

学校給食はどうやって作られているの？

「何時から」「どうやって」作られているのか、意外と知らない学校給食ができるまでを紹介します。

※各工程の時間は各センターにより異なります。

8:00 検収

納入業者から当日使用分の食材を受け取り、状態や数量を一つひとつ確認します。



下処理した食材を大きな釜などを使って調理します。

8:30 下処理

野菜を洗い、肉や魚に下味をつける作業などを行います。



10:00 調理開始

10:30 検食(センター)

食品に異味や異臭などの異常がないか、一食分としての量が適当か、味付け、香り、色彩などが適当かをセンターの職員ができあがった給食を食べて検査します。



10:40 配缶

調理が終わった料理を、重さを量りながら食缶に移します。

11:00 配送

食缶をコンテナに入れ、配送車に積み込み、各学校(園)に配送します。

11:30 検食(学校)

学校でも、あらかじめ責任者を定め、子どもたちが食べる30分前までに検食を行っています。

12:00 配膳

学校に届けられた給食は子どもたちが協力して配膳します。



食器・食缶などの回収、洗浄 13:20

各学校(園)から戻ってきた食器や食缶を洗浄します。



いっぱい食べて元気もりもり ～おいしくて安全・安心な給食ができるまで～



皆さんは給食にどんな思い出がありますか。学校で毎日食べる給食が子どもたちのところに届くまでにはさまざまな行程があり、そこには多くの人が関わっています。今号では、おいしい給食を提供するために奮闘する皆さんを紹介します。

図 学校給食課 ☎ 23-3942

学校給食とは

明治22年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の大督寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもに無償で昼食を用意したことが、日本における学校給食の起源とされています。その後、大正12年に子どもの栄養改善のための方法として国から奨励されるなど徐々に広まりを見せていきました。現在は、学校給食法に基づき、栄養バランスのとれた食事を提供することで、子どもの健康の保持・増進を図ることはもちろん、食に関する教材としても重要な役割を担っています。



天草市の取り組み

本市では現在、6つの学校給食センターと2校の単独調理場で約5300食を提供しています。豊かな自然と温暖な気候により、魚や肉、野菜などさまざまな食材に恵まれている天草市。天草の食材を使用した「天草宝島デー」を月2回程度実施するなど、地元の旬の食材を学校給食へ積極的に活用し、地産地消を推進しています。また、近年の物価高騰による食材費の値上がりに伴い、学校給食の一食当たりの単価も値上がりしています。それを受けて本市では、保護者の経済的負担を軽減させるため、令和5年度から給食費の一部(今年度は一食当たり70円)を助成することで、保護者負担分は物価高騰前の単価を維持しています。



栄養教諭
(牛深中学校)
ななえ
鶴長 七恵さん

学校生活の中で 1番の楽しみになるように

プロフィール
学校栄養職員・栄養教諭として通算18年勤務。牛深・牛深東・河浦の小・中学校を担当する。好きな給食は揚げパンとそばろごはん

栄養教諭として、給食管理（献立作成・衛生管理）と食に関する指導を行っています。献立を作る上では、子どもたちが喜んで食べてくれるか、旬の食材や地場産物の使用、衛生的に調理可能かなどさまざまなことを考えますが、特に栄養バランスには気を付けています。家庭では不足しがちなビタミンや鉄分、食物繊維、成長期であることから特にカルシウムは1日の必要量の半分を摂取できるようにしており、身体測定の結果も参考にしています。

給食を食べることで、小・中学生のうちから健康的な生活を送れるようにすることはもちろんですが、大人になって食事のバランスを考えるときに給食を思い出してもらえたらいいですね。私自身、給食は苦手なものでも食べられるとても楽しい時間でした。メニューを見て、学校に行こうと思ってもらえるような給食を目指していきます。



調理員（株）ワーカーバレス天草

みきこ
吉永 美紀子さん

ともみ
山道 友美さん

プロフィール
調理員として山道さんが16年、吉永さんが7年。現在は本渡学校給食センターに勤務している。好きな給食は、ぜんざい（山道さん）・カレー（吉永さん）

給食はおいしいのはもちろん、安全・安心が第一。それを実現するため調理員の朝は早く、午前7時に始まります。機械が正常に動くか、殺菌処理はされているかなどの点検や、米を炊く準備から始まり、8時にはチームに分かれての作業に入ります。野菜を洗うときは、異物や変色、痛みなどがないかを入念に確認。他にも、調理器具や手袋に破損がないか、温度が適温まで上がっているかなど常に細心の注意を払うことに余念がありません。

大変ではありますが、給食センターに子どもたちから届く「おいしかった」の一言に、調理員をしていて良かったなと実感しています。子どもたちのことを思い、栄養教諭が献立を一生懸命考え、調理員が一生懸命調理したおいしい給食です。苦手な食べ物もぜひ挑戦して、残さず食べてほしいです。

いっぱい食べて大きくなってね



学校給食ができるまでには、さまざまな人の支えがあり、子どもたちへの思いが込められています。栄養が偏らないよう献立を考え、心を込めて育てられた食材を子どもたちに喜んで食べてもらえるように調理しています。これから子どもたちの笑顔が見られるおいしい給食を、安全・安心に提供できるよう取り組んでいきます。

学校給食週間作品展

1月24日から30日までの全国学校給食週間に合わせて、小・中学生が作成した学校給食に関する「習字、絵画、版画、ポスター、標語」の作品を展示します。ぜひ、ご覧ください。

とき 1月24日(土)～2月1日(日) 9:00～17:00
ところ 天草文化交流館(船之尾町) ※月曜休館



浦田水産(株)
代表取締役社長
まさき
浦田 昌輝さん

プロフィール
1971年創業の養殖会社の3代目。5年前から学校給食にタイを提供する。好きな給食はコッペパン

天草で育った魚は おいしいよ

20代から60代の従業員15人で、タイ40万匹・シマアジ20〜30万匹の養殖を行っています。先代の父のころから、地域貢献をしたいが何をしたら良いだろうと悩んでいたところ、コロナ禍で魚の流通が滞るようになりました。そこで、小学生に地元にある仕事を知ってほしい、天草で育った魚を食べしてほしいとの思いで、学校給食にタイの無償提供を始めました。天草は天然物がとれる良い海ですが、水温の変化が大きく養殖には不向きな面も。それでも、生育段階や水温によってエサを変えるなど、取引先が求める良い魚になるように、魚にストレスを与えないように大切に育て、身質のしまったものになっています。

子どもたちには、心を込めて育てた魚をおいしく食べてほしいです。



そのえ
園栄さん

たかひさ
山本 隆久さん
(五和町)

野菜を学校給食に提供し続け、30年以上になります。給食への提供を始めたころは、地産地消という言葉が広がり始めた時期。当時の栄養士の先生が、子どもたちに地元の新鮮なものを食べさせたいとの思いで、学校のすぐそばに畑のある私たちに声を掛けていただき、学校からの要望にも応えて多い時には20品目ほど育てていました。

ここ数年は、五和小学校の3年生が収穫体験に来てくれています。「ごぼうが苦手だけど、収穫して持って帰ったごぼうは食べられました」という手紙や、「地元の物は残飯が少ない」などの

声を学校からいただけて、農業をするのが楽しくなります。野菜のおいしい味を知ること苦手なものを食べられるようになります。そのためにも、子どもたちに新鮮な野菜を届けられるようこれからも頑張ります。

野菜は新鮮さが一番

プロフィール
夫婦2人でごぼうや里芋、にんじんなど6品目の野菜を育て、JAの直売所を通じて提供している。好きな給食はコロッケ（園栄さん）

COOKING
給食
おすすのレシピ

ささみの代わりに
ツナでも可

「かつのりサラダ」

野菜は季節(旬)に合わせて
選ぶとGood!



材料(5人分)

- 鶏ささみ …… 30g
- キャベツ …… 100g
- にんじん …… 20g
- きゅうり …… 100g
- かつお節 …… 2.5g
- きざみのり …… 2.5g
- 酢 …… 5g
- うすくち醤油 …… 7.5g
- 上白糖 …… 4g
- みりん …… 2.5g
- ごま油 …… 2.5g

作り方

- ① 鶏ささみをゆで、食べやすいように小さく切る。(市販のささみフレークでも可)
- ② キャベツ、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ 野菜はお湯でさっとゆで、冷水で冷ます。
- ④ 冷ました野菜を手でしぼる。
- ⑤ ④と鶏ささみ、かつお節、きざみのり、調味料を混ぜ合わせて完成!

