

とうきょうとの 学校給食

No. 468

令和7年3月号

次代を担う子供たちの心と健康に貢献する東京都学校給食会

2P・・取組紹介

足立区立加平小学校

4P・・食品豆知識 28

たかが塩……されど塩

6P・・給食会だより

工場紹介 一般物資製造工場視察調査報告

8P・・令和6年度東京都教育委員会表彰（健康づくり功勞）

めん細菌検査結果

一般物資細菌検査結果

感謝状拝受



公益財団法人

東京都学校給食会

TOKYO SCHOOL LUNCH ASSOCIATION



毎日届けるおいしいメッセージ

足立区立加平小学校

主任栄養教諭 杉本 なおみ

令和5年度東京都教育委員会表彰（健康づくり功劳）受賞者

はじめに

本校は来年度創立60周年を迎える学校です。平成26年4月に新校舎へと移転して今年で11年目となります。近隣では区画整理された土地に家が立ち並び、駅にも近いため移住する人も増えています。

足立区は「おいしい給食」を掲げていることでも有名で、様々な取り組みやレシピ本の新刊本も出すなど給食に力を入れています。区が推進している事業と連携を取りながら、加平小で取り組んでいる事例を紹介します。

足立区の「おいしい給食」とは

足立区で「おいしい給食」の取り組み（平成19年度事業スタート）が始まった経緯は、東京都の生ごみには学校給食の残菜が多いこと、そして、学校によって給食の味が違うのはなぜかという声が区に寄せられたことなどから、どこの学校でも栄養のバランスのとれたおいしい給食を提供することで、子供たちが喜んで、楽しく残さず食べてくれる給食を実現しよう！という近藤やよい区長の思いでスタートしました。

足立区の「おいしい給食」は、ただおいしいを追求するだけでなく、学校給食を生きた教材として、給食に関わる全ての人々への感謝の気持ちを育むことや、給食を通して基礎的な栄養知識を学びながら、自らの健康を意識し、望ましい食習慣が身に付くような食育に活用できることにも力を入れています。

足立区一斉の取り組み（加平小での事例）

★もりもり給食ウィーク

年2回（6月・1月）の各1週間、全小中学校で「喫食時間の確保」と「食育指導」

<野菜もぐもぐ大作戦>

- ・「ひと口目は野菜から」を合言葉に野菜をしっかり食べているか。
- ・後片付けはきちんと行っているか。



- ・「いただきます」の目標時間を守っているか。（給食委員会が中心となってPR活動）

★小松菜給食の日

JA東京スマイルより無償提供いただいた足立区産小松菜を使用した給食を小中学校で一斉実施



- ・小松菜のクリームスパゲティ
- ・アーモンドサラダ
- ・小松菜の米粉ケーキ

★給食メニューコンクール

区が示したテーマに基づき、各学校の児童・生徒が夏休み期間を利用してオリジナル給食メニューを作成し、実際に調理した写真やイラストを描き応募する。



令和6年度は「きゃべつ」と「枝豆」を使ったメニュー

★コシヒカリ給食

魚沼自然教室で中学1年生が収穫したコシヒカリを使用した給食。

<新潟県の郷土料理>

- ・ごはん（魚沼産）・鮭の焼き漬け・切り干し大根のハリハリ漬け・深雪汁（みゆきじる）・柿・牛乳
- ・ごはん（魚沼産）・たれカツ・きりざい・のっぺいじる・柿・牛乳

ランチルームを活用した給食時間の食育

本校では、ランチルーム給食を1クラスずつ1週間交代で行っています。教室とは雰囲気を変えて楽しい気分になるよ



もぐもぐタイムはしゃべらずにね！



食育タイム

お米クイズ
何問分かるかな？

うに、広めの
テーブルを向
い合わせにし
てレストラン
で食べてい

るかのような気分で食べています。放送が流れている間は「もぐもぐタイム」、給食時間終了10分前からは「食育タイム」になります。食事のマナーや食文化、SDGsや食品ロスなど、学年ごとに題材を変えて食育を行っています。教科で学習したことにも関連付けての食に関する講話を聞いて、クイズで理解度をチェックするなど、関心が高まるよう取り組んでいます。「食育タイム」の時間を捻出するために、配膳時間が短くなるようある程度準備をしておきます。おかわりが出来る時間も確保しています。

給食の時間は「食を学ぶ時間」。給食を通して食の大切さを知って欲しいのと同時に、給食時間は、楽しみやリラックスできる時間でもあって欲しいと思っています。

教科との連携

家庭科や生活科、社会や国語など、各教科での食に関する分野において、授業の中で食育を取り入れての連携を図っています。実生活と関連付けることでより深まり、自分事として捉えることが出来ます。

また、6年生の家庭科では、1食分の献立を考える単元の中で給食の献立を考え、実際の給食に取り入れる取り組みをしています。料理の組み合わせや旬の食材が入っているか、彩りや栄養バランスはよいか等をチェックしながら、グループで真剣に話し合い、料理名を出し合っていました。簡単には決められず悩んでいるグループもありました。献立を考える難しさを知り、給食の有難さを痛感している児童も多かったです。そして自分たちが考えた献立が給食に登場するのを楽しみにしているようです。

地域・家庭との連携

PTA主催の給食試食会や開かれた学校づくり協議会（地域の方々）の試食会では、多くの方々にご参加いただき、給食の取り組み等を共有しています。他にも、加平小には代々受け継がれている味噌作りがあります。先輩が作った味噌をもとに地域の方や保護者の方に教わりながら新しく味噌を仕込み、出来上がるのを楽しみにしています。また、学校保健委員会では、

校医や薬剤師の先生方と情報共有したり、食育だよりや毎日の給食を配信したりする等、地域や保護者とのつながりを大切にしています。

おわりに

食と健康の結びつきは強く、健康な身体を維持していくためには食は大切なものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のためだけでなく、生涯にわたって健康な身体を維持するための望ましい食習慣を身に付け、給食をお手本とした栄養バランスのよい食事を選択できる力を付ける等の学校給食や食育の役割は大きいと感じます。また、生産者や食べ物への感謝の気持ちも育んでいきつつ、何よりも学校給食が楽しみと思ってもらえるよう努めていきたいと思えます。

小松菜ポタージュ

材料1人分 (g)	作り方
サラダ油・・・0.5	① 鶏ガラでスープをとる。
たまねぎ・・・25	② 油を熱し、玉葱、じゃがいもを炒めて、スープの半量を入れて煮る。
じゃがいも・・・40	③ ②をミキサーにかけてなめらかにする。
水・・・60	④ 小松菜をゆでて、ミキサーで牛乳と小松菜を混ぜ合わせる。
鶏ガラ・・・10	⑤ ④③を釜に移し、残りのスープと塩・こしょう、牛乳を入れて加熱する。
セロリ・・・0.3	⑥ スキムミルク、水溶き米粉を入れてとろみをつけ、生クリームを入れて仕上げる。
小松菜・・・20	
塩・・・0.6	
こしょう・・・0.02	
白いんげんピューレ・・・10	
調理用牛乳・・・50	
スキムミルク・・・5	
米粉・・・2	
水・・・4	
生クリーム・・・2	



鶏とごぼうのピラフ
スパゲティサラダ
小松菜のポタージュ・牛乳



小松菜米粉ケーキ

材料1人分 (g)	作り方
たまご・・・12	① 小松菜をゆでて、豆乳と合わせてミキサーにかける。
砂糖・・・7	② たまごを割りほぐし攪拌する。
バター・・・2	③ ②に砂糖、バター、①を順に加えて混ぜ合わせる。
サラダ油・・・2	④ 米粉とベーキングパウダーを合わせて2回ふるう。
豆乳・・・12	⑤ ③に④を混ぜ合わせてさっくり混ぜる。
小松菜・・・10	⑥ マドレーヌカップに入れてオーブンで焼く。
米粉・・・12	⑦ 冷ましてから、粉糖をふる。
ベーキングパウダー・・・1	
紙マドレーヌ皿・・・1枚	
粉糖・・・0.5	





食品豆知識

28

たかが塩… …されど塩

伯方塩業株式会社
プロモーション部

はじめに

私たちの身近にはたくさんの塩がありますが、「どのようにつくられているのか」「どのような違いがあるのか」など知らない人も多いのではないのでしょうか。日本には岩塩や湖塩といった塩資源がないため、昔から海水を原料とした塩づくりが行われています。

海水の塩分濃度は約3%。1リットルの海水からとれる塩はわずか30gです。そのため、海水をそのまま煮つめて塩をつくるには、たくさんのエネルギーと時間が必要です。日本では昔から、海水から濃い塩水をつくる「採かん工程」と、濃い塩水を煮つめて塩の結晶をつくる「せんごう工程」という2つの工程からなる、日本ならではの塩づくりが行われています。

伯方の塩誕生物語

採かん工程が発達した日本では、室町時代から塩田を利用した塩づくりが盛んになり、明治時代以降は、国が「塩」の製造・販売を管理するようになりました。時代と共に効率的な塩田が登場する中、1953年から1971年の間、瀬戸内海沿岸では流下式枝条架併用塩田

が主流となり、この時代につくられた塩は、「日本の製塩史上、最も食用に優れていた」と言われていました。

しかし1971年、法律により塩田を利用した塩づくりからイオン交換膜を利用する新しい製法に切り替わりました。その製法で出来た塩は、世界でも食用にした前例がなく、安全性が十分に確かめられていない塩を食べなければならないことに疑問を抱いた愛媛県在住の5人の消費者が、「慣れ親しんだ塩を残して欲しい」と「伯方島の塩田存続」を求めて運動を起しました。運動はたちまち全国に広がり、短期間で5万人もの署名が集まりました。結果、塩田を残すことはできませんでしたが、運動がきっかけとなり、1973年に伯方塩業が誕生しました。

当時、国が輸入していた「メキシコまたはオーストラリアの原塩（天日塩田塩）」を使用するなどの厳しい制約がありましたが、自分たちの手で塩をつくれるようになりました。「伯方の塩」には「伯方島の塩田を復活させたい」という多くの人々の願いが込められており、今でも当社の大切な登録商標となっています。



手弁当で東奔西走、署名運動を展開

伯方の塩ができるまで

溶解・ろ過



輸入天日塩田塩を瀬戸内海の海水で完全に溶かし、ろ過することできれいな濃い塩水をつくる。

煮つめる



濃い塩水を釜で数時間かけ煮つめ、塩を結晶させる。余分な水分を取るために、水切りカゴに入れて塩を取り出す。

自然乾燥



にがりをほどよく残すため、屋内で数日間かけて自然乾燥させる。

おいしさのポイントは
ゆっくり時間を
かけること！

選別・袋詰め



フルイ機、除鉄機、色彩選別機にかけて異物が入るのを防ぐ。袋詰めをした後はオートチェッカーで重さが合っているか、金属が入っていないかをチェック。

目視検査



最後は、人の目による検査。一つずつ丁寧に異物や汚れがないかを厳しく見極め、箱詰めする。

完成！



美味し
い塩を
全国へ
お届け！



伯方の塩の特徴

伯方の塩は「美味しさ」はもちろん「安全・安心」な塩づくりにこだわっています。美味しさの秘訣は、「にがりをほどよく残すこと」です。そうすることで、塩かどがなく、奥行きのある味わいになります。塩づくりにおいても「できるだけ自然な方法での塩づくり」を徹底しています。固結防止剤・うま味調味料などの食品添加物はもちろん、機械の洗浄にも洗剤を使用していません。また、商品をできるだけ安く、できるだけ多くの方にお届けするため、現在もメキシコまたはオーストラリアの天日塩田塩を原料の一つにしています。

塩の味の違い

同じように見える塩にも個性があります。味を決める要因の1つに塩に含まれる成分があります。製品に記載の栄養成分表示内「食塩相当量」をご覧くださいとその違いが分かります。一般に流通している塩と「伯方の塩」を比較してみましょう。

※100gあたり

	食塩相当量	マグネシウム (にがりの主成分)	水分	添加物
伯方の塩	95.5g	100~200mg	3.5g	使用なし
精製塩	99.6g	98mg	0.026g	使用あり
食塩	99.5g	22mg	0.12g	使用なし

※「精製塩」「食塩」の数値は公益財団法人塩事業センターHP
(<https://www.shiojigy.com/>) 1kgタイプ分析値を参照(令和5年度データ)

「伯方の塩」は精製塩や食塩と比較し、食塩相当量が低くマグネシウム量（にがりの主成分）と水分量が多いことが分かります。にがり自体は苦い液体ですので、当然含まれる量が多ければ苦い塩になってしまいますが、ほどよく含むことで塩の味に奥行きが生まれ塩かどがない風味ある塩に仕上がります。また水分量が多いほど塩辛さもまろやかになり、しっとりとした質感になります。また添加物の有無も味を左右する要因となります。塩の“美味しい”の基準は人それぞれです。まずは塩にも味の違いがあることを知っていただき、ぜひ色々な塩でご確認ください。

塩少々、ひとつまみ

レシピでよく見る「少々」「ひとつまみ」がどれくらいの量かよく分かっていない方も少なくありません。「少々」は、親指と人差し指の2本の指でつまんだ量で約0.5g、「ひとつまみ」は、親指と人差し指に加えて中指も入れた3本の指でつまんだ量で約1gです。つまむ量は人によって異なりますが、正確な量を計量で



ることが重要ではなく、自分の量を知ることが大切です。そうすることで普段の料理にどれくらい使用しているのか知るきっかけにもなります。

おわりに

塩は知れば知るほど奥が深いものです。まさに「たかが塩、されど塩」。塩は人間が生きていく上で無くてはならない存在で、毎日の食事に必要な塩分を摂取する必要があります。何事も摂りすぎは良くありませんが、摂らなすぎると身体にとって良くありません。一人ひとりにとって適した量＝適塩が大切です。学校給食では児童・生徒の皆さんの健康を考えた献立を日々考えられていることと思います。改めて塩の大切さについて理解を深めていただくと幸いです。

塩を使用したおすすめレシピ 塩もみ白菜と豚肉とろみスープ



味付けはシンプルですが、白菜を塩もみすることで甘みが凝縮されてより美味しくなります。

材料 4人分		
	白菜	500g
	伯方の塩*	小さじ1
	油揚げ	1/2枚
	豚肉(切り落とし)	80g
	ごま油	小さじ1
A	水	600ml
	鶏ガラスープの素	小さじ2
B	片栗粉	小さじ1と1/2
	水	小さじ1と1/2

※令和6年度から取扱いを開始

作り方

- ① 食べやすい大きさに切った白菜と塩をよく揉み込む。
15分ほど置く。
- ② ごま油を引いた鍋で豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら(A)を加え、沸騰させる。
水気を絞った①と食べやすい大きさに切った油揚げを加え、さっと煮る。
- ④ 塩(分量外)で味を調べ、火を弱める。
混ぜ合わせた(B)を加えてとろみをつけたら、再び火を強め1分ほど煮る。
ご自宅で作る際は、お好みでおろししょうがを加えるのもおすすめです!

工場紹介 一般物資製造工場視察調査報告

本会では定期的に取り扱物資製造工場の視察調査を行っています。

今年度は11月27日(水)、11月28日(木)に天狗缶詰株式会社(愛知県)、岡本食品株式会社(愛知県)、九鬼産業株式会社(三重県)の工場を視察し製造現場や製品の保管状況等を調査してきました。

【天狗缶詰株式会社】

天狗缶詰株式会社ではうずら^{たまご}卵製品の製造工場を調査しました。

うずら卵については近年、鳥インフルエンザや生産者の減少により全国的に生産量は減少傾向となっておりますが、天狗缶詰株式会社白鳥工場は国内最大のうずら卵の産地である愛知県にあるため、地元生産者から直接原料の入荷や隣県の静岡県から原料の入荷を行うことで安定的な原料確保を可能としています。また、原料の入荷量は月に約二千万卵となっております。入荷した原料は農家別に保管され、徹底した温度管理が行われています。うずら卵は季節によって品質や製品の歩留まりが大きく変化するため、年間を通じて安定した品質を保つためには温度管理が重要となります。



ボイル



目視選別

製品の製造については、ドラム回転式のボイル加熱を含めた3回の加熱工程後、冷却、殻剥き^{からむ}工程を経て、3回の選別工程が行われます。この選別工程では最初に殻の付着など異物除去をメインとする目視選別を行い、その後コンピュータを使用したサイズ選別、および異物除去を行います。その後、もう一度目視選別後、金属探知機を通してそれぞれの製品毎に充填され完成となります。



製缶

【岡本食品株式会社】

岡本食品株式会社では国産みかん缶詰の製造工場を調査しました。

岡本食品株式会社では夏に国産トマトダイスカット缶詰、秋に国産黄桃ダイスカット缶詰、冬に国産みかん缶詰と季節によって製造するものが異なります。国産みかん缶詰は11月下旬ごろから製造を開始します。今季のみかんの原料状況は主要産地である九州、四国、紀州が裏年(収穫量が少ない年)のため、全国的な収穫量は昨年より少なくなっています。原料は入荷された後、機械でサイズ別に分類されます。分類された原料は、一度蒸煮することで外皮を剥きやすくし、剥皮機で外皮をむいた後、目視選別において、機械で取り切



原料 サイズ選別



皮剥き



果肉 サイズ選別

れなかった外皮の除去を行います。その後、機械で果肉を一つずつ分け、再度目視選別で種や変色粒などを取り除きます。分けられた果肉は長さが1km以上ある内皮除去工程のラインを経て、内皮を完全に除去します。内皮が除去された果肉は水洗いされ、再度機械でサイズ選別を行い同サイズのものを缶詰に充填し製品が完成します。



製缶

【九鬼産業株式会社】

九鬼産業株式会社では「白いりごま」と「純正ごま油」の製造工場を調査しました。

白いりごまや純正ごま油の原料であるごまはほとんどが輸入品となっています。日本国内でもごまは収穫できますが、量が少なく高価となります。またごまの種類によって産地が異なり、最も使用量の多い白ごまはナイジェリアなどアフリカ産が多く、次いでパラグアイなどの南米産となります。九鬼産業株式会社のごまの年間輸入量は約36,500トンですが輸入時に残留農薬検査を行い、検査に合格したもののみ倉庫へ移動



原料受入

します。また、ほとんどが輸入品であることから想定外の事態に備え、半年から1年分の在庫を確保しています。ごま製品を製造する際は原料ごまの焙煎後の選別工程まで、ほぼ同じ工程となっています。原料ごまは小さいことから、異物も同様に小さく焙煎前に色彩選別を含む6回の異物除去工程、焙煎後に5回の異物除去工程を経ています。その後、白いりごまは充填を行い、金属探知機やX線異物検出器での検査に合格すると製品が完成します。ごま油は圧搾法にて油を抽出し、ろ過と2週間の静置期間を経て製品が完成します。

今回の調査で、製造者の方々は東京の子供たちのために「安全で美味しく食べてもらいたい」と様々な努力をされていることが確認できました。

今後とも安全・安心な物資を供給してまいりますので、ぜひご利用ください。



充填（白いりごま）



充填（純正ごま油）

令和6年度東京都教育委員会表彰（健康づくり功労）

東京都教育委員会は、児童・生徒等の健康づくりについて、優れた功績や特色のある活動が認められる学校関係者等を対象に、毎年表彰を行っています。

令和6年度東京都教育委員会表彰（健康づくり功労）の学校給食用分野の被表彰者は右記のとおりです。受賞された皆様、おめでとうございます。

●健康づくり功労者

荒川区立尾久小学校	栄養教諭	日下 幸
多摩市立瓜生小学校	栄養教諭	田中 律子
都立北特別支援学校	学校栄養職員	宮野 恵里

（敬称略）

令和6年度学校給食用めん類細菌検査結果

令和7年1月に学校給食用めん類の細菌検査を実施し、その結果をとりまとめましたのでお知らせいたします。検査結果は、すべての工場が本会の自主検査基準に適合していました。今後も安全・良質な物資をお届けするため、品質管理を強化して参りますので、よろしくお願いいたします。

●むし中華めん

区市町村	工場名	細菌検査		
		一般生菌数 1.0×10 ⁵ /g以下	大腸菌群 陰性	黄色ブドウ球菌 陰性
台東	小幡製麺工業(株)	300以下/g	陰性	陰性
世田谷	(株)大原製麺所	300以下/g	陰性	陰性
中野	(有)喜屋製麺	300以下/g	陰性	陰性
杉並	(株)池田製麺	300以下/g	陰性	陰性
北	玉川食品(株)	300以下/g	陰性	陰性
練馬	(株)桜井商店	300以下/g	陰性	陰性
練馬	(株)宮原製麺	300以下/g	陰性	陰性
江戸川	(有)小松川東屋製麺	300以下/g	陰性	陰性
八王子	(有)福原食品工業	300以下/g	陰性	陰性
東村山	(株)あさひや	300以下/g	陰性	陰性
稲城	中西食品(株)	300以下/g	陰性	陰性

●ゆでうどん（個包装）

区市町村	工場名	細菌検査		
		一般生菌数 300/g以下	大腸菌群 陰性	黄色ブドウ球菌 陰性
豊島	(有)松本製麺所	300以下/g	陰性	陰性
葛飾	(有)丸福製麺所	300以下/g	陰性	陰性
青梅	(有)岩本製麺工場	300以下/g	陰性	陰性
福生	(株)やまぶんの麺	300以下/g	陰性	陰性
あきる野	(株)寿美屋	300以下/g	陰性	陰性

●ゆでうどん（非包装）

区市町村	工場名	細菌検査		
		一般生菌数 1.0×10 ⁵ /g以下	大腸菌群 陰性	黄色ブドウ球菌 陰性
大田	(有)大丸食品	300以下/g	陰性	陰性

●冷凍めん

種類	工場名	細菌検査		
		一般生菌数 3.0×10 ⁶ /g以下	大腸菌 陰性	黄色ブドウ球菌 陰性
冷凍うどん	(株)武蔵野フーズ	3,000以下/g	陰性	陰性
冷凍細うどん		3,000以下/g	陰性	陰性
冷凍ラーメン		3,000以下/g	陰性	陰性
冷凍ちゃんぽん		3,000以下/g	陰性	陰性
冷凍ほうとう		3,000以下/g	陰性	陰性

学校給食用一般物資の細菌検査結果について

本会が取り扱っている学校給食用一般物資のうち、加熱せずに使用もしくはその可能性がある物資、及び地場産物等61品目について、今年度も細菌検査（一般生菌、大腸菌群、大腸菌、黄色ブドウ球菌）を実施しました。その結果、いずれも品質管理上問題がないことを確認しています。

感謝状拝受



公益財団法人東京都学校給食会は、八王子市の教育の進展に多大な貢献をしたとして感謝状を拝受いたしましたので、謹んでここにご報告させていただきます。

