

- 特集 -

みんなの学校給食

三田市は、幼稚園、小・中学校、特別支援学校で給食を実施しています。年間約180日、一日約1万人分。5人の栄養教諭が献立を考へ、清水山・ゆりのき台の2力所の給食センターで、約70人の調理師が作っています。

学校給食は、成長期に必要な栄養をとることで健康な体づくりを支えるとともに、望ましい食習慣やマナーを身につける、食べ物や生産者、食文化への理解を深める、友だちと食べる体験を通じて社会性や協力する心を育むなどの「食育」を目的としています。

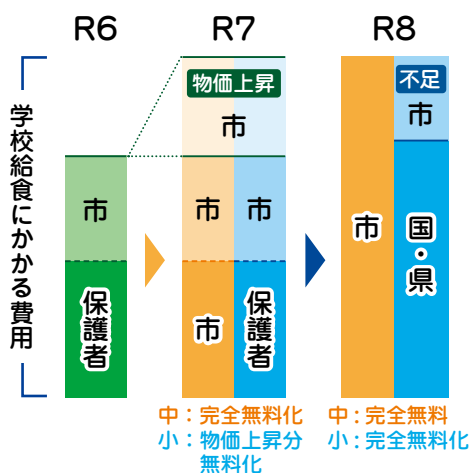
こどもたちの健康な体と豊かな心、生きる力を育てる学校給食についてお伝えします。

問い合わせ〓学校給食課
(56712279 FAX 56712329)



学校給食を完全無料化

市は7年度から中学校・特別支援学校中学部、8年度から小学校・特別支援学校小学部で、学校給食費の各家庭の負担をゼロにしました。



1日に必要な栄養量の3分の1を給食で！

献立は、国が定めた「学校給食摂取基準」に基づいて、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳の組み合わせを基本とし、「1日に必要な栄養量の約3分の1以上を目安に摂れる」「塩分を摂りすぎない」ことなどに配慮しています。さらに、食品添加物やアレルギーの少ない材料、三田産・国内産野菜を使うなど、安全・安心な給食づくりに努めています。



◀「給食だより」を市HPで公開中！ 毎月の献立や、給食・食育などに関する情報を掲載。食材や分量など、おうちのレシピに役立つ情報も！

市HP▶



給食ができるまで

③ 食材を注文する ② 食材を選ぶ ① 献立をつくる

J Aなどの事業者へ、使用する食材を発注します。

保護者の代表や学校長が集まり、使用する食材を決めます。

栄養教諭が献立を考え、調理師と相談して決めます。

献立

献立の主な栄養



副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維など

牛乳

たんぱく質・カルシウムなど

主菜

たんぱく質など

主食

炭水化物が豊富

汁物

具材たっぷりて、さまざまな栄養を補う

赤・黄・緑を
バランス良く！

赤♥：体をつくる

たんぱく質など

黄◆：エネルギーになる

炭水化物・脂質など

緑♣：体の調子を整える

ビタミン・ミネラルなど

③ 下処理



3段階に分けて食材を洗いながら入念に点検し、泥などを取り除きます。

② 検収



届いた食材の量・品質・管理状態など安全確認した後、冷蔵・冷凍室で保管します。

① 準備



白衣に着替え、手洗い・消毒やほこり取りなど、徹底してきれいにします(随時)。

⑥ 配送



できた給食を学級ごとに食缶(容器)に入れ、各学校へトラックで届けます。

⑤ 検食



給食センター長が、給食の異物混入・温度・味つけ・においなどを確認します。

④ 調理



点検・下処理が済んだ食材・調味料を、献立に沿って調理します。

⑦ 洗浄



学校から戻ってきた食缶や食器などを洗います。

調理

食材をつくる人

安全・安心・新鮮
給食に使う三田産野菜は、J A兵庫六甲三田野菜・産直の会学校給食部会の生産者が作っています。大きさや重さが規格通りであること、虫食いや傷などがないこと、調理前日に納品することなど、ルールがしっかりと決められています。
例えば、よく使われるキャベツの量は多い時で、生産者一軒につき一日150kg

献立をつくる人

栄養もおいしさも
食べてもらってこそその栄養満点の献立。塩分の代わりに出汁をしっかりと利かせたり、苦手な人が多い食材は揚げ物やたれ付けにするなど、おいしく食べてもらえるよう工夫しています。また、彩りや季節感、世界の料理、デザートを組み合わせたもの、楽しく食べることも、食事を好きになってもらうために大切にしています。

給食をつくる人

安心を守る
給食に問題があれば、健康だけでなく、食事の楽しさや喜びも損ないかねません。消毒、調理・保管時の温度、検査方法、野菜ごとの洗い方など、細かいルールを決め、常に確認しています。また、調理中は風を起こさないよう、夏でも窓を閉め切り、空調も最小限にするなど、衛生管理を徹底。さらに、幼稚園児のために具材を小さく切るなど、安全にも配慮しています。

おいしさを守る
味は濃すぎず薄すぎず。こどもの味覚に合わせて、調味料の分量を確認し、複数人で味見して調整しています。出汁は食材から取り、野菜本来の旨味を引き出します。また、加熱や保存方法により、風味や食感を損なわないようにするなど、おいしくなるよう日々、工夫を積み重ねています。

調理師の皆さん

※給食期間終了後、特別に撮影しました。

野菜がきれいに育って
届けられるとほっとします

J A兵庫六甲三田野菜・産直の会
学校給食部会
部会長 田中 実 さん

みんなの「おいしい」「たのしみ」
の声や笑顔が原動力です！

栄養教諭
今中 苑子 さん

空っぽの食缶が返ってくると
うれしい！

新しい給食センターを整備します！



▲市HP（三田市
学校給食センタ
ー整備基本構想）

市内2カ所の給食センターは、築30年以上が経過し老朽化が進んでいます。一方、衛生管理基準の厳格化やアレルギー対応へのニーズの高まりなど、給食センターに求められる機能は年々、高度化・多様化しています。将来にわたり、安全・安心な給食を安定して続けていくため、施設の整備も含めた、抜本的な改善が必要となっています。

こうした課題に対応するため、市は新しい給食センターの整備を進めます。今年5月には、今後の人口や児童・生徒数の推計も踏まえ、整備・運営事業の在り方を明らかにするため「三田市学校給食センター整備基本構想」を策定しました。令和15年開所を目指す、計画を進めています。

食物アレルギー に対応

アレルギー食専用調理室を設置し、原因となる食材を除いた「除去食」を調理可能に。



食育の推進・ 地域との交流

調理を見学できる通路や試食会を開催できるスペースなどを設け、食育を推進し、親しまれる施設に。



こんな施設を

目指します

炊飯機能つきで 米飯を充実

炊飯できる設備を備え、炊き込みご飯など、より多彩な献立を実現。災害時の炊き出しも可能に。
※現在は外部委託



など

基本理念

安全・安心で美味しい、
四季の恵み豊かな学校給食

基本方針

- 1 安全・安心な学校給食の供給
- 2 栄養バランスに配慮した美味しい給食の提供
- 3 食育の推進
- 4 環境への配慮
- 5 事業の円滑化・効率化

おうちでつくろう！ 三田の献立



三田のめぐみ
三田ポークと太ネギ丼

材料（5人分）

三田ポーク 250 g
こんにゃく 200 g
タマネギ（中）..... 1個
ゴボウ、ニンジン..... 各 100 g
極太くん（太ネギ）..... 1本
ショウガ ひとかけ
砂糖 大さじ2
濃口しょうゆ 大さじ4
みりん 大さじ1
水 1カップ

調味料

作り方

- ① 三田ポークを2cm幅に切る。
- ② ゴボウをさがきにし、水にさらしてあく抜きする。
- ③ タマネギ・太ネギを薄切り、ニンジンを千切り、こんにゃくを細切りにする。
- ④ ショウガをすりおろし①と炒める。
- ⑤ ②③を加えてさらに炒め、水を入れて、調味料で味をつける。
- ⑥ やわらかくなるまで煮る。
- ⑦ ごはんに盛りつける。

完成！