在は令和2年12月に公表された「日本食品標準成分表（八訂）」^{*4}が最新です。八訂に改訂されたことで、主にエネルギーの算出方法が変わりました。

農大稲花小は、令和3年11月より、最新の成分表に基づいて献立作成をしています。そのため、同じ献立であっても、以前と比べてみかけのエネルギー量などが変わることがありますことをご理解ください。

本校では引き続き、成分表の改訂を理解し、児童の実態に合わせて適切な栄養量を提供するよ

う努めてまいります。

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区 分	基 準 値			
	児童（6歳～7歳）の 場合	児童（8歳～9歳）の 場合	児童（10歳～11歳）の 場合	生徒（12歳～14歳）の 場合
エネルギー（kcal）	530	650	780	830
たんぱく質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			
脂 質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			
ナトリウム（食塩相当量）（g）	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム（mg）	290	350	360	450
マグネシウム（mg）	40	50	70	120
鉄（mg）	2	3	3.5	4.5
ビタミンA（ μ g RAE）	160	200	240	300
ビタミンB ₁ （mg）	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ （mg）	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC（mg）	20	25	30	35
食物繊維（g）	4以上	4.5以上	5以上	7以上

（注）1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。

亜 鉛……児童（6歳～7歳） 2mg、児童（8歳～9歳） 2mg、
児童（10歳～11歳） 2mg、生徒（12歳～14歳） 3mg

2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。

3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

※1 文部科学省HP https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm

※2 農林水産省HP <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrennhou.html>

※3 文部科学省HP https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/08110511/001.htm

※4 文部科学省HP https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html

◇ 給食当番用エプロンセットについて ◇

新年度を前に、今一度、以下についてのご確認をお願いいたします。

- 洗濯、記名（ひらがな、参考写真①②③）をお願いします。
（名前札の圧着が弱い場合は、市販糊を使用してはがれないようにしてください。）
- お子様の背丈に合わせて首・胴回りの紐ボタン位置の調整又は、付け替えをお願いします。
- 給食当番の週に使用し、それ以外の時期はご家庭で保管となります。
- 自分一人で1～2分で脱ぎ着や袖まくりができるように、繰り返しご家庭で練習してください。

特に三角巾は、髪の毛が落ちないように、個々の髪型にあった身に着け方（おでこで結ぶ、後ろで結ぶ、長辺を三つ折りにする等）をお子様と一緒に考

参考写真①



参考写真②



参考写真③



◇ 2・3月の給食から ◇

4年生リクエスト給食

昨年10月に、4年生の児童が保護者の方と話し合っ、もう一度食べたい給食をアンケート形式で選びました。その結果を踏まえ、1組、2組それぞれでもっとも希望が多かった給食を3月7日と8日に提供しました。

給食の時間に、4年1組、2組の児童の集合写真をPPTに載せて各教室の電子黒板に配信したところ、下級生の児童がそれは熱心に見つめていました。「ぼくは4年生に16人の友達がいる。」「(わたしは)あの子とお友だち。」と、ふだん自分たちのお世話をしてくれる4年生のことを とても好きな様子が見つたわってきました。

これからも農大稲花小学校のみんなで、笑顔いっぱいの給食の時間を作ってほしいと思います。

給食の献立から

【いももち汁】 いももちは北海道の郷土料理です。肉や野菜もとれて栄養バランスが良いお汁です。

材料	1人分量	4人分量	切り方・下処理	作り方
じゃがいも	22	88	2cm厚輪切り	<出汁> ① 鍋に昆布と規定分量の1.3倍の水を入れ、1時間以上浸す。 ② 蓋をせず、アクを除きながら弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を加える。 ③ 鍋の周囲が沸騰し始めたら火を消し、そのまま静かに1~2分おいてこす。
でんぷん	4	16		
食塩	0.05	0.20		
鶏もも(皮付き) 小間	12	48		<いももち> ① じゃが芋は、むして、熱いうちにつぶし片栗粉と塩を加えながらよく練る。 ②まな板の上に片栗粉(分量外)を振り、①を直径1.6cm程度の棒状に伸ばし、8mm幅に切る。
酒	2	6		
にんじん	5	20	3mm厚いちょう	<汁> ① 肉に酒を振っておく。 ② 釜に出汁を煮立て、肉をパラパラと加える。 ③ 肉の色が変わったら、人参・舞茸・長葱を順に煮る。 ④ ひと煮立ちしたらアクを除き、いももちと調味料2/3を加える。 ⑤ いももちに火が通ったら、残りの調味料で味を調える。 ⑥ 最後にほうれん草を加える。
まいたけ	6	24		
ごぼう	5	18	ささがき・下ゆで	
長ねぎ	4	16	小口切り	
ほうれんそう	10	40	2cmカット・下ゆで	
水(だし用)	110	440	出汁	
真昆布(だし用)	1	2	出汁	
花かつお(だし用)	1	4	出汁	
酒	1	4		
本みりん	1	4		
しょうゆ	3	12		
食塩	0.20	1		

単位：g

【にぎすのいそべ揚げ】

不足しがちなカルシウムをとることができます。

材料	1人分量	4人分量	作り方
にぎす：13g/尾	2尾	8尾	① 魚に酒を振っておく。
酒	1.4	2.8	② 小麦粉とベーキングパウダーは
薄力小麦粉	7	14	合わせ、一度ふるっておく。
ベーキングパウダー	0.02	0.04	③ 小麦粉～水を混ぜ合わせる。
食塩	0.03	0.06	※ 水は衣の固さをみながら加える
青のり	0.10	0.20	④ 魚の汁気を切り、③にくぐらせ
水	9	18	170℃の油で揚げる。
揚げ油(こめサラダ油)	適宜		

単位：g

【うぐいすもち】

授業でも習った上新粉と白玉粉をつかったお菓子です。

材料	1人分量	10人分量	作り方
<あん>			<あん>
乾燥小豆	5	51	① 小豆は洗って30分以上浸漬する。
三温糖	2	23	② 小豆はたっぷりの水(分量外)を
砂糖	2	23	加えて火にかける。
食塩	0.03	0.3	③ 沸騰したら茹で汁を捨て、再び
			たっぷりの水(分量外)を加えて火に
			かける。※ 茹で汁は捨てない
			④ アクを取りながら弱火で柔らかく
			なるまで煮る。(約1時間)
			⑤ 柔らかくなったら、甘さを見な
			がら砂糖を加え混ぜながら練る。
			⑥ 塩で味を調える。
<うぐいすきなこ>			※ 固さは②の茹で汁を使って調整
きなこ	2.1	21	⑦ 粗熱が取れたら、1人分をだ円
あしたば(粉末)	0.8	8	に丸める。
砂糖	0.6	6	<うぐいすきなこ>
食塩	0.01	0.1	①きなこ～食塩を混ぜ合わせる。
<もち>			<もち>
上新粉	8	80	① 上新粉～水を合わせ、よく練り
白玉粉	9	90	合わせる。
砂糖	1	10	※ 水は様子を見ながら加え、耳た
水	14	140	ぶ位の固さに調整
			② ①で<あん>を包み、だ円に形
			を整える。
			③ 沸騰湯に入れ、浮いてきたら
			冷水にとり水気を切る。
			④ うぐいすきなこを、数回に分け
			て③に振りかけてまぶす。

単位：g