



給食だより

保谷小学校
栄養士

NO2. 5.5.10



新年度の新しい環境での緊張感と疲れが出てくる時期です。朝昼夕の食事を規則正しくとり、栄養のバランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。

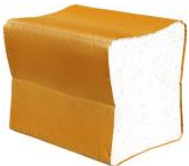
さて、今年度も保護者の皆様からお預かりした大切な給食費を食育教材として、給食の食材料に使わせていただきます。本校では、できるだけ国内産のものを使用し、安全でかつ安価なものを求めて取り入れる努力をしながら、日々の給食運営を行っていかうと思っています。しかしながら、今年度も食材料の値上げが給食費を圧迫し、相当に厳しい状況が予想されるところです。

給食の食材料を紹介します

☆ 米は通常、市内のお米屋さんご注文し、主に新潟県産のお米を主に七分づき米または精白米で使用しています。新米の時期から在庫がなくなるまでの間は新潟県の臼井さんから魚沼産こしひかり（有機低農薬米）を月1回程度は使用していきたいと考えています。



☆ パンは東京都で決められた指定工場（市内）で焼かれたパンを納めていただいています。西東京市では基本として国産小麦粉（北海道産）を使用したパンを使用しています。なるべく、たまご不使用のパンを選んでいきます。



※指定工場以外の異なるパンを使用する場合があります。

☆ 麺類は主に東京都で決められた指定工場から納めていただいています。うどんは国内産小麦粉の冷凍麺を使用しています。また、蒸し中華麺はたまご不使用のものを使用しています。



☆ **調理用小麦粉**は低農薬の北海道産小麦粉を使用し、スパゲティ・マカロニ類、ミックス粉（たまご不使用）も同じ北海道産小麦粉で作られたものを使用していきます。すべて北海道より直送しています。

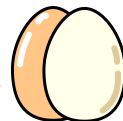


☆ **飲用牛乳**は東京都の指定で協同乳業の紙パック牛乳です。調理用牛乳も同じもので、パック入りのものを使用しています。
※牛乳パックはリサイクルし、トイレトペーパーになっています。

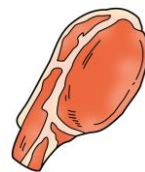


☆ **バター**は北海道産（よつ葉乳業のものを主に）を使っています。

☆ **たまご**は抗生物質の残留しないのはもちろん、飼料の管理も含め、徹底した鶏の健康管理をされたたまごを使っています。細菌検査や放射能検査の報告もきちんとされているものです。



☆ **豚肉・鶏肉類**は国産のものを使っています。衛生管理上、給食室でのカットは行っていません。



☆ **ハム・ウインナー類**は無添加で、原料の豚肉は100%国産です。



☆ **魚介類**は国産または外国産のもので、加工ルートもはっきりしたのものを使っています。



☆ **魚肉練り製品**は無添加で、原材料や加工ルートのはっきりしたのものを使っています。また、たまご不使用のものを使用しています。



☆ **豆腐及び豆腐加工品**は国産大豆100%のものを使用しています。

☆ **海藻類**は主に生わかめは徳島県産、茎わかめは岩手県産、もずくは沖縄県産、ひじきは九州産のものなどを使用しています。



☆ **野菜類**は主に市内の青果店に市場の品物を届けてもらっています。可能な限り、地場野菜も取り入れています。地場産のものは、有機質の土で、農薬をなるべく使わずに野菜作りをしている市内の農園など、その時々に取りれる旬のものを届けてもらっています。また、産直野菜として新潟県十日町の臼井農園などから安全性を確認したものを取り寄せています。



☆ **さつまいも**は主に千葉県・茨城県産などで、薬品処理をしないものを指定して産地から業者に届けてもらっています。また、秋には臼井農園からも届く予定です。



☆ **果物**は国産品でなるべく、有機・低農薬（特別栽培農産物も含む）のものを選んで使用しています。また、地場産では、特産物のぶどうや梨、キウイフルーツなどを届けてもらっています。



※フルーツ缶詰についても国産原料のものを主に使用しています。

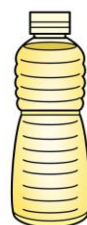
調味料類は



- ◎ 塩は、天然塩（天塩や伯方の塩）を使っています。
- ◎ 砂糖は、三温糖（かみル抜き）を主に使っています。
- ◎ 醤油は、キッコーゴの国産丸大豆を使用し、昔からの製法でゆっくり熟成させた無添加醤油を使っています。（直送）
- ◎ 味噌は、100%国産大豆使用した無添加のものを使っています。
- ◎ 酢は、リンゴ酢や米酢（無添加の純米酢）を使っています。
- ◎ 酒は、純米酒を使用し、ワインは酸化防止剤などを使用していない無添加のものを使っています。
- ◎ みりんは、本みりんを使用しています。
- ◎ トマトケチャップ・ピューレは、国内産トマト100%使用のものを使っています。（原料不足等で変更になる場合もあります。）
- ◎ ソース類は、光食品（徳島県）から直送の有機野菜果物で作ったウスター・中濃ソースを主に使っています。

油類は

- ◎ 炒めものなどにはポーソー米サラダ油、ドレッシング用には米沢の無添加なたね油を主に使っています。
- ◎ 揚げ物は国産米原料の米白絞油を主に使っています。



その他、給食の食材料は西東京市学校給食食品購入安全基準（平成30年4月）に従って納入されたものを使用しています。



今年度も食材の安全確認をしながら選んでいきたいと思っておりますが、次々と起こっている値上げラッシュにはなかなか歯止めがききません。今後も生鮮品を含めた様々な食品の価格変動が起こる可能性もあります。そのような場合は、年度途中で切り替えざるを得ない食材料が出てくる場合もあります。極力努力をしていきますので、ご理解いただくようお願い申し上げます。

より安全な食材選びを基本とし、作り手の顔が見えるような給食作りを心がけていきたいと思っています。

※ 食材料について何か知りたいことがありましたら、栄養士の佐藤までお気軽に声をかけてください。

