

# 佐久市学校給食南部センター献立委員会会議次第

日 時 平成24年6月28日(木)

午後4時

場 所 学校給食南部センター 2階研修室

1. 開 会

2. 自 己 紹 介

3. 委員長あいさつ

4. 会 議 事 項

(1) 給食内容について

(2) 平成24年度年間献立計画について

(3) 残食について







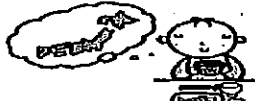
(4) その他

5. 閉 会

平成24年度佐久市学校給食南部センター献立委員会委員名簿

	所属職名	氏名	住所	電話番号	備考
委員長	中込小学校長	小宮山 峰 男			
委員	野沢中学校給食主任	宮 澤 仁 美			
委員	中込中学校給食主任	高 畑 睦 子			
委員	野沢小学校給食主任	猿 谷 啓 子			
委員	泉小学校給食主任	大久保 美 和			
委員	岸野小学校給食主任	齊 藤 さゆり			
委員	中込小学校給食主任	武 重 朋 子			
委員	野沢中学校 PTA副会長	田 中 洋 子			
委員	中込中学校 PTA副会長	伊 藤 希			
委員	野沢小学校 PTA副会長	堤 聖子			
委員	泉小学校 PTA副会長	吉 沢 裕 子			
委員	岸野小学校 PTA副会長	横 山 成 美			
委員	中込小学校 PTA副会長	箕 輪 英 俊			
委員	学校給食南部センター 栄養士	佐 藤 直 美			
委員	学校給食南部センター 栄養士	野 村 妙 子			
事務局	学校給食課長	丸 山 陽 造			
	学校給食課企画幹	渡 辺 和 男			
	学校給食南部センター 事業係長	上 野 一 雄			

1. 学校給食の目標

<b>学 校 給 食</b>		こんなめあてがあります!	
<b>学校給食の目標</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康なからだをつくろう</li> </ul> <p>成長期に適切な栄養をとり、健康の維持増進を図る。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事の重要性を知ろう</li> </ul> <p>食事の大切さ、楽しさ、そして食べることによるこびを知る。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 望ましい食習慣を身に付けよう</li> </ul> <p>望ましい食事のとり方を、給食を生きた手本にしながら学ぶ。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品を選択する力をつけよう</li> </ul> <p>食べ物に適切な関心を持ち、正しい知識や情報から、必要性や安全性の判断ができる。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 感謝の心を持とう</li> </ul> <p>自然の恵みである食物を大切にし、食物の生産・流通にかかわる人の仕事に感謝する。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 社会性を養おう</li> </ul> <p>食事のマナーや明るい社交性を身に付け、他人を気づかい、学校生活を豊かにする。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食文化に関心を持とう</li> </ul> <p>地域の産物、食にかかわる日本や世界の伝統や歴史に関心を持ち、尊重できる。</p>	

2. 給食の内容

平成21年度、6年ぶりに平均栄養所要量の基準の改訂が行われました。

改訂前は「栄養所要量」としていましたが、改訂後は「学校給食摂取基準」となりました。この基準量は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、文部科学省が平成19年度に行った「児童生徒の食生活等の実態調査」の結果を勘案し、児童生徒等の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものとなっています。

適用に当たっては、個々の児童生徒の健康状態および生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用することされています。当給食センターでは食数が多く学校ごとに実情も違うため、文部科学省が全国的な平均値を示した「学校給食摂取基準」を基準として献立を作成しています。

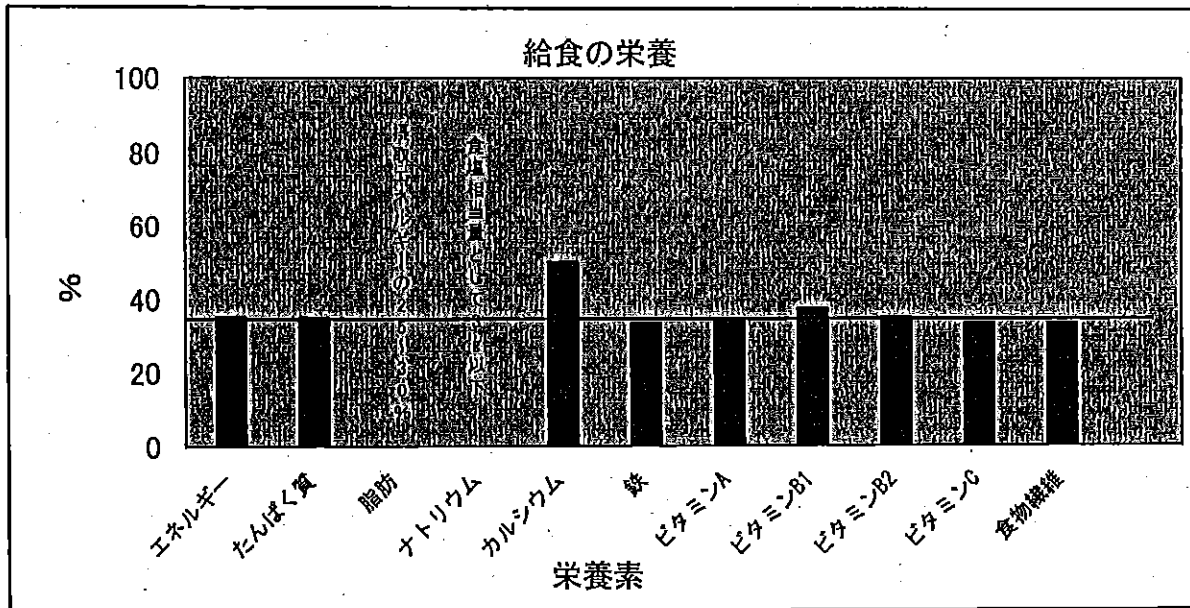
(1) 栄養価の基準

児童または生徒1人1回あたりの平均所要栄養量の基準

区分	小学校の児童の場合			中学校生徒の場合
	低(6~7歳)	中(8~9歳)	高(10~11歳)	
エネルギー(kcal)	560	660	770	850
たんぱく質(g)	16	20	25	28
範囲(※)	10~25	13~28	17~30	19~35
脂肪(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%			
ナトリウム(食塩)	2g未満	2.5g未満	3g未満	3g未満
カルシウム(mg)	300	350	400	420
鉄(mg)	3	3	4	4
ビタミンA(μgRE)	130	140	170	210
範囲(※)	130~390	140~420	170~510	210~630
ビタミンB1(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンB2(mg)	0.4	0.5	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	23	26	33
食物繊維(g)	5.5	6.0	6.5	7.5
マグネシウム(mg)	70	80	110	140
亜鉛(mg)	2	2	3	3

※範囲とは、示した値の内に納めることが望ましい範囲

1日に必要な栄養量を100とした場合の学校給食の割合（例：6才男子）



学校給食では、子供たちが1日に必要な栄養量の $\frac{1}{3}$ が摂取できるようになっています。特に家庭で摂りにくいカルシウムや鉄分については、必要量の半分近くを摂取できるように定めています。

給食は特別な食事ではなく、1食の見本となる食事となるようにしています。給食を参考にして家庭での食事に役立てていただくとありがたいです。

### (3) その他

#### ★主食

- ・ 米飯（塩川ベーカリー・モンドウル田村屋）  
月・水・金 ごはん、混ぜごはんなど  
佐久市産コシヒカリ100%使用
- ・ パン（塩川ベーカリー・モンドウル田村屋）  
火・木 コッペパン、ロールパンなど  
麺（焼きそば、うどんなど）は、月2回程度主食バランスを考慮して併用
- ・ ソフトめん（木内麺業）  
隔週 木 ソフトめん、中華めんなど 月2回（6～8月は無）

#### ★牛乳（メイトー）

毎日 重要なカルシウム源です。市販の牛乳と同じものです。

#### ★おかず

##### ① 栄養のバランスについて

- ・ 成長期に必要な良質な食品を取り入れる。
- ・ 家庭で不足しがちな栄養素の摂取に努める。
- ・ 日本型食生活の良さを見直し、魚・野菜・海草などを使用する。
- ・ 生活習慣病の予防のためにも、塩分、糖分、脂肪の取りすぎに注意する。
- ・ 子どもの嗜好や行事食、郷土食などを取り入れる。

##### ② 食品の安全性について

- ・ だしは、かつおぶし、昆布などから取る。
- ・ ハム、ちくわなどの加工食品は、無添加の特注品を使う。
- ・ 地元農産物の使用をすすめる。（地域食材の日など）
- ・ 遺伝子組み換え食品など、安全性に問題のある食品は使用しない。
- ・ 賞味期限の確認、品温等の検収を徹底し、異物混入のないようにする。

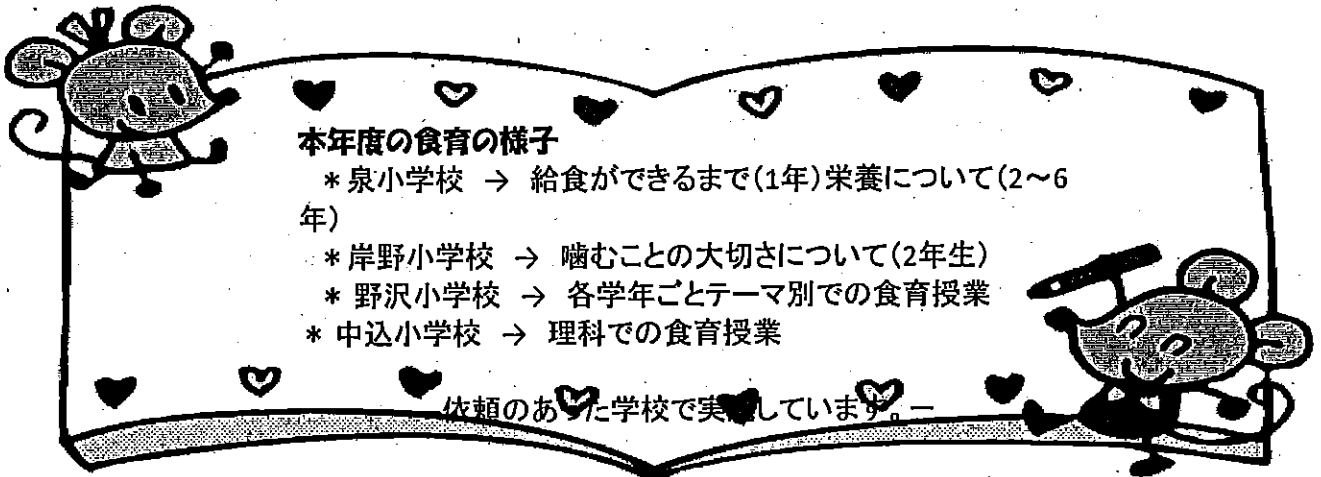
③ その他

- ・ 食品は衛生的に取り扱い、事故のないように注意する。
- ・ 洗浄の徹底、加熱・冷却処理を適切に行い、温度を記録する。
- ・ 作業中のエプロン、手袋等の使い分け、二次汚染の防止に努める。

(4) 子どもたちへの食育

子どもたちへの食育は、成長期にある子どもにとって、健やかに生きるための基礎を培うことを主な目的としています。食育は、本来家庭が中心となっていくものですが、食生活の多様化が進む中で十分な指導を行うことが困難な状況も見られます。そうした状況を踏まえると、学校、家庭、地域が連携して子どもたちへの食育を推進することが必要です。

給食センターからは、学校へ栄養士が指導に出向いたり、給食便り等で情報を発信したりしていきます。



**本年度の食育の様子**

- \* 泉小学校 → 給食ができるまで(1年)栄養について(2~6年)
- \* 岸野小学校 → 噛むことの大切さについて(2年生)
- \* 野沢小学校 → 各学年ごとテーマ別での食育授業
- \* 中込小学校 → 理科での食育授業

依頼のあった学校で実施しています。



このような授業の他、給食訪問の時間でも、給食センターの様子や給食に関する質問をだしていただいております。少しでも食に関心をもってくれるとうれしいです。

# 平成24年度 献立年間計画

佐久市学校給食南部センター

月	月目標	献立作成のポイント	行事食	行事・旬の食品等	指導内容	その他
4月	楽しい食事をしよう。	入学のお祝いらしい献立にする。新入生が食べやすいように調理の工夫をする。	入学祝献立	いちご・ふき うど・さわら 山菜	正しい食事のあり方 給食の決まり	試食会
5月	バランスの良い食事をしよう。	主食・主菜・副菜のそろった家庭の見本となるようにバランスを整える。	こどもの日献立 八十八夜献立	かしわ餅・たけのこ お茶・新じゃが 初かつお ★大分県産小麦	バランスのとれた食事 成長期の食事	
6月	骨や歯を丈夫にしよう。	骨や歯を丈夫にし、あごの発達を促す食品を取り入れる。	虫歯予防献立 かみかみ献立	小魚・大豆・するめ びわ・メロン・新玉ねぎ さくらんぼ・梅 ★大分県産小麦	カルシウムの働き かむことの大切さ 梅雨時の衛生 (手洗い・身支度)	試食会 学校訪問
7月	暑さに負けない食事をしよう。	暑さに負けない食品を取り入れた献立の工夫をする。夏野菜を多く取り入れる。	七夕献立 土用の丑献立 希望献立 (申込中)	そうめん うなぎ・塩いか プラム・きゅうり・トマト ★大分県産小麦 ★大分県産小麦	夏休みの望ましい 食生活 暑さに負けない体をつくる。	試食会 学校訪問
8月	規則正しい食事をしよう。	暑さに負けない食品を取り入れた献立の工夫をする。夏野菜を使って、好き嫌いをなくす献立を工夫する。	夏野菜献立	かぼちゃ・ピーマン なす・夕顔・塩いか ★大分県産小麦 ★大分県産小麦 ★大分県産小麦	3食の重要性 間食の役割	
9月	朝食の大切さについて理解しよう。	季節の野菜を知る。運動量の多い月なので食事の質と量を配慮する。	十五夜献立 希望献立 (泉小)	月見団子・里芋 さんま ★大分県産小麦 ★大分県産小麦 ★大分県産小麦	朝食の大切さ 食事と運動の関係	学校訪問
10月	偏食をなくして何でも食べよう。	好き嫌いをなく何でも食べることの大切さを知る。秋の味覚を取り入れた献立に配慮する。	ハロウィン献立 希望献立 (野沢中)	かぼちゃ さつまいも・栗 ★大分県産小麦 ★大分県産小麦 ★大分県産小麦	偏食の害を知る バランスの良い食事	試食会 学校訪問
11月	感謝して食べよう。	食べ物を大切にする。作ってくれた方に感謝する。本に出てくる料理を取り入れ本に興味をもってもらえるように工夫する。	おいしい お話献立 希望献立 (岸野小)	しめじ・大根・なめこ たら・鮭・ブロッコリー ★大分県産小麦 ★大分県産小麦 ★大分県産小麦	食事を作る人への 感謝の気持ち 食べ物の大切さ	学校訪問
12月	寒さに負けない食事をしよう。	冬至献立で昔の人々の生活の知恵を知る。(かぼちゃ・こんにゃく)	冬至献立 クリスマス献立 希望献立 (中込小)	かぼちゃ・ゆず こんにゃく・みかん ★大分県産小麦 ★大分県産小麦	冬の体の特性 寒さに負けない体をつくるための食品	試食会 学校訪問
1月	郷土の食べ物を知ろう。	正月料理や七草がゆを知り、伝統料理を学ぶ。	七草献立 鏡開献立 懐かしの給食 希望献立 (野沢小)	せり・なずな もち ★大分県産小麦 ★大分県産小麦 ★大分県産小麦 ★大分県産小麦	郷土の食品・料理、 伝統食 給食の歴史	
2月	食事と健康の関係を理解しよう。	3色のバランスの取れた献立。そしゃくの大切さを知る献立。	節分献立	福豆・いわし いちご ★大分県産小麦 ★大分県産小麦 ★大分県産小麦	将来の健康まで考 えた望ましい食生活 (生活習慣病予防の 食事)	
3月	食生活の反省をしよう。	思い出に残る献立にする。進級、卒業祝らしい献立。	ひな祭献立 入試がんばれ献立 卒業祝献立	はまぐり・ちらし寿司 カツ・いよかん お赤飯 ★大分県産小麦	望ましい食生活の 実践 1年間の反省	

平成24年度  
5月

日	曜日	天気	温度	献立	岸野	野小	中小	中中	野中							
1	火			パン・アム(ワシチュー・キヤベツ)・チコニヤクサラダ	0.1	0.2	0.15	0.2	0.05							
2	水			ごはん・みそ汁・いかのびりから焼き・きんぴら・オレン	0.1	0.3	0.1	0.7	0.5							
3	木															
4	金															
5	土															
6	日															
7	月			ごはん・煮汁・おろし焼肉・ちくのマリナ	0.3	0.2	0.6	0.5	0.1							
8	火			パン・パン・レタススープ・ポテト甘辛・ツナサラダ	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1							
9	水			たけのこ飯・にら玉汁・厚揚げ肉みそ・むじき五目煮	0.2	0.8	0.5	0.9	0.9							
10	木			きつねうどん・ししゃもフリッター・ポテトサラダ	0.2	0.4	0.3	0.5	0.2							
11	金			チキンカレー・しゅうまい・三色あえ	0.05	0.3	0.1	0.2	0.1							
12	土															
13	日															
14	月			ごはん・ワンダンスープ・鶏肉煮汁・かみかみサラダ	0.1	0.3	0.2	0.2	0.5							
15	火			米粉パン・キヤベツスープ・鶏マレード焼き・厚たて	0.1	0.2	0.4	0.1	0							
16	水			ごはん・ごま汁・ちく(わかば焼き)・焼き豚サラダ・まき竹	0.1	0.8	0.7	0.5	0.3							
17	木			パン・中華スープ・オムレツ・アム(ワシチュー)・甘夏	0.2	0.1	0.7	0.1	0.1							
18	金			ごはん・もずくみそ汁・聖徳田揚げ・鶏唐あげ・ぶりかけ	0.1	0.5	0.5	0.3	0.6							
19	土															
20	日															
21	月			ごはん・すまし汁・鶏のみそ焼き・ごまあえ・甘夏	0.2	0.5	0.3	0.7	0.3							
22	火			黒パン・肉団子スープ・じゃがクワダン・ごぼろサラダ	0.1	0.2	0.1	0.1	0.2							
23	水			芋んたくごはん・わかめスープ・さきしもん・コーンの	0.05	0.3	0.4	0.2	0.3							
24	木			ミートソースめん・いかバーブ・ポテトサラダ・まき竹	0.07	0.1	0.2	0.1	0.1							
25	金			焼鳥どん・けんちん汁・節味唐和え・メロン	0.05	0.1	0.1	0.1	0.2							
26	土															
27	日															
28	月			ごはん・肉じゃが・きびなご福げ・みそ玉あえ	0.05	0.1	0.05	0.1	0.05							
29	火			煮パン・黒たぐみ汁・クリームフルーツ・鶏の唐辛焼き	0	0.1	0.1	0.05	0.05							
30	水			ごはん・油あげ・鶏のオニオンスープ・ナムル・プリン	0.1	0.5	0.6	0.3	0.2							
31	木			フルンパン・ワインポーポテト・海鮮サラダ・コーンの	0	0.15	0.1	0.05	0.02							
5月					15杯	22K	1.4杯	21K	4.7杯	70K	4.9杯	73K	3.6杯	54K	3.2杯	48K
一人1日当たり平均					3.1E	5.4g	4.8g	6.8g	5.7g	4.0g						

。目測であること。  
 。汁の水分量、パンは含まれない。  
 。計測していない日を除いて、人数で割り、1人1日当たりを算出。

平成24年度  
 4月

日	曜日	天気	温度	献立	岸野	野小	中小	野中	野中						
2	月														
3	火														
4	水								0.2						
5	木								0.6						
6	金			0.1	0.1	0.3	0.2	1							
7	土														
8	日														
9	月			0.05	0.05	0.2	0.1	0.8	0.6						
10	火			0.05	0	0.05	0.05	0.05	0.1						
11	水			0.3	0.1	0.6	0.4	0.5	0.2						
12	木			0.1	0	0.1	0.2	0.2	0.05						
13	金			0.2	0.2	0.5	0.6	0.4	0.3						
14	土														
15	日														
16	月			0.1	0.1	0.7	0.3	0.05	0.2						
17	火			0	0	0.05	0.1	0.02	0.1						
18	水			0.1	0	0.4	0.5	0.4	0.3						
19	木			0.1	0	0.5	0.5	0.7	0.2						
20	金			0.2	0.2	0.5	0.3	0.3	0.5						
21	土														
22	日														
23	月			0.1	0.1	0.4	0.3	0.3	0.4						
24	火			0.1	0	0.2	0.1	0.1	0.2						
25	水			0.1	0.1	0.8	0.3	0.8	0.6						
26	木			0.2	0.1	0.2	0.3	0.3	0.2						
27	金			0.1	0.1	0.7	0.2	0.5	0.2						
28	土														
29	日														
30	月														
1	火														
				1.8杯	2.6杯	1.0杯	1.5杯	5.7杯	8.6杯	4.2杯	6.2杯	4.6杯	6.9杯	3.6杯	5.3杯
				4月											
一人1日当たり平均				4.2g	4.6g	7.7g	7.6g	8.3g	5.0g						