

令和8年度 食育だより①

No. 1 令和8年6月 日
東京都立中野特別支援学校+しいの木分教室
校長 伴 比佐志
担当 栄養士 土屋 遥
滝澤 夏葉

「食育コーナー」では、中野特別支援学校の食育の取り組みをお伝えします。
今回は、『給食ができるまで』について紹介します。

① 献立作成

栄養のバランスや食品の組み合わせを考えながら、毎日の献立を作成しています。
また、季節や行事に合わせた給食も取り入れています。



② 発注

校内で検討し、信頼できる専門の業者に食材の発注をしています。
また、新鮮な東京都産の野菜も積極的に使用し、地産地消の取り組みも行っています。

③ 身支度・手洗い

調理員は、清潔な調理服・帽子・マスク・エプロン・靴を着用します。エプロンや靴は作業によって専用のものに履き替えて、手洗いは肘まで洗うことを徹底しています。



④ 食材の確認(検収)

食材が納品されたら、数量、品質、温度などを確認します。また、万が一食中毒が起こった場合に確認ができるように、食材は50gずつ袋に入れて、2週間保存します。



⑤ 下処理・切裁

食材は3槽のシンクで3回以上水洗いをします。その後、料理に合わせた形になるように、包丁や機械で切っていきます。



⑥ 調理

「回転釜」、「スチームコンベクションオーブン」などを使い、たくさんの量を一度に調理します。みそ汁やスープのだしも学校でとっています。「和風だし」は、かつお節、煮干し、昆布から、「スープ」は鶏ガラや野菜の切れ端などから、じっくりと煮だしてだしをとります。ハンバーグやゼリーなども、できるだけ学校で手作りをしています。



食物形態別調理（形態食に対応した調理）では、食材を軟らかく煮たり、ペースト状にしたりして、初期食、中期食、後期食にあった形で提供しています。形態食は一人ひとりに合わせて、個別に盛り付けています。





初期食



中期食



後期食

また、食物アレルギー対応食の調理は、複数の人数で確認しながら安全に十分配慮して行っています。盛り付けには専用の食器を使用し、個別の表示を付けて提供しています。



⑦ 味見

調理が終わったら、料理ごとに味、見た目、火の通り具合などを確認します。中まで十分に火が通っているかを確認するために、専用の温度計を使用して料理の中心温度も必ず確認しています。



⑧ 検食

校長先生や副校長先生が、毎日必ず児童・生徒が食べる前に検食して、当日の給食の安全性や味付けを確認しています。

⑨ 配缶

出来上がったたくさんの料理を、決められた量ずつ食缶に分けていきます。ワゴンに食缶、食器、牛乳などをセットして、受け渡し場所まで運んでいきます。

また、必要なクラスには普通の食器のほかに、介助皿や取っ手付きの食器なども用意しています。



⑩ 洗浄

給食が終わり、返却されてきたたくさんの食器や食缶は、すべて手洗いし洗浄機ですすぎます。その後、熱風消毒保管庫で乾燥、消毒して保管します。



～4・5月の献立より～

- ・赤飯
- ・鶏肉の唐揚げ
- ・からし和え
- ・すまし汁
- ・清見オレンジ
- ・牛乳



入学・進級お祝い献立です。鶏肉の唐揚げは、リクエスト給食で毎回挙がるほど人気のメニューです。今年度は、全員分で約1100個を学校で揚げて作りました。

- ・ごはん
- ・鮭の香味揚げ
- ・生姜浅漬け
- ・ひじきと油揚げの煮物
- ・大根のみそ汁
- ・牛乳



鮭の香味揚げは、しょうゆや酒で下味を付け、片栗粉と青のりをまぶして揚げています。児童・生徒も食べやすい味付けです。焼き魚など、和食の献立も人気があります。

- ・はちみつレモントースト
- ・コーンサラダ
- ・ポークトマト煮
- ・牛乳



トーストは、マーガリン・はちみつ・レモン汁・砂糖を混ぜ合わせたものを食パンに塗って焼いています。レモンの味わいが爽やかで、初夏にぴったりのメニューでした。

- ・中華おこわ
- ・バンサンスー
- ・こいのぼりスープ
- ・牛乳



「端午の節句」は、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。給食では、ちまきにちなんだ『中華おこわ』と、こいのぼりの形のかまぼこを入れたスープを提供しました。