

佐久市学校給食浅科センター第1回献立委員会会議次第

日 時 平成24年6月28日(木)

午後3時30分

場 所 浅科中学校・校長室

1. 開 会

2. 自 己 紹 介

3. 委員長あいさつ

4. 会 議 事 項

(1) 平成24年度の献立について

(2) その他

5. 閉 会

平成24年度 佐久市学校給食浅科センター献立委員会名簿

職 名	氏 名	役 職 名
浅科中学校長	村上 啓	出席(公務)
浅科小学校給食主任	廣田 清江	欠 席
浅科中学校給食主任	高地 理恵	出席(公務)
浅科小学校PTA副会長	大澤 好美	出 席
浅科中学校PTA副会長	中澤 真理	出 席
浅科センター栄養士(県職)	小林 康子	出席(公務)
事 務 局		
佐久市教育委員会・学校教育部 学校給食課長	丸山 陽造	欠 席
佐久市教育委員会・学校教育部 学校給食課企画幹	渡辺 和男	欠 席
佐久市教育委員会・学校教育部 学校給食浅科センター事業係長(兼務)	小泉 龍人	欠 席
佐久市教育委員会・学校教育部 学校給食浅科センター事業係(臨職)	佐藤 智英	出席(公務)

	月目標	献立作成のポイント	行事食等	旬の食品	指導内容
4月	給食のきまりを守って 楽しい食事をしよう	・入学、進級を祝い 春らしい献立 ・一年生が給食になじ みやすい献立	入学、進級祝 お花見	かぶ、キャベツ、 筍、アスパラガス、 にら、うど 清見オレンジ	給食のきまりを、身につける
5月	丈夫な体をつくろう	・栄養のバランスに留意 した献立 ・初夏の味、香りを知る	子どもの日	アスパラ、 新じゃが、山菜	食べ物の働きを知る
6月	清潔な食事をしよう よくかんで、食べよう	・衛生に留意した献立 ・虫歯予防デーにちなみ 歯によい献立	虫歯予防デー	トマト、レタス 飛び魚	衛生的な給食の準備、食べ方 後片づけ 歯によい食べ方を知る
7月	暑さに負けない食事を しよう	・夏バテをしない食品を 使った献立 ・さっぱりした献立	希望献立	ピーマン、トマト、 きゅうり、なす、 すいか	暑さにまけない食事を知る
8月	規則正しい食事を しよう	・食欲が増進するような 献立		かぼちゃ、とうがん、 なす、とうもろこし、 トマト	朝食の大切さを知る 一日三食の重要性を知る
9月	規則正しい食事を しよう	・運動会に備え体力の つく献立	お月見 希望献立 地域食材の日	かぼちゃ、なす、 プルーン、梨	生活のリズムと食事について 知る
10月	なんでも食べよう	・秋の味覚を考えた献立 ・苦手な食材をなくす献立	希望献立 地域食材の日	さつまいも、茸、 大根、さんま、 りんご	偏食の害を知る
11月	感謝して食べよう	・秋の産物を使った献立	希望献立 (セレクト給食)	米、きび、里芋、 ごぼう、れんこん	食事を作る人への感謝の心を 持ち、食べ物の大切さがわかる
12月	寒さに負けない食事を しよう	・体に抵抗力をつけ、風邪 をひきにくくする献立 ・収穫を祝う献立 (5年生の米)	冬至 クリスマス 希望献立	白菜、ブロッコリー、 ごぼう、人参、 カリフラワー、 りんご、みかん	寒さに負けない食品を知る
1月	郷土の食べ物を 知ろう	・体を温め、風邪をひきにく くする献立	鏡開き 大寒	矢島の凍み豆腐、 れんこん、里芋、 長ねぎ、みかん、 いちご	郷土料理を知り、郷土を愛する 心を育てる
2月	食べ方を工夫して 残さず食べよう	・ご飯を残さず食べる献立	節分 希望献立 (セレクト給食)	大豆、ほうれん草、 大根、白菜、いちご いよかん	ごはんとおかずを交互に食べ る食べ方を身につける
3月	一年間の反省を しよう	・卒業生の思い出に残る 献立	ひな祭 卒業祝い献立 希望献立	キャベツ、菜の花、 こかぶ、生わかめ、 でこぼん、 清見オレンジ	自分の一年間の食生活を 振り返る

<今年度の献立紹介>

☆ 4月 <入学・進学祝い献立> 平成24年4月16日

菜めしごはん	吉野汁	菜の花あえ
精白米 強化米 いりこ 大根葉	だし昆布 かつお節 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 花麩	菜はな にんじん 鶏卵 きゅうり キャベツ サラダ油 薄口醤油 上白糖 塩
えびフライ	塩 酒	こしょう
揚げ油 中濃ソース	濃口醤油 でん粉	牛乳
	いちごゼリー	

<ひとこと>
きょうは「入学・進級祝い献立」です。おめでたい時に使うえびをフライに、吉野汁には花の形をした麩が使ってあります。菜の花あえも春らしいお料理ですね。菜の花は少し苦味がありますが、ビタミンAがほうれん草と同じくらいたくさん含まれています。独特の味を楽しんでください。きょうのゼリーも春らしいいちこの味です。元気に学校生活を送れるように、給食を残さず食べて、じょうぶなからだを作ってください。

☆ 4月 <旬のたけのこを使って> 平成24年4月25日

筍ごはん	じゃがいもの味噌汁	焼きいか
精白米 強化米 たけのこ 鶏肉 にんじん 干しいたけ 油揚げ ちくわ 三温糖 濃口醤油 みりん	だし昆布 かつお節 じゃがいも にんじん 小松菜 大根 乾燥わかめ 長ねぎ 味噌	いか しょうが にんにく 七味唐辛子 みりん 濃口醤油
	牛乳	ツナサラダ キャベツ きゅうり もやし ツナフレーク 濃口醤油

<ひとこと>
春は草木が芽を出して、グングン伸びる季節なので、この時期が旬の野菜は生命力が強いと言われています。特に竹林の地面にニョッキリ顔を出してくるたけのこは、昔は「春のスタミナ食」と言われたほどで、今でも旬の食べ物として楽しみにされています。野菜の旬がなかなかわからなくなっている今、春の出会いの味を大切にしたいですね。「食物繊維」がたくさん含まれています。

☆ 4月 <クイズ形式で> 平成24年4月27日

ごはん	春キャベツの味噌汁	納豆あえ
精白米 強化米	だし昆布 かつお節 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ	納豆 きゅうり かつお節 薄口醤油 粉がらし 万能ねぎ 乾燥わかめ えのきだけ
白身魚のフライ	油揚げ じゃがいも 味噌 みりん	牛乳
ホキ 小麦粉 鶏卵 パン粉 揚げ油 タルタルソース	くだもの 美生柑	

<ひとこと>
さて私は誰でしょうか？ ①一年中ある野菜です。②冬は甘く、春は柔らかくなります。③畑にはモンシロチョウがよく飛んでいます。④「玉菜」と呼ばれることもあります。⑤ビタミンU(キャベジン)がたくさん含まれています。 分かりましたか？ 答えはキャベツです。サラダにはほとんど毎日使われていますが、きょうはみそ汁に入れてみました。いかがですか？

☆ 5月 <こどもの日献立> 平成24年5月2日

ツナごはん	にら卵スープ	鶏のから揚げ
精白米 強化米 ツナフレーク みりん 濃口醤油 酒 グリーンピース	玉ねぎ にんじん にら 長ねぎ 塩 薄口醤油 でん粉 鶏卵	鶏肉 しょうが にんにく 酒 みりん 濃口醤油 でん粉 揚げ油
おひたし	こしょう	牛乳
もやし 薄口醤油 白菜 にんじん ほうれん草 かつお節 塩	柏餅	

<ひとこと>
5月5日はこどもの日です。「端午の節句」ともいい、子どもたちが、元気にすくすくと育ててほしいと願う日です。きょうは少し早いですが、「かしわもち」をつけました。かしわの葉っぱは、新しい葉っぱが出てくるまで、古い葉っぱが落ちないところから、いつまでも家が栄えるということで縁起のいいものです。子どもが元気に、いつまでも家を継いでいってくれるようにとの願いがこめられています。

☆ 5月 〈旬のうどを使って〉 平成24年5月7日

ごはん 精白米 強化米	豆腐汁 だし昆布 かつお節 玉ねぎ にんじん 豆腐 長ねぎ ちんげん菜 じゃがいも 味噌	さんまの甘露煮 さんま 中ざらめ 三温糖 酒 濃口醤油 しょうが 牛乳
うどの酢みそあえ うど きゅうり キャベツ にんじん 乾燥わかめ 塩 酢 上白糖 味噌 粉がらし		

〈ひとこと〉
春の味を食べてもらおうと思い、酢味噌あえに「うど」を使いました。皆さんはどれが「うど」かわかりますか？皮をむいてあく抜きをして、ゆでてと、とても手がかかります。すこし苦味があって、おとなの味かもしれませんが、食物繊維が多く含まれています。うどが一番たくさん作られているのは東京都だということを、皆さんは知っていましたか？光をあてないで作ったほうが、柔らかくておいしいものができるので、地下で作るのだそうです。

☆ 5月 〈旬のアスパラを使って〉 平成24年5月30日

キムタクご飯 精白米 強化米 サラダ油 ベーコン 白菜キムチ たくあん漬け 濃口醤油 塩 酒	みぞれ汁 だし昆布 かつお節 サラダ油 豚肉 しょうが ごぼう つきこん にんじん 長ねぎ 油揚げ 大根 薄口醤油 塩 酒 でんしん	アスパラサラダ じゃがいも アスパラガス にんじん サイコロチーズ 塩 マヨネーズ こしょう 牛乳
えびしゅうまい		

〈ひとこと〉
旬の「アスパラガス」をじゃがいもやチーズと一緒にサラダにしました。アスパラガスの主な産地は北海道と長野県で、佐久市でもたくさん作られています。この時期の給食に使うものは、上伊那地域や佐久市内から届きます。うちでも作っているよという人もいます。グリーンアスパラが一般的ですが、白いものや紫色をしたものもあります。でも栄養が一番あって、しかも食欲をそそるのはグリーンのものです。

☆ 6月 〈虫歯予防デー〉 平成24年6月4日

ごはん 精白米 強化米	鶏ごぼう汁 だし昆布 かつお節 ごぼう 鶏肉 酒 でんしん つきこん にんじん 玉ねぎ 油揚げ 小松菜 薄口醤油 こしょう 塩	鮭のレモン風味揚げ 鮭 でん粉 油 上白糖 薄口醤油 みりん 酒 レモン汁 牛乳
かみかみサラダ キャベツ きゅうり さきいか にんじん 酢 サラダ油 塩 こしょう		

〈ひとこと〉
きょうは虫歯予防デーです。虫歯を予防するためには、どんなことに気をつけたいのでしょうか？よくかんで唾液を出し、口の中をきれいにするのもひとつの方法です。今週はかみごたえのある食品がいつもより多めに使われています。皆さんはいつも何回くらいかんでから食べものを飲み込んでいますか？柔らかくて食べやすいものでも、30回はかむようにしましょう。よくかむとあごが発達して、歯並びが良くなり、いいことがたくさんあります。

☆ 6月 〈糸寒天を使って〉 平成24年6月13日

ごはん 精白米 強化米	じゃが豚キムチ しらたき じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 白菜キムチ にら にんじん みりん 三温糖 濃口醤油 酒 サラダ油	酢のもの 糸寒天 キャベツ きゅうり にんじん 味噌 上白糖 酢 白いりごま 牛乳
焼き魚 鮭 みりん みそ		

〈ひとこと〉
きょうの酢のものの中に、透き通った細長いものが入っていますが、それは「糸寒天」です。寒天には食物繊維がたっぷり含まれているので、おなかのお掃除や腸の動きを良くしてくれます。寒天は「てんぐさ」という海藻からつくられます。長野県の茅野や諏訪の寒天作りはとても有名です。厳しい冬の寒さと、夜の冷え込み、雪が少ないことが寒天作りにむいているのだそうです。

食器、残菜、空容器の返し方

平成24年4月

品目	返し方、かたづけ方	注意してほしいこと
カップ、お皿	食器かごに重ねて返す。 ご飯のお椀、汁のカップは、横にすると汁がこぼれるので、必ず上向きにして、重ねて入れる。(高さをできるだけ同じに)	食器の中に食べ残しをおいたままかさねない。
はし	むきをそろえてはしかごに入れる。 食器かごのお皿の上へのせる。	かごからはみ出さないように入れる。
ご飯かん	1cmくらい水をはってかえす。	
パンばさみ	パンに使ったもの、フライ等に使ったものも一緒にして角食缶に入れて返す。	パン箱に入れたままにしない。
おたま	ひとつの角食缶にあつめて入れる。 小さなお玉も一緒に入れる。	大食缶に入れたままにしない。
ごはんのしゃもじ	ご飯の飯かんに入れておく。	
食べられなかったおかず	大食缶に入れて返す。 ボールなどに残ったおかずも食缶にあつめる。	
ソフトめん残り	ビニールの袋から出して大食缶に入れる。	
果物の皮、たね、芯へたなど	入っていたボールにもどす。	残ったおかずとは一緒にしない。
ジャム、マーガリンソフト麺などの袋	クラスで紙袋などにまとめて、クラスの可燃物のゴミ箱に捨てる。	バラバラにしない。
ラップ、手袋	食品ラップは、各クラスで埋め立てごみに。 手袋は、各クラスで回収し再利用するか、軟プラゴミに。	ボールや食器かごに入れておかない。
ヨーグルト、ゼリーなどの容器 納豆の容器	デザート空容器は納入業者が回収。段ボールの箱はゴミステーションへ。(クラスで分別して処理してもらおうとありがたい。)	食べ残しは大食缶にあげておく。
納豆の容器	各クラスのゴミ箱へ。可燃ゴミ扱い。	
アルミカップ アルミホイル	小さくたたんで入ってきたボールに入れる。 食べ残しがあるときは、大食缶に空けてから小さくたたむ	アルミカップ、ホイルはセンターで回収可。
食べ残しのパン	パン箱に入れて返す。 ジャムなどがついているものもパン箱に入れる。	食缶には入れない。
牛乳びん (小学校)	入っていたオレンジの箱に入れてランチルームへもどす。 ランチルームでは給食当番が40本ずつ黄色い箱に入れる。 オレンジの箱はかさねておく。 飲み残しの牛乳は大食缶にあける。ふたを開けてないものはそのまま返す。	ランチルームでは給食委員が手伝います。
牛乳のふた、ビニール	ふたは可燃ゴミ、ビニールは軟質系プラスチックゴミ。クラスのゴミ箱にそれぞれ入れる。	佐久市のゴミ収集にあわせる。

(小学校)

*食器の不足があった場合は、配膳棚に5枚ずつおいてありますので、ここから持って行ってください。
*おかずの不足の場合は、教室の内線からセンター事務室(内線76)に必ず連絡してから、ランチルームまで、取りに来てください。

(中学校)

*職員室用に5個予備が入っています。それで足りなければセンターへ連絡してください。
*返し方で不明な点は、栄養士小林までお願いします。