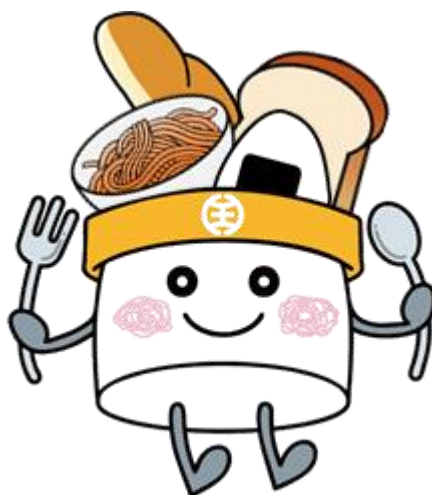


八王子市立小学校給食

おいしい給食



あかはっち



きはっち



みどりはっち

「安全な食材・衛生的な調理・手作りによる
おいしい給食」を提供しています。

八王子市の小学校給食 八王子市教育委員会

「安全な食材・衛生的な調理・手づくりによるおいしい給食を提供しています。」

1 学校給食の役割

学校給食は、昭和29年に制定された学校給食法という法律に基づいて実施されています。この法律が制定された当時の時代的背景と飽食の時代と言われる今日では、児童・生徒の日常における食生活は大きく変化してきました。

国民の生活水準が向上して、食生活は一般的には豊かになったと言われていますが、一方で外食産業の興隆、不規則な食生活や偏った食事内容からくる栄養のアンバランスによる貧血、肥満、やせ、疲れなどの問題が指摘されています。

さらに、社会状況の変化に伴い、家庭生活も大きく変化し、家族だんらんの食事時間も少なくなっています。

このような食事環境におかれている児童・生徒に対して、学校給食は栄養バランスのとれた食事を提供し、正しい食習慣を身につけさせ、好ましい人間関係を育成する重要な役割を果たしています。

2 学校給食の目的

平成17年7月食育基本法が施行され、平成21年4月に学校給食法が改正されました。

学校給食法は、学校給食が児童の心身の健全な育成に努め、かつ、児童の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で、食育の推進を図ることを目的としたものです。

この法律の改正で、学校給食の目的が「食生活の改善」から「食育の推進」に移行しました。

これらをうけ、本市教育委員会では平成21年4月八王子市立小中学校における食育推進計画を策定しました。さらに、平成24年4月には食育を着実に実践するために食育取組事例を多く盛り込んだ「一教育で取り組む子どもの食育―はちおうじの食育【実行編】」を作成し、全校で取り組んでいます。

3 学校給食の目標（学校給食法より）

- (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。

4 給食の実施状況

【小学校給食の実施状況】

小学校においては昭和40年から単独校方式（学校内に給食室がある）による週5日の完全給食を実施しています。

小学校：70校

自校方式

※R7.4月現在

親子方式

センター方式

67校

直営方式

8校

委託方式

59校

1校（委託方式の小学校から配送）

2校

【小学校の給食費（1食単価）】

1・2年生 270円

3・4年生 290円

5・6年生 310円



*給食費は、食材料のみに使用します。

*令和6年8月（2学期）より、給食費の保護者負担が無償化となりました。

*各学年、行事により食べない日があるため、学校により学校により1年間の給食回数が異なります。

5 施設の状況

ドライシステム校 5校（第三小学校、第七小学校、七国小学校、みなみ野君田小学校、いずみの森義務教育学校）、その他の施設は、平成15年度からドライ運用に取り組み、平成18年度から全校で実施しています。

*ドライシステム校とは、細菌の増殖を防ぐために床を濡らさずに給食作業ができるような施設（給食室）です。



午前中の調理室では、ドライ方式で作業しているため、床に水を落とさないようにしています。

6 学校給食の栄養について

学校給食の栄養管理は、学校給食実施基準（学校給食法第8条）に基づいて行われており、「学校給食摂取基準」が示されています。エネルギーや栄養素について摂取の過不足を防ぐこと、生活習慣病の一次予防に資することをねらいとしており、健康の増進と食育の推進を図るために望ましい栄養量を定めたものです。

この基準は、全国的な平均値を示したもので、適用に当たっては、個々の児童生徒の健康状態及び生活活動の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に適用することになっています。

○ 学校給食摂取基準

（児童1人当たり）

	低学年	中学年	高学年
エネルギー（kcal）	530	650	780
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％		
食塩相当量（g）	1.5未満	2未満	2未満
カルシウム（mg）	290	350	360
鉄（mg）	2	3	3.5
ビタミンA（ μ gRAE）	160	200	240
ビタミンB ₁ （mg）	0.3	0.4	0.5
ビタミンB ₂ （mg）	0.4	0.4	0.5
ビタミンC（mg）	20	25	30
食物繊維（g）	4以上	4.5以上	5以上
マグネシウム（mg）	40	50	70
亜鉛（mg）	2	2	2

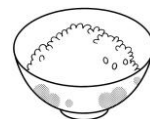
7 献立について

- (1) 児童の嗜好に偏ることなく、多様な食事内容に親しめるように、食品の組み合わせや調理方法を工夫しています。
- (2) 多様な食品を組み合わせ、栄養的にバランスのとれた食事内容であることはもとより、郷土料理、地場産食材の導入についても工夫し、魅力ある献立としています。

特徴として

学校給食は、子どもたちが 1 日に必要な栄養量のおよそ 1 / 3 を基準量としています。家庭で摂取しにくいカルシウム・ビタミン B1・ビタミン B2・マグネシウム・亜鉛については、家庭での不足分が補えるよう配慮しています。また、食塩は、「食事摂取基準」の 1 / 3 以内を基準とし、適切な塩分量の食事を体得できるよう努めております。

①主食は米飯が週 3.5 回



主食の米飯回数は、週 3.5 回を目安にしています。

近年、和食の良さが見直されてきています。学校給食でも、米飯の献立、特に和食の献立を推奨していきます。

②豆類の摂取



日常生活において鉄分や食物繊維の供給源として、豆を取り入れるようにしています。

③種実類と海藻類の摂取

鉄分と食物繊維・亜鉛・マグネシウムの供給源となる食品をできるだけ多く取り入れるようにしています。

④小魚の摂取

カルシウムと微量栄養素の供給源です。



8 給食物資について

八王子市では、安全で良質かつ新鮮な物資を使用するために、「八王子市学校給食物資委員会要綱」を定めています。

物資の購入にあたっては、八王子市学校給食物資委員会の審査を受け、会に登録された業者と契約を交わし「給食物資納入規格」に基づいた物資を購入しています。

- (1) パン・牛乳・麺類は東京都の指定業者の物を使用し、価格は東京都で決定します。
- (2) 野菜・果物・肉・魚介類は学校が契約した業者から購入しています。肉は全校統一価格です。魚介類は学期に一回、複数業者による見本と価格が提示され、各学校で献立に見合ったものを購入します。
- (3) その他の物資については給食物資納入規格に照らし、物資選定会で選定したものを統一価格で購入します。
* 物資選定会・・・物資選定委員が学期毎に、給食に使用する安全で良質で安価な物資を、選定する会です。

9 食品の安全性について

安全・安心な手作り給食に取り組んでいます。

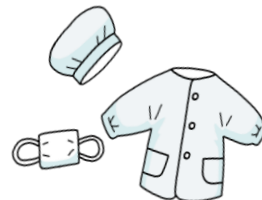
- (1) だし汁・スープ等は、削り節、煮干、昆布等からとっています。
- (2) カレーやシチュー等のルーは、小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・カレー粉等の材料で、当日に給食室で作っています。
- (3) ハム・ベーコン・ウインナーは、豚肉 100%で発色剤・着色料・保存料等の入っていない製品を使用しています。
- (4) 味噌・しょうゆ・ケチャップ・ピューレなどの調味料は、遺伝子組み換えでない国産原料のものを購入しています。
- (5) コロッケやカツ、しゅうまいなどは、既製品・半加工品は使用せず、全て手作りで作っています。
- (6) 生鮮食料品は当日納品されます。
- (7) 食材料納品にあたっては、検収者立会いのもと、品質、品温、鮮度、内容表示、賞味期限異物混入、産地等を確認し、検収表に記録をとり管理しています。

10 学校給食の衛生について

国の「学校給食衛生管理基準」を遵守し、食中毒発生の防止及び衛生管理の改善充実に努めています。

(1) 給食従事者の衛生

- ・作業前・作業区分ごとの手洗いを徹底しています。
- ・健康診断を年1回以上実施しています。
- ・腸内細菌検査を毎月2回実施しています。
- ・手指細菌検査を隔年で実施しています。
- ・衛生講習会などの研修会を開き、給食従事者の衛生知識や意識の向上を図ります。



(2) 調理器具の衛生

- ・食器、器具の洗浄は、天然油脂を原料とした石鹼で洗い、熱風消毒保管庫で消毒します。
- ・食器は、残留脂肪・残留澱粉を月1回検査し、洗い残しがないか確認しています。

(3) 給食調理の衛生

- ・不測の事故に備え、保存食として食材と調理済み食品 50g を -20°C 以下で2週間保存しています。
- ・安全・衛生管理のため原則として、校長または副校長が当日の給食を試食し検食簿に記録しています。
- ・日々、日常点検票・物資検収表に記録し、衛生管理の徹底に努めています。



搬入口で納品業者より食材を受け取り、衛生状態、食品の安全性を確認します。

ダンボールなどは調理室に持ち込まず、専用の容器に移し替えます。

検体を50gずつ採取し、冷凍庫に -20°C 以下で2週間保存します。

- ・生野菜の提供（きゅうりのスライス、せんキャベツ等）は、食中毒防止のため禁止し、サラダ・和え物等も含め調理品は全て75℃で1分以上（ノロウイルス汚染の恐れがある場合85～90℃で90秒間以上）に加熱して提供しています。



75℃で1分以上加熱します。



温度を確認
します。



既製品・半加工品は使用せず、グラタンやハンバーグ、白玉だんご等も手作りしています。

- ・果物の使用は、しっかり洗えるものに限っています。また、カットするときは、衛生に十分注意して作業しています。



果物を切るときは、専用のまな板・包丁を使います。エプロンも調理後用に付け替えます。

小学校での食育

食に関する指導は、給食の時間や特別活動、学級活動、学校行事など学校教育活動全体で行われています。

給食時間を通して



毎日の給食時間を通して

- ・ マナー（箸の持ち方、食器の並べ方）を習得し、楽しく会食することで人間関係を深めます。
- ・ 好き嫌いをなくし、よく噛んで食べることなどを学びます。
- ・ 安全や衛生に気をつけて準備や後片付け、身支度や手洗いなどの大切さを学びます。

食育授業

～学校栄養士による授業～

八王子市では、小・中学校の9年間を通して「自分でお弁当を作ることができる子ども」を目指しています。



子供たちが模擬弁当を作っている場面です。じっくり考えながら知恵をしぼって、中身の工夫をしています。



～体験学習～

体験活動を通して生産等に関わる人々に接したり、学校農園で児童自らの手で栽培した作物を収穫し、給食に使用することで食材をより身近なものとして実感することができます。

とうもろこしの皮むき、そら豆・グリーンピースのさやむき



ひみつのスイッチをおそう！

おやゆびでひみつのスイッチをおすと、ポンッと言がしてさやがひらきます！

とうもろこしの皮むきや、そら豆・グリーンピースのさやむきを行ない、給食に取り入れています。



学校農園での野菜の収穫



地場産物の活用



地場農家、JA、農林課の協力による地場産物の給食への導入を推進しています。



地場で採れたじゃが芋をカレーライスに！

児童生徒が食材を通して地域の自然や産業等への理解を深めたり、生産に携わる人々の苦勞にふれ、食に対する感謝の気持ちを育てます。



給食メモ

各学校では、「食育だより」や「献立表」を通じて学校で実施する食育の取り組みや、給食のレシピを紹介するなど、家庭で役立つ情報を発信しています。

健康な食生活に役立つ郷土食や和の食品

私たち日本人の食生活は、米を主食にして、野菜・芋類・魚介・海草類などを副食とするスタイルを長く続けてきました。この伝統的な日本型食生活はカラダに必要な栄養素をたっぷりと含んだ理想的な姿です。「まごわやさしい」とはこのように健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言いあらわしたものです。

学校給食では郷土食や健康な食生活に役立つ和の食品を取り入れ、工夫した献立を作成しています。



まめ

(納豆、大豆、豆腐、あずき、黒豆、油揚げ、高野豆腐など)



- ◆ 日本の伝統的な食文化を継承するとともに、生活習慣病を予防するために、学校給食では豆類を食べることを推進しています。豆類を使った献立もいろいろ工夫しています。
- ◆ 豆には、体の血や肉になるたんぱく質、骨や歯を作るカルシウム、便通をよくしてくれる食物繊維、美容によいビタミンが多く含まれています。骨の代謝に関与するマグネシウムの供給源としてもすぐれています。
- ◆ 豆を食べるときは、自然とかむ回数が増えるため、あごの筋肉をきたえ、脳を活性化させてくれます。



ごま



(ごま、アーモンド、ピーナツ、くるみ、栗など)

- ◆ ごまは、たんぱく質、脂質、ミネラルがたっぷりです。脂質には不飽和脂肪酸が多く含まれ、血中のコレステロールを減らす作用があります。
- ◆ 種実類の栄養成分は、切ったり刻んだり、すりつぶして使うことで、効率よく利用できます。



わかめ



(わかめ、ひじき、のり、昆布、もずくなど)

- ◆ カルシウムなどのミネラルのほか食物繊維も豊富です。



→ やさい



(ほうれん草、トマト、白菜、キャベツ、セロリ、にんじん、もやしなど)

- ◆ 野菜は健康の主役です。ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでおり、肥満や高血圧等の生活習慣病予防に役立ちます。

野菜は1日 350 g (1/3 量は緑黄色野菜、2/3 量は淡色野菜) が目安です！

1日に必要な野菜の量

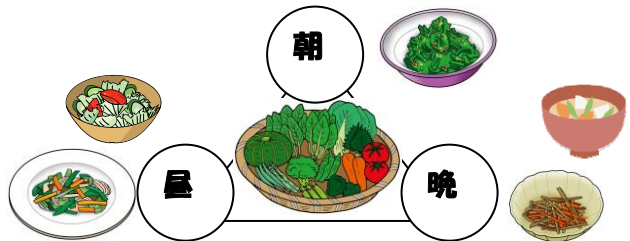


例えば…

ねぎ	30 g
大根	70 g
きゅうり	30 g
たまねぎ	30 g
キャベツ	40 g
ごぼう	30 g
ほうれん草	70 g
にんじん	30 g
ピーマン	20 g
合計	350 g

野菜をたっぷり食べるには…

- ◎ 1日3食平均に分けて食べましょう！1日の必要量は、3食に分けてとれば、無理なく食べることができます。



- ◎ 野菜は生で食べるより、煮物、いため物、おひたしなど火を通すとカサが小さくなり、たくさん食べることができます。



→ さかな



(あじ、いわし、さば、さけ、まぐろ、いか、えびなど)

- ◆ 魚は豊富なたんぱく質、良質な脂肪の他、ビタミン、ミネラルを含んでいます。特に青魚の脂に含まれるEPAとDHAは血液の流れを良くし、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があるといわれています。

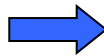


→ しいたけ



(しいたけ、まいたけ、マッシュルーム、しめじなど)

- ◆ きのこ類は、食物繊維、ビタミンやミネラルの宝庫です。低カロリーなのも魅力です。



→ いも



(じゃがいも・さといも・さつまいもなど)

- ◆ いもには、でんぷんなどの糖質が多く含まれています。でんぷんは、体内でゆっくり吸収されるため、生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。