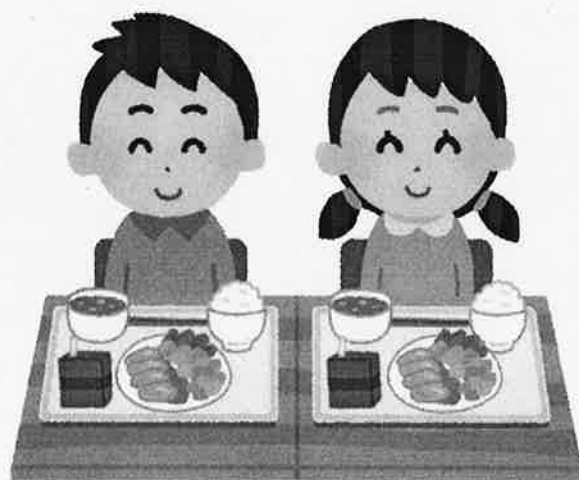




平成29年度  
学 校 給 食 試 食 会



平成29年10月3日（火）

岡山県立岡山南支援学校



# I. 学校給食 について

わが国の学校給食は、明治 22 年山形県で始まったといわれており、100 年以上の歴史があり、学校教育活動の一環として定着しています。

## 学校給食の目標

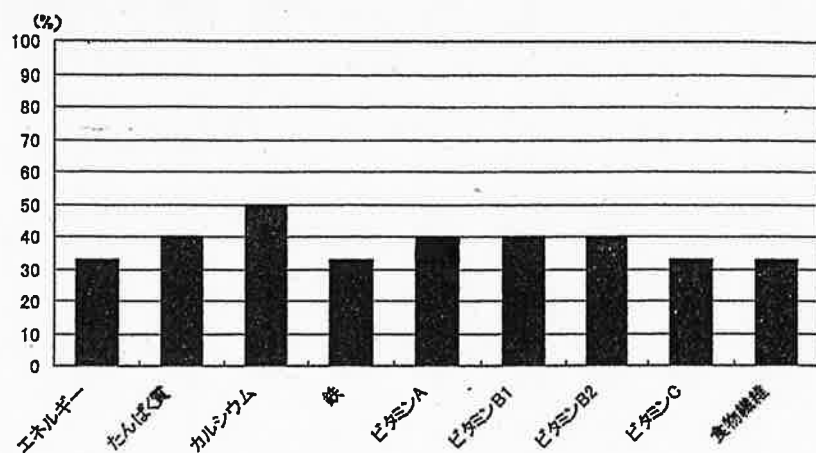
(学校給食法より)

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も大きく改正されました。学校給食では新たに、7つの目標を定めました。</p>                                                                              |  <p>①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</p>                        |  <p>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ための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p> |  <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p> |
|  <p>④食生活が自然の恵みによって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にする態度を養う。</p> |  <p>⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p> |  <p>まごはやさしいの歌</p> <p>⑥わ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。</p>      |  <p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p>  |

## 学校給食の食事内容（栄養量）

(学校給食摂取基準より)

1日に必要な栄養量を100とした学校給食の割合



## Ⅱ. 献立について

### 1. 基本の考え方

(1) 主食、主菜、副菜の基本の食事形態になるようにする。



(2) 旬の食材をできるだけ取り入れる。



(3) 行事に合わせた献立を実施する。



端午の節句、七夕（そうめん汁・七夕デザート）、彼岸、月見（秋刀魚・さといも）、冬至（かぼちゃ）、桃の節句、卒業祝いなど。

(4) 児童、生徒の嗜好を考慮する。

食べる様子や残食の様子を通じて嗜好状況を知り、好まない献立ばかりの組み合わせにならないようにします。



## 2.献立内容

### (1) 主食

ごはん 量 70g~100g



岡山県産の精白米に強化米（ビタミン B1・B2 が添加されている）が入ったものを使用しています。岡山市内の学校は「ヒノヒカリ」です。

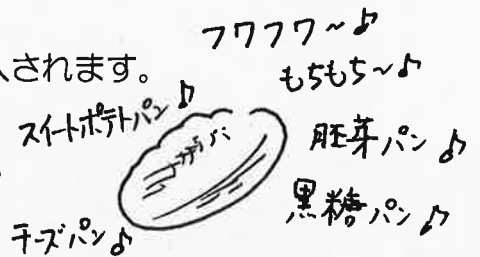
業者が米を炊く方式（委託炊飯）と学校で炊く方式（自校炊飯）があります。本校は、自校炊飯です。

白いごはんの他に、炊き込みごはん、ちらしずし、玄米ごはん、麦ごはんなどあり、種類が多様です。

パン 大きさ 50g~80g 岡山木村屋から納入されます。

☆岡山っ子こめこパン☆

岡山県産の米粉が20%配合されています。



めん 大きさ 60g~100g 吉備長食品から納入されます。

うどん、中華めん、ソフトめんなどがあります。

中華めんとソフトめんは、県産米の米粉が20%配合されています。

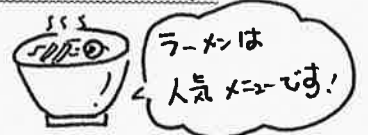
### (2) 牛乳



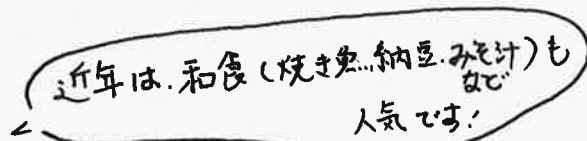
山陽乳業から納品されます。

毎食、一人1本 200cc がつきます。成長期の大切な栄養源です。

牛乳には生乳の割合などで、牛乳、加工乳、乳飲料（フルーツ牛乳、コーヒー牛乳など）があります。学校給食では、牛乳を使用しています。牛乳は牛からしぼった乳に何も加えないで殺菌したものです。



### (3) 主菜・副菜



煮物・和え物から、子どもたちの大好きな揚げ物、また、炒め物・焼き物・蒸し物・汁物まで、いろいろな調理方法で多彩なメニューに取り組んでいます。

岡山市学校給食会に加盟しており、新鮮で安全な食材が納品されます。

### Ⅲ. ご家庭へのメッセージ

#### 笑顔のみなみ給食



本校では、栄養士1名、調理員7名で給食を作っています。  
子どもたちの、心とからだの健やかな成長を願って、またそのお手伝いが少しでもできたらと思います。「おいしいね！」の声と笑顔を楽しみに、毎日給食を作っています。

“楽しい食卓”は、何にも勝る味付けです。是非、ご家庭でもご協力よろしくおねがいします。

☆ 10月3日（火）本日の試食内容 ☆



今日の給食レシピ ～瀬戸内産たこめし～

【 大人1人分材料 (g) 】

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 精白米                      | 75     |
| もち米                      | 15     |
| たこスライス<br>(生たこのぶつ切りでもOK) | 40     |
| 生姜(千切り)                  | 3      |
| むきえだ豆<br>(いんげんなどでもOK)    | 13     |
| 水【(米+もち米) × 1.1 倍弱】      | 95～100 |
| A { 粗塩                   | 0.8    |
| 酒                        | 3.5    |
| みりん                      | 2      |
| うす口しょうゆ                  | 2      |

【作り方】

- ① むきえだ豆は茹でておく。
- ② 米ともち米を洗って水に浸す。
- ③ Aの調味料を入れ、軽くひと混ぜする。
- ④ タコのスライスと千切り生姜を上にならして炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったらむきえだ豆を上にならして完成。  
(焼きのりを上にならしてもよいですよ)

