

# 14校14色 色とりどりの おいしい給食

**広がる  
出汁の香りで  
子どもたちの  
1日がスタート!**

**食材が届きます**  
お米や乾物、缶詰等一部の食材を除いて当日の朝、今日の給食に使われる食材が届きます。1つ1つ丁寧に、食材の鮮度や異物が入っていないか、冷蔵品の温度、消費期限、アレルギーが関係する食材等を確認します。

**ある小学校の  
一日をのぞいてみよう!**

**野菜や果物は3回以上洗います**  
野菜や果物は3回以上洗ってから使います。これは、野菜や果物に汚れや細菌、害虫などが付着している可能性があるからです。これらを取り除くために流水で3回以上洗います。洗った野菜は、料理に合わせて切りそろえます。

**野菜の形や  
大きさを見ながら  
工夫して切るよ!**

**だしを取ります**  
料理に合わせて出汁を取ります。鰹節や煮干し、昆布や鶏ガラ等、料理によって2種類以上の出汁を取り、合わせ出汁にすることもあります。朝から給食室にはおいしい出汁の香りが広がります。

**おいしさのヒミツは、素材を  
引き立てるこだわりの出汁!**

小金井市の小・中学校には、それぞれ専属の栄養士がいるのをご存知ですか?みんなに笑顔になってもらいたい!と各校工夫を凝らしたメニューを考え、日々子どもたちに作りたての温かい給食を届けています。そんな想いが込められた給食は、どのように作られているのでしょうか。さあ、栄養士と一緒にのぞいてみましょう!

小金井市教育委員会 学務課・佐竹

**火の通りを確認します**  
出来上がった料理は、中心温度を3か所測ります。安全に給食が出せるように、料理は全て中心温度を測定しています。

**ごはんも  
炊き立て!  
ほかほかです!**

**調理が始まります**  
子どもたちが食べる2時間前から調理が始まります。揚げぎょうざやコロッケは、具からすべて手作りです。出来上がった具を1つ1つ皮に包んだり、形を作って衣をつけて揚げています。炒め物は、火力が重要です。その時の食材によって炒める順番や火加減を調節しながら炒めます。汁物は、丁寧にあくを取りながら、出汁と食材のうまみを感じられるように作っていきます。

子どもたちのおいしく食べている顔を思い浮かべながら心を込めて作っています。

**隠し味は...  
おいしく食べて  
もらいたいという  
気持ち!**

給食の  
舞台裏を  
大公開!

**検食です**  
子どもたちが食べる30分前に、校長先生が給食を食べて、味に問題はないか、異物はないか等、細かくチェックし、安心安全な給食に仕上がっているかを確認します。

**給食当番さん  
よろしくお願いします!**

**見本をみながら、上手に配ってね!**

**アレルギー対応について**  
専用の場所でアレルゲンを除いた除去食の調理を行います。盛り付けるお皿やトレーは、誰が見てもアレルギー対応食とわかるように専用のものを使っています。

**おいしくできました**  
栄養士が野菜の硬さや味をみます。各クラスに配る量や盛り付け方など、細かく確認します。

**いただきます!**  
給食に携わる色々な人たちの想いが繋がって給食は作られています。

**おいしい給食、めしあがれ!**

同じカレーライスでも学校によって使用する食材やスパイス、味付けなどレシピがそれぞれ違います。小学校では低学年と高学年で辛みや甘みを変えている学校もあります。栄養士のこだわりが満載のカレーライスは、子どもたちにも大人気です。

**GOAL**

**ある日の各校  
メニュー紹介  
14校 14色**

小金井第一小学校 小金井第二小学校 小金井第三小学校 小金井第四小学校 東小学校

前原小学校 本町小学校 緑小学校 南小学校

小金井第一中学校 小金井第二中学校 東中学校 緑中学校 南中学校

**小金井市の給食**

**安全食育**  
「安全でおいしく温かい給食」を理念とし、手作りを基本に自校方式による調理を行っています。各校に給食調理場があり、出来立ての給食を食べることができます。調理中の香りを感じること、食について楽しみを生む機会にもなっています。また、全校に栄養士が配置されており、教科や行事と連携した特色ある給食を学校ごとに提供しています。マニュアルや指針等に基づき、安全で安心な給食作りに努めています。

**地産地消**  
給食では、地産地消を推進し、小金井市産の地場野菜を多く使用しています。また、地域資源として指定されている特産品のルバーブも旬の時期にジャム等で登場しています。

ルバーブクランブル

市内農家さん

**行事食の紹介**  
小金井桜〜次の100年まで続くよう願いを込めて〜

玉川上水沿いに山桜が植えられ、大切にされてきた桜。その小金井桜が国の文化財として昨年、12月9日に名勝指定100周年を迎えました。小金井桜を100年後も残してほしいという願いを込めて、小金井桜献立を作り続け、想いをつなげていきます。

各校桜献立!

**作ってみよう!江戸こがね汁**  
作り方はこちら

栄養士が児童生徒に東京都の地場産物を味わってほしいという思いで作ったオリジナルメニューです。小金井市産の江戸東京野菜の大蔵大根やしんとり菜、地場野菜、東京都産の味噌や醤油、東京都八丈島産のムロ節を使用し、武蔵野の小麦文化に由来したすいとんが入っています。

5人分

鶏もも肉	409	小麦粉	509
大蔵大根	509	水	209
にんじん	259	ムロ節	159
ごぼう	259	水	5509
白菜	759	白みそ	179
しんとり菜	259	赤みそ	179
小松菜	259		
なたね油	59		