

# 学校給食浅科センター第2回献立委員会会議次第

日 時 平成25年2月25日(月)

午後0時30分

場 所 浅科中学校・校長室

## 『 試 食 会 』

1. 開 会

2. 委員長あいさつ

3. 会 議 事 項

(1) 平成24年度の献立について

(2) その他

4. 閉 会

<今年度の献立紹介>

☆ 7月 <七夕献立> 平成24年7月6日

ツチごぼん	オクラのスープ	もやしのおえもの
精白米 強化米 ツナフレーク みりん 濃口醤油 料理酒 グリーンピース	にんじん オクラ 玉ねぎ 莖わかめ 鶏もも肉 料理酒 薄口醤油 塩	もやし にんじん きゅうり ホールコーン 薄口醤油 酢 塩 こしょう
星型コロッケ	黒こしょう	七夕ゼリー
揚げ油	星かまぼこ	
中濃ソース		牛乳

<ひとこと>  
きょうは七夕献立です。スープには切り口が星型に見えるオクラと、星かまぼこが入っています。コロッケも星型ですね。オクラは、普段の給食にはあまり登場しませんが、皆さんは食べたことがありますか？切るとネバネバしていますが、これはオクラに含まれている食物繊維です。ビタミンやミネラルはピーマンの3倍もあります。「ねばねばする食べ物からはからだにいい」と言われています。これから旬の夏野菜を、おいしく食べましょう。

☆ 7月 <地産地消について> 平成24年7月11日

ごはん	マーボー豆腐	グリーンサラダ
精白米 強化米	サラダ油 にんにく しょうが	キャベツ きゅうり セロリ
ちくわチーズ揚げ	豚ひき肉	乾燥わかめ
ちくわ チーズ 花ごころも 揚げ油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ にら 豆腐 上白糖 濃口醤油 味噌 豆板醤 片栗粉	薄口醤油 酢 塩 こしょう
		牛乳

<ひとこと>  
給食で皆さんが食べているお豆腐は、長野県でとれた大豆を使って、佐久市内のお豆腐屋さんが作ってくださったものです。これも「地産地消」のひとつです。「地産地消」とは、地域で生産されたものをその地域で消費することです。今週から玉ねぎも、塩名田の古平さんが作ってくださったものを使います。一生懸命土づくりをしたり、なるべく農薬を使わないように工夫して作ってくださったものです。感謝していただきましょう。

☆ 7月 <にじますを使って> 平成24年7月25日

ごはん	なめこスープ	おかがあえ
精白米 強化米	ごま油 たけのこ水煮 えのきだけ	きゅうり 乾燥わかめ にんじん 濃口醤油 酢 かつお節 塩
にじますのから揚げ	なめこ	
にじます 片栗粉 揚げ油 料理酒 三温糖 みりん おろししょうが 濃口醤油	にんじん 糸かまぼこ 鶏卵 長ねぎ 濃口醤油 薄口醤油 塩 こしょう	牛乳

<ひとこと>  
もうすぐ夏休みですね。夏バテしないで元気に過ごしてもらおうと、ニジマスをかから揚げにしました。さっぱりした味の、白身の魚ですが、消化の良いタンパク質がたくさん含まれています。よく揚げてあるので、よくかんで食べると骨や尻尾まで残さず食べることができます。カルシウムもたくさんとれますね。とんどん祭りのつかみどり大会もニジマスですね。佐久地方ではたくさん養殖されています。

☆ 8月 <とうがんを使って> 平成24年8月29日

昆布ごはん	とうがん汁	ししゃもの天ぷら
精白米 強化米 塩昆布 ゆかり	だし昆布 かつお節 サラダ油 鶏ひき肉 なると 油揚げ	ししゃも 青のり 小麦粉 塩 揚げ油
ほりほり漬け	長ねぎ	
切干天根 きゅうり キャベツ 白いりごま 酢 薄口醤油 上白糖	にんじん とうがん 薄口醤油 塩 みりん	牛乳

<ひとこと>  
きょうは「とうがん汁」です。漢字では「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の野菜なのに、どうしてこんな名前がついたのでしょうか？夏にとれても、涼しい所に置いておけば、冬までおいしく食べられることから、つけられた名前なのだそうです。ラグビーボールよりひとまわり大きいくらいの形で、皮は緑色、中は白い色をしています。すいかやきゅうりの仲間です。煮ると透明になって、とろりとした感じになります。

☆ 9月 〈開発商品を使って〉 平成24年9月4日

コッペパン	パンフキンスープ	トマトサラダ
	ベーコン にんじん かぼちゃ	トマト きゅうり 玉ねぎ
枝豆のコロッケ	塩	サラダ油
揚げ油	こしょう	黒こしょう
中濃ソース	牛乳	上白糖
	小麦粉	薄口醤油
	無塩バター	酢
	牛乳	
	生クリーム	
	パセリ	
	玉ねぎ	

〈ひとこと〉  
きょうのコロッケは、長野県産の枝豆と豚肉を使ったコロッケです。たっぷり入った枝豆の甘みと、歯ごたえが楽しめます。「長野県産の食材にこだわって、安心して食べてもらえるものを作りたい」という願いをこめて、長野県中の給食を作っている人たちが集まって、考えたコロッケです。鉄分や食物繊維がたくさんとれます。よくかんで食べましょう。

☆ 9月 〈中学だけの実施日〉 平成24年9月18日

ピザトースト	天学いも	フルーツポンチ
厚切り食パン	さつまいも	杏仁缶
オリーブ油	揚げ油	すいかゼリー
おろしにんにく	三温糖	洋梨缶
ローズハム	濃口醤油	みかん缶
玉ねぎ	みりん	パイン缶
トマト	黒いりごま	レモン汁
トマトケチャップ		
三温糖	グリーンサラダ	牛乳
こしょう	キャベツ	
ピーマン	きゅうり	
スライスチーズ	セロリ わかめ	
	酢 塩	
	サラダ油 上白糖	

〈ひとこと〉  
きょうは小学校がお休みで、中学校だけの給食です。普段は作れないピザトーストを一枚一枚作りました。味はどうですか？一生懸命作りましたので、残さず食べてくださいね。こちらも手のかかる大学芋も作りました。さつまいもにはビタミンB、ビタミンC、カロテンがたくさん含まれています。食物繊維もじゃがいもの2倍もあります。今年はいつまでも暑くて、少し早い気もしますが、秋の味覚を楽しんでください。

☆ 9月 〈開発商品・月見献立〉 平成24年9月27日

ミニコッペ	ミートスパゲティ	りんごサラダ
	しめじ	キャベツ
花手まり蒸し	玉ねぎ	きゅうり
	にんじん	コーン
	サラダ油	りんご
	豚ひき肉	サラダ油
十五夜ゼリー	スパゲティ	酢
	塩 こしょう	塩
	トマトピューレ	こしょう
	ケチャップ	
	ナツメグ	
	パセリ	
		牛乳

〈ひとこと〉  
献立を見たときに「花手まり蒸し」ってなに？と思った人もたくさんいたでしょう。長野県産の豚肉、おからを使った肉だんごに錦糸卵をつけて蒸した、色どりがとてもきれいな料理です。味はいかがですか？30日は十五夜なので、少し早いです。かわいいゼリーをつけました。愛媛産のみかんと、長野県産のぶどうで作ったゼリーでできています。黄色い部分の絵柄は月見団子、すすき、もちつき の3種類あります。友達と見比べてみてください。

☆ 10月 〈かみごたえのある献立〉 平成24年10月18日

レーズンパン	みそ仕立て卵うどん	青ばつのマリネ
	だし昆布	きゅうり
あさりのカリッと揚げ	かつお節	青ばつ
あさり	なると	にんじん
しょうが	玉ねぎ	じゃがいも
濃口醤油	にんじん	しめじ
みりん	干しいたけ	とりささみ
でん粉	冷凍うどん	玉ねぎ
揚げ油	油揚げ	こしょう
	鶏卵	酢
	小松菜	サラダ油
牛乳	味噌	上白糖
		塩

〈ひとこと〉  
食べ物をよくかんで食べると、いいことがたくさんあることは皆さん知っていますね。歯の病気予防になったり、頭の働きがよくなったり、食べ物の味がわかるようになったりと、まだありますが、覚えていますか？給食センターでは「かむこと」を意識してほしいと考えて、今月から月に1回、8のつく日に「噛みごたえのある食品」を出すことにしました。10月はきょうがその日で、あさりと青ばつが使われています。よくかんで食べて、「かむこと」のよ

☆ 11月 <佐久鯉を使って> 平成24年11月5日

ご飯	中華風なめこスープ	鯉のイタリアン
精白米 強化米	ごま油 たけのこ水煮 えのきだけ	鯉(薄切り) 濃口醤油 酒
グリーンサラダ	なめこ	でん粉 揚げ油
キャベツ	にんじん	玉ねぎ
きゅうり	系かまぼこ	にんじん
セロリ	鶏卵	干しいたけ
わかめ	長ねぎ	凍り豆腐
サラダ油	濃口醤油	にんにく
酢	薄口醤油	トマトケチャップ
上白糖	塩 こしょう	パセリ 塩
塩		牛乳

<ひとこと>  
きょうは岸野で育った「佐久鯉」を薄く切って、骨をていねいにとってもらったものを、油で揚げて、ケチャップ味のソースをかけました。ソースの中に凍り豆腐も入っています。鯉といえば鯉こくやうま煮にして、お祭りやお祝いのときによく食べられましたが、骨がたくさんあるので食べにくいこともあり、家庭で料理することも少なくなったようです。きょうは食べやすいように作りましたので、残さず食べてください。

☆ 12月 <読書旬間にあわせて> 平成24年12月3日

さつまいもご飯	こんちゃんみそ汁	ほりほり漬け
精白米 強化米 さつまいも 塩	昆布 かつお節 油揚げ にんじん 小松菜	切り干し大根 きゅうり キャベツ 白いりごま 酢 薄口醤油 上白糖
さんまの蒲焼き	玉ねぎ わかめ 長ねぎ 味噌	
さんま		牛乳
片栗粉 揚げ油		
濃口醤油		
三温糖		
みりん		
酒		

<ひとこと>  
中学校では10月、小学校では11月に読書旬間がありましたね。給食センターでは今週、本にちなんだ料理を出します。きょうは「こんちゃん味噌汁」です。いつものみそ汁のときよりも、油揚げがたくさん入っていて、しかも大きく切っています。きつねのこんちゃんが大好きな油揚げの入ったあったかいみそ汁を飲めば、風邪なんてひきません。高学年や中学校の皆さんには簡単すぎる内容かもしれませんが、「こんとあき」という本はあたたかい気持ちに

☆ 12月 <冬至献立> 平成24年12月21日

ご飯	かぼちゃ入りうどん	こんにゃく柚子味噌かけ
精白米 強化米	昆布 かつお節 豚肉	こんにゃく 昆布 味噌 みりん
おひたし	白菜	酒
もやし	にんじん	三温糖
キャベツ	油揚げ	ゆず果汁
ほうれん草	干しいたけ	片栗粉
にんじん	長ねぎ	
かつお節	かぼちゃ	牛乳
白いりごま	しめじ	
薄口醤油	うどん	くだもの
塩	濃口醤油	りんご
	みりん	

<ひとこと>  
きょうは冬至献立です。冬至というのは一年で一番風の長さが短くなる日です。「ゆず湯」に入ってからだをあたため、「かぼちゃを食べて」栄養をつける習慣があります。ゆずにはビタミンCがたくさんあるので、かぜをひきにくくしたり、皮膚を強くする効果があります。かぼちゃは厄よけになる、病気にならないと言われていています。きょうはかぼちゃが入ったうどんと、こんにゃくにゆず風味の味噌だれをかけて食べてください。

☆ 1月 <鏡開き献立> 平成25年1月11日

ツナごはん	おぞう煮	インディアンサラダ
精白米 強化米 ツナフレーク みりん 濃口醤油 酒 いんげん	昆布 かつお節 大根 鶏肉 かまぼこ 長ねぎ にんじん えのきだけ	ちくわ じゃがいも 揚げ油 きゅうり 玉ねぎ サラダ油 カレー粉 酢 上白糖 濃口醤油
くだもの	干しいたけ	
みかん	油揚げ	牛乳
	みりん 塩	
	薄口醤油	
	もち	

<ひとこと>  
きょうは「鏡開き」です。鏡開きとは、お正月にお供えしていた鏡もちをさげ、木づちなどで叩き割って食べる行事です。「鏡開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を開くという意味をこめて「鏡開き」にしたようです。割ったお餅はお雑煮やお汁粉にして、1年間病気をせずに元気に過ごせるように、願いをこめて食べます。給食でもかわいいお餅が入ったお雑煮にしました。

☆ 1月 <旬の魚わかさぎ> 平成25年1月18日

ご飯	もやしのみそ汁	わかさぎのマリネ
精白米 強化米	昆布 かつお節 もやし	わかさぎ 片栗粉 揚げ油 にんじん 玉ねぎ ピーマン 酢 上白糖 こしょう 薄口醤油 濃口醤油
ツナと大豆のサラダ	白菜	
じゃがいも 大豆 きゅうり にんじん マヨネーズ 薄口醤油 塩 こしょう	にんじん にら 油揚げ 味噌	牛乳

<ひとこと>  
きょうは琵琶湖で取れた「わかさぎ」をマリネにしました。魚は身や皮、内臓、頭、骨など、含まれている栄養がそれぞれ違います。こうした栄養を無駄にしないで、バランスよくとるためには、わかさぎのように小さくて、骨が柔らかい魚を丸ごと食べるのが一番です。頭から尻尾まで、残さず、おいしくいただきます。わかさぎは漢字で「公の魚」と書きます。江戸時代11代将軍家斉が好きな魚のひとつだったことから、この漢字が使われるように

☆ 1月 <鯨肉を使って> 平成25年1月25日

ご飯	豚汁	オーロラあえ
精白米 強化米	昆布 かつお節 サラダ油	鯨肉 濃口醤油 しょうが 酒 でん粉 揚げ油 にんじん ピーマン ケチャップ 中濃ソース 三温糖 みりん
即席漬け	ごぼう	
キャベツ きゅうり 福神漬け 塩	白菜 にんじん 豚肉 つきこん 豆腐 長ねぎ 大根 味噌	
牛乳		

<ひとこと>  
日本は「捕鯨条約」で決められた数の鯨を、調査のためにとることを許されています。鯨の大きさははかたり、胃の中を見てどんなえさを食べているか調べたり、標本をとったり、いろいろな身体検査をして、研究に必要な資料を集めています。調べた後の鯨の肉はできる限り利用しようと、食べることが許されています。販売して得たお金は、次の調査の費用の一部になります。きょうの鯨は「いわしくじら」という種類です。感謝していただきます

☆ 1月 <凍み豆腐を使って> 平成25年1月30日

ご飯	凍み豆腐のかす汁	大根とホタテのサラ
精白米 強化米	昆布 かつお節 凍み豆腐	大根 ホタテフレーク きゅうり にんじん キャベツ 酢 サラダ油 上白糖 薄口醤油 こしょう 白いりごま
にじますのから揚げ	にんじん	
にじます 片栗粉 揚げ油 酒 三温糖 みりん しょうが 濃口醤油	大根 白菜 えのきだけ 長ねぎ 味噌 酒粕	牛乳

<ひとこと>  
矢島で作っている「凍み豆腐」を使って「かす汁」を作りました。「凍み豆腐」は寒いこの時期、豆腐を外で凍らせて、そのまま、10日間ぐら乾燥させて作ります。冬がとても寒く、雪が少ない地域ならではの特産物です。もう400年以上も続いている「凍み豆腐作り」ですが、今は後を継ぐ人がほとんどいないのだそうです。昔から続いている産業なのに残念ですね。大切にしていきたい地場産物のひとつです。

☆ 2月 <塩丸いかを使って> 平成25年2月1日

ごはん	切干大根の煮物	酢の物
精白米 強化米	豚肉 切干大根 にんじん	きゅうり キャベツ 塩丸いか わかめ 糸寒天 酢 上白糖 薄口醤油 塩
オムレツきのこソース	ちくわ	
オムレツ サラダ油 しめじ えのきだけ ケチャップ 中濃ソース 無塩バター 白ワイン	つきこん 油揚げ 干しいたけ サラダ油 三温糖 濃口醤油 みりん 酒	牛乳

<ひとこと>  
きょうの酢の物には、長野県特産の「糸寒天」と、長野県でしかおめにかかれない「塩丸いか」がはいっています。「塩丸いか」は、名前のとおり、皮をむきたいかを茹でて塩漬けにしたものです。冷凍や冷蔵保存ができなかった昔から、保存食として、海のない長野県で食べられてきたもので、生のいかを食べることができるようになってからも、根強い人気があるそうです。歯ごたえがありますが、よくかんで味わってください。

☆ 2月 <節分献立> 平成25年2月4日

五目ご飯	豆腐汁	こかぶの浅漬け
精白米	昆布	キャベツ
強化米	かつお節	こかぶ
にんじん	玉ねぎ	にんじん
鶏肉	にんじん	きゅうり
えのきだけ	豆腐	塩 酢
ちくわ	長ねぎ	薄口醤油
干しいたけ	ちんげん菜	色いりごま
三温糖	じゃがいも	
酒	味噌	
濃口醤油		福豆
サラダ油	いわしチーズフライ	
	揚げ油	牛乳
	中濃ソース	

<ひとこと>  
 きのうは節分でしたね。節分には「福は内、鬼は外」と言いながら、炒った大豆をまいて鬼を追い払い、1年の幸せを願います。また、柊の枝にいわしの頭を刺して、家の入り口に飾って魔除けにしたり、いわしを食べる習慣があるところもあります。皆さんのお家の節分は、どんなことをしましたか？給食では大豆の福豆と、いわしチーズフライです。さてきょうは立春、早く暖かくなるといいですね。

希望献立

4年1組	きなこ揚げパン・卵スープ・タンドリーチキン・かみかみサラダ・みかん
4年2組	わかめご飯・ABCスープ・鶏のから揚げ・かみかみサラダ・くだもの・ミルク
5年1組	わかめご飯・卵スープ・エビフライ・かみかみサラダ・くだもの・ミルク
5年2組	ココア揚げパン・ABCスープ・タンドリーチキン・はるさめサラダ
6年1組	クロワッサン・コーンスープ・鶏のから揚げ・きゅうりの香味漬け・ミルク・くだもの
6年2組	クロワッサン・ABCスープ・鶏のから揚げ・もろきゅう・ミニパフェ
1年A組	パエリア・わかめスープ・鶏のからあげ・かみかみサラダ
1年B組	きなこ揚げパン・ABCスープ・ポテトグラタン・はるさめサラダ・いちご
2年A組	メロンパン・コーンスープ・ハムチーズフライ・はるさめサラダ・クレープ
2年B組	米粉パン・コーンスープ・ハムチーズフライ・かみかみサラダ・ミルク・くだもの
3年A組	チーズ揚げパン・卵スープ・豚肉のしょうが焼き・かみかみサラダ・クレープ
3年B組	わかめご飯・鶏のから揚げ・はるさめサラダ・フルーツポンチ



2月25日（月）

きょうのこんだて

チキンライス

ぎゅうにゅう

わかめスープ

ポテトとウィンナーのからあげ

なのはなあえ

## きょうのひとこと

きょうは菜の花で、ちょっと早い春の味をみなさんにお届け  
します。菜の花はすこし苦味がありますが、かぜなどの病氣  
にかかりにくくしてくれる働きのあるビタミンAが、ほうれ  
ん草と同じくらいたくさん含まれています。きょうは炒り茹  
がはいった、きれいな色のあえものにしました。独特の味を  
楽しんでください。チキンライスなので、スープはあっさり  
したわかめスープにしました。残さず食べましょう。