

千代田

Vol.1657

令和8年(2026年)

2月/5日



小学生記者が探る!

私たちの給食の秘密

Contents 一今号の主な内容一

7 衆議院議員選挙 9 物価高対応子育て応援手当 14 特別展 ターシャ・チューダー人生の軌跡



「私たちは
保健給食委員会の委員長と
副委員長をしています。
委員会活動で学んだことを生かして、
私たちの給食の秘密を
探っていきます。」



小学生記者が探る!



給食の秘密

子どもの頃に食べた給食。しかしながら、給食がどのような想いでどのように作られているかを知る機会はありません。そこで、今号の特集では、お茶の水小学校の給食と給食に携わる栄養士について、小学生記者とともに取材しました。



給食クイズ

昨年全校児童に向けて給食についてのクイズを行いました。
クイズの答えは特集のどこかにあります。ぜひ探してみてください。

Q1 給食室では、毎日、何人分の給食を作っているでしょうか。

1 250人分 **2** 360人分 **3** 420人分

Q2 給食室では、朝、何時から給食を作っているでしょうか。

1 6時 **2** 7時 **3** 8時



Q3 給食のカレーやみそ汁は、どの大きさの「なべ」を使って作っているでしょうか。

1 家庭で使う大きいなべ
2 教室にとどく大きな入れ物(食缶)
3 直径120cmの特別なとても大きいなべ

Q4 給食で残った食べ物は、どうなるのでしょうか。

1 ごみになる **2** 畑の肥料になる **3** 鳥や豚のえさになる

Q5 給食室には、手洗い場はいくつあるでしょうか。

1 4個 **2** 7個 **3** 9個



お茶の水小学校 管理栄養士
松本先生

——どうして小学校の栄養士さんになられたのですか。

「小学校からバレー、ボールを続けていて、体重の管理やBMIの測定をしていく中で、食べたものがすぐ体に直結することを感じました。そこでもっと栄養について、詳しく学びたいと思ったのがきっかけです。」

——給食はすべて手作りですか。

「今日のおみそ汁は昆布とかつお節からだしを取っています。カレールーも市販のものは使わずに、小麦粉とバターで作ります。化学調味料は使わず、素材の味を大切にしています。すべて手作りだからおいしいんですよ。」

栄養士さんを直撃!

お茶の水小学校で管理栄養士として働いている
松本先生に気になる給食のあれこれについて聞いてみました。



「給食を作るついでいちばん大事なのは、安全であります」と。そして決まった時間に食べられるようになります。そのためには安全な食材が毎日遅れずに納品される必要があります。できるだけ区内の会社から仕入れています。」

——献立のカロリーを見るとすべて500キロカロリー～600キロカロリーでまとめてありますか、どのように計算していますか。

「低学年、中学年、高学年でそれぞれ必要なエネルギーが違うので、メニューは同じでも量を変えています。パンの大きさを変えたり、今日の献立で言えばししゃもは低学年は1本ですが、他の学年は2本にしたりです。献立表のカロリーは中学年の量で表示しています。」

——献立を毎月考るのには大変ですか。

「献立作りはいろいろなことを考えなくてはいけません。給食には栄養価の基準があり、一食当たりのエネルギーやたんぱく質の量、塩の量も何グラム未満と決まっているのです。それに1食当たりの予算があるので、その金額に收めなくてはいけません。その他に旬のものを取り入れるようにしています。旬のものはおいしく、価格も抑えられますからね。学校や季節の行事とともに考えて、献立を組み立てています。たくさんのことを考えなくてはいけないので少し大変ですが、皆さんが楽しそうにおいしいって食べてくれることが何よりも励みです。」

——食物アレルギーのある児童の献立はどうやって決めていますか。

「食物アレルギーのある児童が安心・安全に学校生活を送ることができ、健やかな成長を支えることが前提です。そのついで食物アレルギーのある児童もなるべく同じものを食べられるように献立を考えています。小麦粉の代わりに米粉、牛乳の代わりに豆乳を使うなどの工夫をしています。それでもすべての献立でアレルギー原因食物を使用しない給食にするのは栄養バランスへの影響があるため、必要に応じた対応についています。」

——材料はどこから買っていますか。

「管理職、担任、養護の先生方や調理員さんが事前に内容を確認します。対応食は黄色の専用食器に盛り付け、ラップをしてラベルを貼ります。確認記録簿を使用し、調理員さん、担任の先生が間違いない調理、盛り付けされているかチェックし、

担任の先生が配膳の前に本人へ渡します。」

——ご飯を食べるときは普通はお茶などですか。

が、給食ではなぜ牛乳なんですか。

「いい質問ですね。皆さんには今がいちばんの成長期。成長期には骨や歯を健康に、丈夫にするためのカルシウムが必要なのです。カルシウムの吸収率がいちばん高いのが牛乳。もちろん他の食材にも入っていますが、小松菜からカルシウムをとるとなると、そんなにいっぱい食べられないでしょ。でも牛乳は手軽に必要なカルシウムをとることができます。毎日の牛乳で成長期に欠かせないカルシウムを摂取してほしいので、残さず飲んでほしいなと思います。」

——これから挑戦したいことは。

「アレルギーのある児童も食べられる行事食やイベント食の開発に力を入れたいです。また、日本の文化や伝統を子どもたちに学んでもらえるように、郷土料理の献立作りにも励んでいきたいです。」



区公式YouTubeで 『密着! 栄養士の1日』

栄養や食物アレルギーを考え、献立を作っている栄養士さんに密着取材を行いました!給食がどのように出来ているのか、栄養士さんがどんなことをし、どんな思いで働いているのか…。

ぜひ、「栄養士の1日」をのぞいてみてくださいね!



好きな給食には、揚げパンやカレーライスが挙がります。多くの世代で人気がありました。私が給食を食べていた時代は鯨の竜田揚げやソフト麺が人気で、献立作成をしていたときはミートソース、焼きそば、ジャンボ餃子、唐揚げ、フルーツポンチなどが人気でした。卒業生に思い出の給食を尋ねたところ、わかつてごはんやABCステップとの回答がありました。皆さんの思い出の給食メニューは何ですか?

私が小学生の頃、給食を担当が給食室まで並んで取りに行き、教室まで運んでいました。そのときに高学年だけ大きなポットに入った温かい牛乳(後に脱脂粉乳と判明)を見て羨ましく思っていました(私たちは瓶牛乳)。区でも瓶での牛乳提供が長く続きましたが、牛乳の紙蓋をうまく開けられない児童のために、プラスチック棒の先に針の付いた蓋開け用道具の提供をしたり、紙蓋から樹脂キャップへ切り替わりました。現在は紙容器での提供となり、直接飲んでもこぼれにくい容器を使用しています。

昔は、欠席をした子のパンをクラスの子が自宅へ届けていました。揚げパンの始まりは、給食の調理師が、風邪で休んだ児童に栄養をつけてもらうため、パンを持つて行くときに保存がきき、かつ作ってから時間が経過して硬くなつたパンをおいしく食べてもらうため、油で揚げ砂糖をまぶすことを考案したとされています。私が献立を担当していた時代は、砂糖だけの揚げパン提供だったのですが、現在では、コア・抹茶・シナモン・きな粉などバリエーション豊富な揚げパンが提供されています。

学校給食の

今昔

ベテラン栄養士の
ひとりごと



学務課給食担当係長
落合さん

06 味見＆アレルギー確認＆検食



注記：撮影日のメニューにアレルギー対応がなかったため、別メニューの写真

味見のあとはアレルギー対応食の確認をします。アレルギー対応食では、皿の色が異なり、他の給食と混じらないように、個別で盛りつけを行っています。最後に校長先生が味や火の通りなどをチェックします。

05 調理



安心しておいしく食べられるよう、心を込めて作られています。

420人分を作るため、直径120cmの大きな鍋とひしゃくで調理しています。だし汁は、用途別に削り節、厚削り節、昆布、煮干し、鶏ガラなど、洋風のだしは鶏ガラと野菜のかすなどを2時間以上煮出して丁寧に抽出し、素材の味を生かした調理を心がけています。塩分にも配慮し、素材のうまみを生かした味付けを工夫することで、健康的でおいしい食事を目指しています。

04 調理チーフとのミーティング



事前に調理方法や作業の流れなど細かい打ち合わせを行います。調理中も、衛生管理や進行状況を確認しながら、必要に応じて調整を行っています。

03 朝礼



給食作りでは、実際に食材を扱う7名の調理員さんとの連携がとても重要です。食缶や食器・食具の準備状況、アレルギー対応の確認を行い、変更点があればその場で共有します。全員が同じ認識で作業に入れるよう、丁寧な情報共有を心がけています。

私たちの給食が出来るまで



給食が出来るまでの1日をのぞいてみましょう。

今日のメニュー



焼き肉サラダ

ししゃもの
スパイス揚げ

ごはん

生揚げとわかめのみそ汁

牛乳

START!

01 納品



続々とやって来る食材を調理員さんが受け取り、入念にチェック。当日納品・当日調理を徹底し、鮮度の良い食材を使って安全でおいしい給食を提供しています。また、姉妹提携先である嬬恋村のキャベツなど関東近県のものも取り入れています。

02 下処理



大量の食材を洗ったり、皮をむいたりします。作業者ごとに使用するエプロンの色を分けて、異物やアレルギー物質の混入を防いでいます。また、給食室には手洗い場が9か所もあり、別作業に移るごとに手洗いを徹底しています。ラップは混入してもすぐに分かる青色のものを使っています。

おうちでできる 簡単 給食レシピ

おかしな目玉焼き



材料(5人分)

粉寒天	2グラム
黄桃缶(ハーフ)	5個
A 水	50グラム
上白糖	35グラム
調理用牛乳	150グラム
生クリーム(乳脂肪)	30グラム
バニラエッセンス	0.15グラム

ポイント

黄桃の上からゼリーをかけると薄膜のようになります、卵らしい見た目になります。

ジャンバラヤ～世界の料理 アメリカ～



材料(5人分)

米	3合
サラダ油	5グラム
鶏ひき肉	50グラム
調理酒	10グラム
ワインナー(輪切り)	50グラム
たまねぎ(粗みじん切り)	50グラム
しめじ(粗みじん切り)	40グラム
赤ピーマン(0.8cm角切り)	20グラム
ピーマン(0.8cm角切り)	50グラム
トマト缶(ダイス)	50グラム
ウスターソース	10グラム
ケチャップ	30グラム
塩	2グラム
こしょう	少々

A カレー粉	1グラム～2グラム
パプリカパウダー	少々

作り方

- ① 米を洗い、通常の水加減にAを加え、軽く混ぜて炊く。
- ② フライパンにサラダ油をひき、材料を上から順に加えて炒める。
- ③ 炊きあがった①に②を混ぜ合わせる。

ポイント

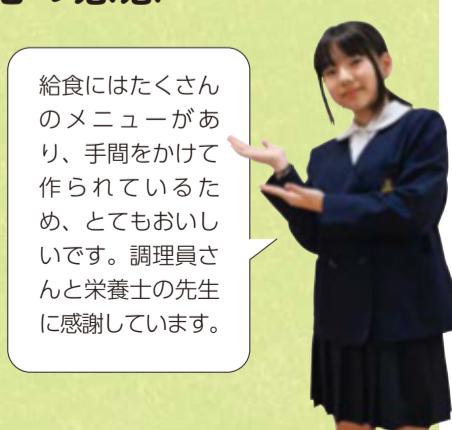
本来は材料と米を炒め合わせて作りますが、給食では炊き込めないため、具を別に作って混ぜ込んでいます。



小学生記者の感想



いつも清潔と安全に気を付けて給食を作ってくださっていることが、よく分かりました。安全・安心な給食をありがとうございます。



給食にはたくさんのメニューがあり、手間をかけて作られているため、とてもおいしいです。調理員さんと栄養士の先生に感謝しています。

07 完成：配缶・運搬



配缶表に従って配分し、各クラスの前まで運びます。アレルギーのある児童の給食は他と混じらないようにして、調理員さんから担任の先生へ手渡しされます。



温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく保ち、決められた時間に届けられます。



08 給食の時間



お茶の水小学校では、和食・米飯給食の推進を図っており、週に3.5回以上の米飯を提供しています。主食の割合は、米3.5回、パン1回、麺0.5回が目安です。また、さまざまな食品を使用し、バランスの良い献立になるようにしています。

09 教室巡回指導

指導は担任の先生が中心となって行いますが、栄養士も参画し、学校全体で教育活動を進めています。



松本先生は各クラスを巡回しながら5分間指導(給食の時間に行う教育活動)を行います。手洗いや配膳の仕方、食器の並べ方や箸の使い方、食事のマナーなど、食事に関する基本的なことを子どもたちが身につけられるように指導しています。

10 残菜確認・洗浄



給食が終わると、各クラスから返ってきた残菜の計量や食器の洗浄が行われます。給食で残った食べ物は、大田区にある工場に運び、鳥や豚などの餌に生まれ変わります。ごみとして捨てずに、地球に優しいリサイクルをしています。