

学校給食のしおり

三芳町の学校給食

令和5年度



オランダ料理



マレーシア料理



～MIYOSHIオリンピック給食～

三芳町立学校給食センター

〒354-0044 入間郡三芳町大字北永井 348-2

TEL 049-258-3550

FAX 049-258-9647

ホームページも
ご覧ください。



本紙カラー版も掲載!

目次

・学校給食の目的/食育について	1
・運営のしくみ/献立が決まるまで	2
・学校給食費/施設概要/あゆみ	3
・三芳町の学校給食摂取基準	4
・三芳町の学校給食の特色	5
・～いま知っておきたい～食物アレルギー	6
・給食ができるまで	8
・学校給食センター概要	10
・給食レシピ集	11
・メモ	12

この1冊で
給食センターのことが
まる分かり！



学校給食

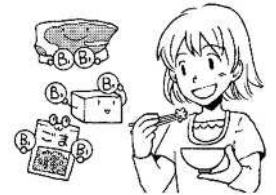
★学校給食は「学校給食法」に基づき、学校教育活動の一環として行われています。

【学校給食の目的】

学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることにかんがみ、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関し必要な事項を定め、もつて学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とする。
(文部科学省)

(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、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、生命や自然を尊重する精神と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。



【食育について】

給食センターでは学校給食の目標をふまえ、献立予定表(給食だより)及び放送資料(給食豆ちしき・もぐもぐトピックス)による食に関する情報の提供、地場産物の活用、YouTube による食育動画の配信などを通じて、食育に取り組んでいます。また、食育が行われる場面も、家庭、学校、保育所、地域および社会というように多様であり、このような多面かつ多様な食育の推進を図る基盤として、保健センター・保育所の栄養士と、情報を共有しながら活動を行っています。

【保護者の方へ、ご家庭での協力をお願いします】

今までに食べたことがない食材を、給食で初めて食べた際に、食物アレルギーを発症してしまふことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくために、初めて食べる食材がないか、献立予定表をご確認ください。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

運営のしくみ

教育委員会

教育総務課・学校給食センター

委嘱

学校給食運営委員会（14名）

○給食内容、給食費等に関わる事項について審議する。

構成 学校長(4名)、PTA会長(8名)、学識経験者(2名)

献立委員会

○献立内容【栄養、食材、調理方法】、給食に関わる全般を検討する。

構成 各校学校給食主任(8名)、所長、栄養士(3名)

物資見積り審査

○使用する食材【書類、見本】の審査をする。

構成 所長、副所長、栄養士(3名)等

※納入業者は営業実績・食品製造及び保管施設の衛生管理状況等調査した適正な業者である。

献立が決まるまで

●栄養士が献立の原案を作成

- ・文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づいて作成している「三芳町の学校給食摂取基準」を確保する。
- ・地元の食材、旬の野菜や果物を取り入れ季節感に配慮する。
- ・郷土食や行事食を取り入れるように工夫する。
- ・児童生徒の嗜好を考慮し、食品の組み合わせを工夫する。
- ・調理作業の工程を考慮し、食中毒や衛生管理に十分配慮する。
- ・学校給食運営委員会、献立委員会、PTA試食会での意見を参考にする。



●献立原案作成会議

- ・所長、栄養士、調理委託会社と調理作業及び衛生管理について検討する。



●献立委員会

- ・学校給食センターの案をもとに、学校での給食時間の状況や問題点について検討する。

●物資見積り審査会

- ・献立に基づき、使用予定食材の書類審査(配合内容や産地、不要な添加物が使われていないか等の確認)を行う。
- ・見本の食材と見積額を審査する。
- ・発注を行う。



献立予定表を印刷し、保護者に配布する

学校給食費

(令和5年4月1日現在)

	月額	年間	徴収月	回数	一食単価
小学校	4,400円	48,400円	11ヶ月	193回	251円
中学校	5,100円	56,100円	11ヶ月	193回	291円

※給食費は給食用食材の購入代金としてのみ使われ、光熱水費や人件費等はすべて町で負担しています。

三芳町立学校給食センターの概要

(令和5年5月1日現在)

給食対象校	小学校5校 中学校3校	
学級数	小学校70学級 中学校34学級	
調理食数	小学校2,017人(教職員含む) 中学校1,071人(教職員含む)、センター42人	} 合計3,130人
職員	事務職2名、栄養士3名 【委託】調理員32名(パート職員19名含む)、配送運転手4名 配膳員19名	
配送方式	コンテナ(委託車両3台 3t)	
設立	平成27年4月	
面積	敷地面積 7,596.44㎡(中央公民館含む) 延床面積 2,625.63㎡(1F 1,936.98㎡ + 2F 688.65㎡)	

日本の学校給食は、明治22年に山形県で始まりました。100年以上の歴史があり、学校教育の一環として定着しています。



三芳町における学校給食のあゆみ

西暦	年号	主な事項
1963	昭和38年4月	三芳村の小中学校(4校)で完全給食開始(パン・脱脂粉乳・おかず)
1964	昭和39年1月	脱脂粉乳から牛乳に切り替える
1972	昭和47年8月	学校給食センター完成
1975	昭和50年4月	米飯給食の導入
1979	昭和54年9月	敷地、施設の拡張
1990	平成 2年3月	バイキング給食実施(小学校6年生対象)
1993	平成 5年4月	箸箱セット配布(小学校1年生対象)
2000	平成12年4月	おぼんをアルマイトからポリプロピレンに切り替える
2004	平成16年4月	三芳町で生産された野菜、芋類の導入
2006	平成18年9月	先割れスプーンの廃止(中学校)
2009	平成21年4月	米飯回数を増やす 2回/週→3回/週
2012	平成24年4月	給食回数が185回→189回に増える
2015	平成27年4月	現在の学校給食センター完成 食器をアルマイトから強化磁器(飯碗、汁椀、角皿)に切り替える 箸箱セット配布をやめ、センターの箸・スプーンの使用を始める
2018	平成30年7月	MIYOSHIオリンピック給食の提供開始 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会において、三芳町がオランダ女子柔道選手のホストタウンに決定したことをきっかけに、オランダ料理を給食で提供を開始。併せて、2017年から三芳町の姉妹都市である“ペタリングジャヤ市”のある国、マレーシア(2020年には共生社会ホストタウンに登録)の料理も提供。 東京オリンピック終了後も、国際理解や異文化交流を目的として、マレーシア料理とオランダ料理の提供を継続している。
2021	令和3年4月	給食回数が189回→193回に増える

三芳町の学校給食摂取基準

～児童又は生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準～

R3.4改訂

区分	基準値			
	児童(6～7歳)	児童(8～9歳)	児童(10～11歳)	生徒(12～14歳)
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 gREA)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(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
亜鉛(mg)	2	2	2	3

(文部科学省「学校給食摂取基準」に基づく)

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック!



三芳町の給食の特色

家庭的な手作り給食の提供

シチューのルーや料理のソースを手作りしています。
カツやから揚げも一つひとつ衣をつけて揚げています。



安全な食品の選定

合成添加物は極力避け、安心・安全なものを使用しています。
また、可能な限り、国産の食品を使用しています。



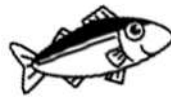
季節感のある 献立の作成

旬の野菜や果物・魚を使用し、
季節感のある献立を心がけています。



天然出汁で味覚の育成

厚削り節、昆布、鶏ガラなどで
毎日だし汁をとっています。



地元の野菜を使用

三芳産の新鮮な野菜を使用することで、
旬のおいしさを知り、郷土への愛着と
生産者への理解が深まるようにしています。

さつまいも、里芋、かぶ、にんじん、小松菜、
ごぼう、ほうれん草、だいこん、水菜、なす、
モロヘイヤ、白菜、チンゲン菜、じゃがいも、
葉だいこん、キャベツ、長ねぎ、きゅうり



和食献立で日本の食文化を継承

ごはんを主食とし、煮物や
和え物、魚料理などを取り入れ、
ユネスコ無形文化遺産である
“和食”の伝統を伝えます。



お楽しみ給食の実施

「食」に関心を持ち、みんなで
楽しく食べる経験を培うために、
お楽しみ給食(小学6年生)を
実施しています。



けんこうな
からだ

いま
知っておきたい

食物アレルギー



食物アレルギーとは？

体を守るはずの免疫反応が、本来無害な食物に対して過敏に働いてしまうこと。

原因となる食物は？

子どもに多くみられるのは、鶏卵、乳製品、小麦の3大アレルゲンです。しかし、これらのアレルギーのうち、8割程度は小学校入学前に耐性化(食べられるようになる)がみられます。学童期の新規発症は甲殻類や果物で見られやすく、これらの新規発症については耐性ができにくいと言われています。



どんな症状が出るの？

- ◆皮膚：かゆみ、じんましん、赤み
- ◆目：結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ
- ◆口・のど：口・のどの中の違和感、イガイガ感、唇・舌の腫れ
- ◆呼吸器：声がかすれる、犬がほえるような咳、息が苦しい、ぜん鳴(ゼーゼー)
- ◆循環器：脈が速い・触れにくい・不規則、手足が冷たい、チアノーゼ、血圧低下
- ◆神経：元気がない、ぐったり、意識もうろう、不機嫌、尿や便を漏らす(失禁)
- ◆鼻：くしゃみ、鼻汁、鼻づまり
- ◆消化器：腹痛、吐き気、嘔吐、下痢



- ❗ 一つの臓器にとどまらず、複数の臓器に重い症状が現れる場合をアナフィラキシーと呼びます。
- ❗ アナフィラキシーに血圧低下や意識障害などのショック状態を伴う場合をアナフィラキシーショックと呼びます。生命を脅かす可能性がある非常に危険な状態で、適切なエピペンの使用が求められます。

どのくらいの量で発症するの？

発症してしまう量は、人それぞれ異なります。加熱してあればみんなと同じ量を食べられる人もいれば、出汁や調味料を少し食べただけでも発症してしまう人もいます。また、風邪気味のときや、花粉症の時期は発症しやすいなど、体調によっても食べられる量は変わります。さらに、肌に触れるだけで症状が現れてしまうこともあるので、食べるときだけでなく、準備や後片付けのときにも注意が必要です。

発症までの時間は？

一般に、食後2時間以内に発症すること(即時型アレルギー)が多く、ほとんどが30分以内に発症します。また、なかには2日後に症状が出てくる遅延型アレルギーもあります。

最近では、主に生の野菜や果物を食べたとき、即時的に口の中がピリピリしたりかゆくなったりする“口腔アレルギー症候群”も増えており、花粉アレルギーのある方に起こりやすいのが特徴です。

また、食べただけでは症状は起きないけれど、食後数時間以内に運動をするとアナフィラキシーが起きてしまう“食物依存性運動誘発アナフィラキシー”にも注意が必要です。

三芳町の給食での対応は？

アレルギー症状の発生を未然に防ぐために

医師の診断に基づく
“管理指導表”の提出

埼玉県教育委員会発行の“学校における食物アレルギー対応マニュアル”に準じて、医師の診断に基づく“学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)”の提出をお願いします。

個別面談の実施

児童生徒の食物アレルギーに関する状況を把握し、情報共有を図るために、保護者・学校職員(管理職・担任・養護教諭)・給食センター職員(所長・管理栄養士・栄養教諭)合同で定期的に面談を実施しています。

アレルギー資料の配付

毎月、アレルギーがどの料理にどの程度含まれているかがわかる「食物アレルギー食品対象表」などを個別に配付しています。

牛乳の代替品提供

牛乳を飲むと体調を崩してしまう方には、牛乳の代わりに「緑茶」または「調製豆乳」を提供しています。



みんなができるだけ同じものを食べられるように

献立内容の工夫

献立を考えるときには、食物アレルギーがある人も、なるべくみんなと同じ料理を食べることができるように、以下のような工夫をしています。

- ◎ 含まれるアレルギーがわかりやすい料理名にしています。
例:「いか入りチヂミ」「パリジャンチーズサラダ」「小松菜とえびのオイスター炒め」等
 - ◎ 卵を使用していないパンを提供しています(一部例外あり)。
 - ◎ 手作りの揚げ物をするときは、「卵不使用」で衣をつけます。
 - ◎ たとえば調理に使用するマヨネーズは「卵不使用」にしているように、添加物の少ない食材やアレルギーフリー食材を活用しています。
食材を選ぶときも、できるだけアレルギーが少ないものを選んでいます。
 - ◎ 卵料理は週に1回以下になるように、献立を考えています。
 - ◎ できるだけ、1つのアレルギーが、同じ日の給食で、複数の料理に含まれてしまわないよう心がけて料理を組み合わせています。
- 悪い例:
すべての料理に乳アレルギーが含まれてしまう

チーズ サラダ	タンドリー チキン	牛乳
パン		シチュー
- ◎ 人気メニューからアレルギーを除いた料理を、定期的に取り入れています。
★「みんなの〇〇カレー」:7大アレルギーフリーです。
★「豆乳〇〇ポタージュ」:ルウ(通常は牛乳・バター・小麦粉で手作り)・牛乳 不使用です。

「食物アレルギーかな?」と思ったら…

決して自己判断せずに、早めに医療機関を受診しましょう。誤った判断で不必要な除去を行うと、子どもの発育・発達に影響を与えることがあります。

まずは身近なかかりつけ医に相談し、必要に応じてふさわしい医療機関を紹介してもらいましょう。





給食ができるまで



①検収

朝、次々と納品される食品の鮮度や数量、品温、賞味期限などを確認します。



運ばれてきた容器から、きれいな容器に移し替えます。

②下処理

野菜の芯やヘタ、皮をとります。そのあと、大きなシンクで4回洗い、しっかりと汚れや異物を取り除きます。



③切菜

献立に合わせて、機械や包丁で野菜を切ります。



トマトの湯むきのような細かな作業は、調理員が一つひとつ丁寧にいきます。

和 え 物 室

厳密な温度管理のもと、夏でも冷たいサラダや和え物を提供しています。



～室内～



茹でた食材を冷却機で10℃以下まで冷やします。



専用の釜で和えます。



保冷バットに配食します。

④調理 釜やフライヤーなどの大きな器具を使って、たくさんの食材を煮たり、揚げたりします。焼き調理・蒸し調理を組み合わせることができるスチームコンベクションオーブンを導入しており、多様な料理をつくるのが可能となっています。

【釜】 1釜で小学校700食または中学校600食分を調理しています。

だしとり



下ゆで



下ごしらえした食材を順番に入れていきます。調味料まで入れ終わったら、1釜ずつ味見をして仕上げます。最後に温度を確認したら、できあがりです。

【フライヤー】

衣がついた食材をレーンに入れ、次から次へと揚げていきます。



※いかフライを手作りしている様子



混ぜすぎやダマに注意して衣をつくります。衣をついたら、食材同士がくっつかないように注意して油に入れていきます。



⑤配食 クラスの人数に合わせて、大きなひしゃくで食缶に料理を配ります。



コンテナに入れたら、学校へ配送します。



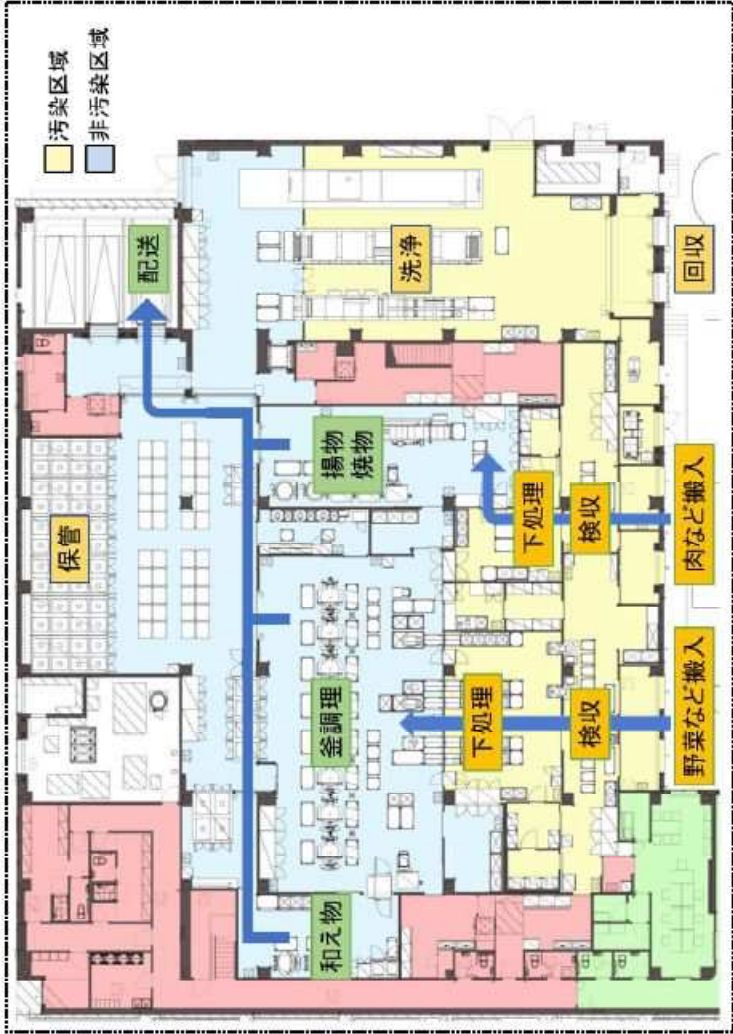
完 成 🎵





三芳町立学校給食センター概要

- 住所 〒354-0044 埼玉県入間郡三芳町大字北永井348番地2
- TEL 049-258-3550
- FAX 049-258-9647
- 給食開始日 平成27年4月10日
- 給食形態 完全給食
- 調理方式 共同調理場方式（調理委託）
- 施設設備状況 ドライシステム調理場
- 献立数 1献立
- 食数 約3,200食（最大4,000食対応）
- 敷地面積 7,596.44㎡（中央公民館含む）
- 延床面積 2625.63㎡
[1階1,936.98㎡+2階688.65㎡]
- 配送校 小学校5校、中学校3校



三芳町立学校給食センターは、作業区域や動線の明確化など、衛生管理の徹底が図られています。2階では児童や生徒、保護者等が給食調理作業の見学や疑似体験をすることができ、食育や健康について学ぶ場として利用可能です。また、災害時の炊き出し所など、災害支援施設としての役割も担っています。併設する公民館には、多目的ホール・音楽スタジオ・学習室・サテライト図書館・小会議室・子育てスタジオ・キッチンスタジオなどがあり、乳幼児から高齢者まで生涯にわたって文化・食育・健康・防災支援の拠点としての活用が期待されています。

給食レシピ集

ココア揚げパン / きな粉揚げパン

材 料	分量 (4人分)	(ココアの場合)		(きな粉の場合)	
コッペパン	4個	★ココア	大さじ1と1/3	★きな粉	2/3カップ
揚げ油	適量	★砂糖	大さじ4	★砂糖	大さじ4と1/2
				★荒塩	少々(0.1g程度)

【作り方】

- ① ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ② 高温の油 (200℃) で、コッペパンを上下を返しながらか30秒程度で揚げる。
- ③ 油をきったら、①をまぶして出来上がり！

※油の取扱い注意※

200℃までいかななくても大丈夫ですが、
温度が低いとベシャツとし、
温度が高いとカラッと仕上がります。



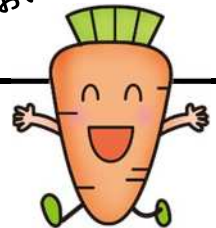
手作りにんじんドレッシング

材 料	分量 (10人分)	下ごしらえ
にんじん	25g (1/3本)	細かいみじん切り
	35g (1/4本)	すりおろす
たまねぎ	10g (1/20個)	すりおろす
サラダ油	大さじ1弱	
りんご酢	大さじ1弱	
荒塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
きびざとう	小さじ1	

手作りなので、日持ちしません。
冷蔵庫で保存し、3日以内には
食べきってください。

給食では一度加熱し、
10℃以下まで冷却します。

三芳町でとれる
にんじて作ると
よりおいしいよ！



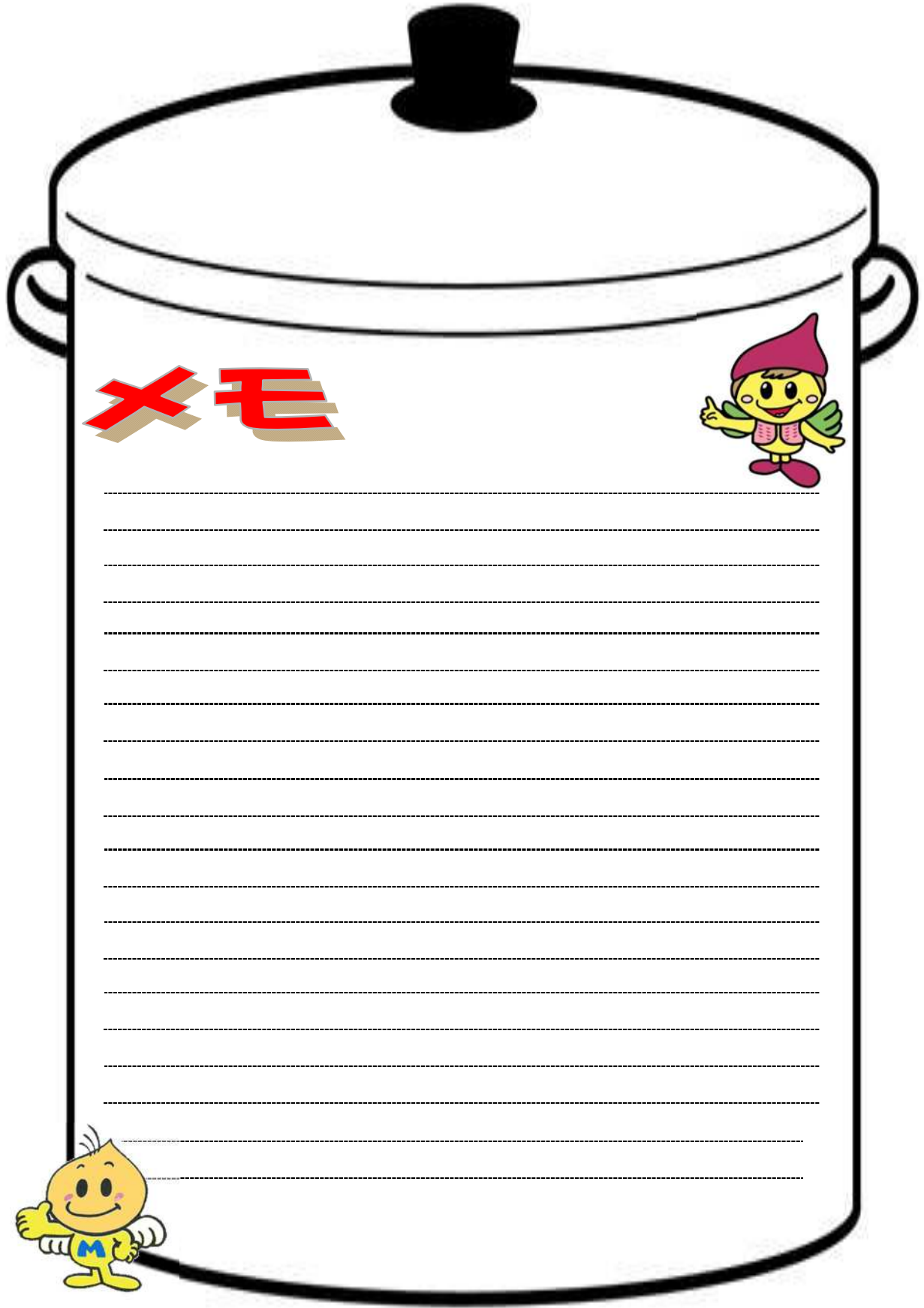
【作り方】

- ① すべてをよく混ぜ合わせる。
- ② お好みの野菜にかけてお召し上がりください。

『家庭でチャレンジ！給食メニューのレシピ紹介』
学校給食センターホームページ内では、給食レシピや
“食材の切り方”の紹介を掲載しています。
他にもYouTubeにて「給食DE食育」の動画を公開中です。
ぜひご家庭でご覧ください！

↓レシピはこちら↓





毛毛

