

平成24年度学校給食望月センター献立委員会会議次第

日 時：平成25年2月26日（火）

午後0時30分～

場 所：学校給食望月センター2階

『 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

◎学校給食の栄養管理

2 学校給食摂取基準と食品構成

(1) 学校給食摂取基準

学校給食のエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準（2005年版）」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」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です。（「学校給食実施基準」及び「学校給食衛生管理基準」の施行について（通知）（平成21年4月14日付教保第30号） 115P参照）

学校給食を実施する義務教育諸学校の設置者は、学校給食実施基準に照らして適切な学校給食の実施に努める必要があります。

○児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区 分	基 準 値				1日の食事摂取基準に対する学校給食の割合
	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)	生徒(12~14歳)	
エネルギー(kcal)	560	660	770	850	33
たんぱく質(g)	16	20	25	28	50
範 囲※1	10~25	13~28	17~30	19~35	
脂 質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%				-
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	3未満	3未満	33
カルシウム(mg)	300	350	400	420	50
目標値※2	320	380	480	470	
鉄 (mg)	3	3	4	4	33
ビタミンA(μgRE)	130	140	170	210	33
範 囲※1	130~390	140~420	170~510	210~630	
ビタミンB1(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6	40
ビタミンB2(mg)	0.4	0.5	0.5	0.6	40
ビタミンC(mg)	20	23	26	33	33
食物繊維(g)	5.5	6.0	6.5	7.5	-

※1 範囲…示した値のうちに収めることが望ましい範囲

※2 目標値…摂取することがより望ましい値

※3 食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) / 1,000 × 2.54

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても、それぞれ示した摂取について配慮すること。

マグネシウム…児童(6~7歳)70mg (8~9歳)80mg (10~11歳)110mg 生徒(12~14歳) 140mg

亜鉛…児童(6~7歳)2mg (8~9歳)2mg (10~11歳)3mg 生徒(12~14歳) 3mg

2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用にあたっては、個々の健康及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。

平成24年度 学校給食栄養価表

小学校基準	基準量	平均	充足率	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
エネルギー	660	680	103	660	689	679	711	688	694	667	679	656	675	685	
たんぱく質	20.0	28.3	142	28.4	28.2	27.8	27.5	28.9	29.7	26.7	29.2	28.8	27.7	28.8	
(動物性たんぱく質)	14.5	10.8	75	9.7	11.2	11	11.4	10.3	11.2	10.4	11	10.7	11.4	11	
(植物性たんぱく質)		17.5		18.8	17.1	16.8	16.1	18.6	18.5	16.4	18.3	18.2	16.3	17.8	
脂質	22	21.3	97	20.9	21.3	21.7	22.3	22.3	20.3	20.7	21.3	20.4	20.9	22.4	
	30%	29%		29%	28%	29%	28%	29%	26%	28%	28%	28%	28%	29%	
食塩相当量	2.5	3.0	119	2.9	3.2	2.7	3.2	3.1	3.2	3	2.7	2.9	2.9	2.9	
カルシウム	350	352.0	101	342	347	338	342	369	347	356	367	351	347	366	
マグネシウム	80.0	95.1	119	87.1	95	91.7	96.4	93.7	99.5	89.1	99.4	99.7	98	96.4	
鉄	3.0	2.5	85	2.3	2.6	2.5	2.4	2.4	2.5	2.3	2.8	3	2.6	2.5	
亜鉛	2.0	2.9	146	3	3	2.8	2.7	3.1	3.1	2.6	3	3	2.9	2.9	
ビタミンA	170	241.9	142	226	221	337	216	208	210	197	224	217	409	195	
ビタミンB1	0.40	0.48	120	0.49	0.46	0.45	0.43	0.50	0.50	0.43	0.52	0.47	0.51	0.5	
ビタミンB2	0.50	0.53	106	0.53	0.50	0.52	0.50	0.56	0.54	0.51	0.55	0.54	0.54	0.53	
ビタミンC	23	21.6	94	21.4	20	19	20	21	19	20	25	27	23.3	22	
食物繊維	6.0	4.9	82	4.3	5.1	4.5	4.9	4.9	5.1	4.8	5.4	5.1	5.2	4.7	
糖質エネルギー比 (%)	55%	54.5%		54%	56%	55%	57%	54%	57%	56%	55%	54%	54%	56%	54%
脂質エネルギー比 (%)	30%	28.5%		29%	28%	29%	28%	29%	26%	28%	28%	28%	28%	28%	29%
たんぱく質エネルギー比 (%)	15%	17%		17%	16%	16%	15%	17%	17%	16%	17%	18%	16%	17%	17%

平成24年度 学校給食栄養価表

中学校基準	基準量	平均	充足率	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
エネルギー	850	815	96	794	814	812	845	825	829	810	813	787	811	822	
たんぱく質	28.0	33.0	118	33.4	32.5	32.5	32.1	32.8	34.4	31.3	34.3	33.8	32.1	33.8	
(動物性たんぱく質)	14.5	13.4	92	12	13.5	13.7	13.9	12.5	14	12.7	13.7	13.3	14.1	13.8	
(植物性たんぱく質)		19.7		21.4	19	18.9	18.2	20.4	20.5	18.6	20.6	20.6	18	20.1	
脂質	28	24.5	87	23.7	24.4	25	26	25.5	23.7	24.2	24.1	23.1	23.9	25.5	
	30%	28%		27%	27%	28%	28%	28%	26%	27%	27%	26%	27%	28%	
食塩相当量	3.0	3.6	121	3.4	3.8	3.3	3.7	3.4	3.8	5	3.3	3.5	3.4	3.4	
カルシウム	420.0	376.4	90	367.0	376	359	366	387	372	377	395	378	367	396	
マグネシウム	140.0	111.4	80	102.5	111	108	112	108	115.8	103.6	117.3	117.6	116	113.4	
鉄	4.0	3.1	78	2.8	3.2	3.1	3	2.9	3.1	3	3.5	3.7	3.2	3	
亜鉛	3.0	3.4	113	3.5	3.4	3.2	3.2	3.4	3.6	3.1	3.6	3.5	3.5	3.3	
ビタミンA	210.0	278.3	133	255.0	254	415	242	231	242	221	252	244	487	218	
ビタミンB1	0.60	0.58	97	0.60	0.55	0.56	0.52	0.59	0.61	0.54	0.62	0.57	0.63	0.61	
ビタミンB2	0.60	0.58	96	0.58	0.55	0.57	0.54	0.61	0.59	0.56	0.60	0.59	0.59	0.58	
ビタミンC	33	25.8	78	25	25	24	24	24	23	23	29.4	32	28.5	26	
食物繊維	7.5	5.9	78	5.2	6.2	5.5	5.8	5.6	6.1	5.6	6.5	6.1	6.3	5.8	
糖質エネルギー比 (%)	55%	55%		56%	57%	56%	57%	56%	57%	58%	56%	57%	57%	56%	
脂質エネルギー比 (%)	30%	28%		27%	27%	28%	28%	28%	26%	27%	27%	26%	27%	28%	
たんぱく質エネルギー比 (%)	15%	17%		17%	16%	16%	15%	16%	17%	15%	17%	17%	16%	16%	

24年度【地域食材】 米:画角精米 比田井精米 JA佐久浅間 野菜:こまがた直売所 橘 望月中学習室 草:加藤なめこ園

4月	米 卵 大豆 なめこ	青ばつ							
5月	米 卵 大豆 なめこ	ふき	アスパラ						
6月	米 卵 大豆 なめこ	青ばつ	ちんげんさい	白菜	キャベツ	レタス			
7月	米 卵 大豆 なめこ			白菜	キャベツ	レタス			
8月	米 卵 大豆 なめこ	じゃがいも玉ねぎ	白菜	キャベツ	白菜	レタス	なす	トマト	かぼちゃ もろっこいんげん
9月	米 卵 大豆 なめこ	じゃがいも玉ねぎ	白菜	キャベツ	夕顔	レタス	なす	トマト	もろっこいんげん かぼちゃ
10月	米 卵 大豆 なめこ	じゃがいも	白菜	キャベツ	白菜	レタス			かぼちゃ 長ねぎ もろっこいんげん
11月	米 卵 大豆 なめこ		白菜	キャベツ	長ねぎ			にんじん	
12月	米 卵 大豆 なめこ	青ばつ	長いも		長ねぎ			にんじん	
1月	米 卵 大豆 なめこ	雁喉いみそ	青ばつ		長ねぎ				
2月	米 卵 大豆 なめこ	長ねぎ	小かぶ						
3月	米 卵 大豆 なめこ								

	【月給食目標】	【行事食】	【旬の食材など】	【お楽しみ献立】	【その他】
4月	給食の次まりを守り、楽しい食事をしよう	入学お祝い献立 春をあじわう献立	苜 番キャベツ		
5月	食べ物の衝きを知ろう	こどもの日献立	柏餅 苜 ふきの煮物 アスパラ		柏餅
6月	朝ごはんの大切さを知ろう	食育月間	レタス ちんげんさいチンゲン菜	中学2年1組お楽しみ献立	
7月	夏の食事のとり方を知ろう	七夕献立 丑の日献立	冷奴 飛び魚 うなぎ	中学2年2組お楽しみ献立	小学校 保護者試食会(1年生7/15 4年生7/5)
8月	規則正しい食事をしよう		ズッキーニかぼちゃ なす		夏野菜カレー
9月	食事と運動について考えよう	地域食材の日 お月見献立	佐久の小鮎	中学2年3組お楽しみ献立	郷土料理:小鮎の甘露煮
10月	好き嫌いせず何でも食べよう	秋の日献立	栗 さんま きのこ りんご プルーン	中学3年1組お楽しみ献立	秋の五目ごはん 手作りりんごジャム
11月	感謝して食べよう		※佐久市産米粉パン りんご	中学1年3組お楽しみ献立	郷土料理:おにこじ
12月	健康に良い食べ方をしよう	冬至・クリスマス献立	りんご にじます		地域食材:にじますのから揚げ
1月	寒さに負けない食事をしよう	鏡開き献立	鮭 酒粕 たら れんこん 苺	中学3年2組お楽しみ献立	地域食材:雁喉いみそソースかつ 佐久麴の南蛮漬け
2月	寒さに負けない食事をしよう	節分献立	佐久麴 凍豆腐	中学お楽しみ献立	矢島の凍豆腐・望月産ヨーグルト 地域食材:矢島の凍豆腐 米粉チョコチップケーキ 中学校 厚生部試食会(2/6)
3月	1年間の食生活を振り返ろう	ひな祭り献立 卒業お祝い献立	桜餅 ちらし寿司 いよかん 菜の花 お赤飯	中学3年3組お楽しみ献立 小学校お楽しみ献立	桜餅

※佐久市産米粉パン:補助金有り(佐久市5回 JA佐久浅間3回)

12月残渡表

日	牛乳	おかず	小	中
3月	☆	煮ひこげん おぼろのから揚げ 揚げ汁	24	8k
4	☆	お好み焼き かぶり焼き たまごサンド、<だもの	7k	2k
5	☆	肉巻きごはん 魚の味噌煮 じゃこサラダ のっぺ汁	9.8	3.5k
⑥	☆	米粥パン カブ汁 フロップカレー にんじんスープ・ゼリー	4.4k	2k
7	☆	煮込みごはん 豚肉のひき肉からゆめ なめたけ和え 石狩汁	8.3kg	5
10	☆	芋△タコごはん 豚肉のマーマレード焼き キャベツのしもね和え なめこ汁	6.8	3.8
11	☆	ソフトクリーム おまんこ じゃがバター 豆のからいりサラダ、<だもの	3.2	4
△	☆	こぼし・サリ和え 和肉のマリネ おせじ	14.8k	9k
⑬	☆	ハイパン だこのから揚げ 米巻きサラダ お刺身サラダ	5k	1.5k
△	☆	ごはん ちくせんに 梅マヨ和え おのこのおせじ・<だもの	16k	9k
17	☆	シーフードカレー 揚げサラダ フルーツヨーグルト 梅干し	8k	4k
18	☆	ハイパン ラムチーズフライ アーモンドサラダ 豚とほろのスープ・<だもの	6k	3.5k
19	☆	ごはん 揚げ魚 切干大根の味噌 とん汁	11k	6.5k
20	☆	クリスマス献立 お楽しみ...	3.5k	1.5k
21	☆	ゆかりごはん 豚のめし かき揚げの野菜 けんちん汁	10k	5.5k
24	☆	煮込み日		
25	☆	ソフトどん 五目うどん汁 揚げ魚 カレー・シーチキン サラダ、<だもの	7.5	6k
26	☆	魚の照り焼き ごま和え 中華揚げめこ汁	10k	3.6k
⑳	☆	ハイパン えびとちくせんのマリネ おまんこ からいりサラダ	6k	3k

1月残渡表

日	牛乳	おかず	小	中
8	☆	煮込みごはん 五目うどん汁 大根とほろのサラダ やさいとほろのスープ・<だもの	5k	—
9	☆	ごはん ソースかつ(がんくいみそ和え) 三色揚げ 七輪汁	4.4k	5k
10	☆	米粥パン マカロニのカレーソース コーンサラダ シーフードシチュー・<だもの	8k	3k
11	☆	煮込みごはん 在久屋の阿婆揚げ なます おせじに・鶏肉のり	10	5k
14	☆	成人の日		3
15	☆	ソフトクリーム みそラーメン汁 茶だま 中華サラダ・<だもの	5k	5k
16	☆	煮込みごはん 魚とじゃがいものごま揚げ 白飯のほむだし 中華揚げめこ汁・ヨーグルト	7.2k	4k
17	☆	コッパパン ペンネのクリーム煮 煮込みドレッシングサラダ フランス風	3k	3k
18	☆	ごはん ほろの冬がすみ焼き 白菜のから揚げ のっぺ汁・<だもの	9k	8k
△	☆	ごはん レバーのオムツゆめ れんこんのサラダ 尖頭のみそ汁	6.3k	15.7
23	☆	ごはん 肉じゃが 煮込みのりマヨネーズ 石狩汁	4k	5k
24	☆	コッパ揚げパン ポークヒーズ ひじきのサラダ くたもの	6.4k	3k
25	☆	ごはん 揚げ魚 スイートポテトサラダ からみとうふ汁	3k	2.6k
△	☆	ごはん すまね焼き じゃこサラダ 根菜ごま汁・<だもの	13.2k	9k
29	☆	ソフトめん ミニトマトソース コーンスープ 三色うどん	3k	4k
30	☆	煮込みごはん 揚げ魚 ごま和え みそけんちん汁・<だもの	11k	7k
⑳	☆	ハイパン おまんこ かき揚げの野菜 けんちん汁 梅干し からいりサラダ おまんこ	4k	3k

平成24年度残量調査結果

単位 kg

月	小学校	中学校	合計	給食日数		月毎の1日当たり残量	
				小学校	中学校	小学校	中学校
4月	129	55	184	16	16	8.1	3.4
5月	263	52	315	21	18	12.5	2.9
6月	219	69	288	20	18	11.0	3.8
7月	227	95	322	18	19	12.6	5.0
8月	135	57	192	9	7	15.0	8.1
9月	190	86	276	18	18	10.6	4.8
10月	214	94	307	19	19	11.2	4.9
11月	234	98	332	21	21	11.2	4.7
12月	161	85	246	18	18	9.0	4.7
1月	130	85	214	17	16	7.6	5.3
2月			0				
3月			0				
合計	1903	774	2676	177	170		
1日平均残量	10.7	4.6					

(22.2%) (15.3%)

平成24年度 11月残量調査

12日(月)	101	102	103	201	202	203	301	302	303	合計	全体量	残食率
ごはん	0	0	0	0	0.1	0.2	0	0	0	0.3	59.4	0.5%
さんまの筒煮	0.1	0	0	0.1	0.2	0.1	0	0	0.1	0.6	18.9	3.2%
ラビットサラダ	0	0	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0.4	27	1.5%
みぞれ汁	0.7	0	0.2	0.2	0	1.2	0	0.2	1	3.5	75	4.7%
牛乳	0	0	0	0.07	0.6	0.2	0	0	0.2	1.07	55	1.9%
合計	0.8	0	0.3	0.47	1	1.8	0	0.2	1.3	5.87		

13日(火)	101	102	103	201	202	203	301	302	303	合計	全体量	残食率
ソフトうどん	0.15	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0.65	58.38	1.1%
うどん汁	0.7	0.1	0	0	0.1	0.2	0	0	0.2	1.3	75	1.7%
大学いも	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28.7	0.0%
ごぼうサラダ	0.4	0	0.35	0	0	0.4	0.35	0.45	0	1.95	23.2	8.4%
柿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13.4	0.0%
牛乳	0	0	0.6	0	0	0	0	0	0	0.6	55	1.1%
合計	1.25	0.1	0.95	0	0.1	1.1	0.35	0.45	0.2	4.5		

14日(水)	101	102	103	201	202	203	301	302	303	合計	全体量	残食率
発芽玄米ごはん	0	0	0.15	0	0	0.2	0	0	0	0.35	59.4	0.6%
肉じゃがキムチ	0	0	0.15	0	0	0	0	0	0	0.15	60	0.3%
じゃこサラダ	0	0	0.45	0	0	0.4	0	0	0	0.85	19.2	4.4%
中華風なめこ汁	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0.2	0.4	75	0.5%
りんご	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13.9	0.0%
牛乳	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0.4	55	0.7%
合計	0	0	1.15	0	0	0.8	0	0	0.2	2.15		

15日(木)	101	102	103	201	202	203	301	302	303	合計	全体量	残食率
AKBトースト	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0.02	29.09	0.1%
ミネストローネ	0.1	0	0	0	0	0	0	0.15	0	0.25	75	0.3%
ひじきのレモンマリ	0	0	0	0	0	0.05	0	0	0	0.05	21.6	0.2%
みかん	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13.9	0.0%
牛乳	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0.2	55	0.4%
合計	0.1	0	0.02	0	0	0.25	0	0.15	0	0.52		



16日(金)	101	102	103	201	202	203	301	302	303	合計	全体量	残食率
中華丼										0		
ごはん	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	59.4	0.0%
具	0.05	0	0	0	0.15	0.05	0	0.4	0	0.65	85	0.8%
れんこんサラダ	0	0	0	0	0	0.05	0	0	0	0.05	24.7	0.2%
ラフランス	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13.3	0.0%
牛乳	0	0	0	0	0	0.28	0	0	0	0.28	55	0.5%
合計	0.05	0	0	0	0.15	0.38	0	0.4	0	0.98		



ご協力ありがとうございました。

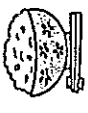

こんだてしよっかい

こんだてしよっかい

今日のメニューは

汁カッパ

1月9日(水)

ごはん



望月がんくいみそかつ



三色漬け


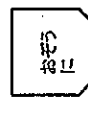
七草汁

ぎゅうにゅう

今日のメニューは

汁カッパ

1月11日(金)

減量ごはん


佐久鯉の南蛮漬け

なます

おぞうに

韓国のおもろこし


<今日のおはなし>


 雁喰豆は黒豆の一種で、この豆で作ったみそが「がんくいみそ」です。今日は、望月の東春睡会のみなさんが作ったがんくいみそをつかったみそソースをカツにかけて食べます。カツはセンターの手作りです。また汁は七草にちなんだ汁です。昔から1月7日に七草がゆを食べ、その年の無病息災を願う風習があります。春の七草とは「せり・なずな・こぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」です。

雁 喰 豆



<今日のおはなし>

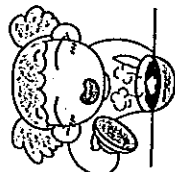

 今月は、佐久の地域食材を給食でたくさん使います。おとといは、望月の「がんくいみそ」、きょうは「佐久鯉」です。佐久の気候・風土と千曲川の清い水が全国に誇る身の締まったおいしい鯉を育て上げました。昭和初期には、全国一の生産量とともに、鯉の博覧会や品評会でもその優れた品質で日本一の称号を受けました。きょうはその佐久鯉を給食用に食べやすくアレンジしました。おいしくいただけます。

ただきましよう。

*大寒(だいかん):

1月20日頃(2013年は1月21日)

1年で最も寒い日という意味です。



1月11日は鏡開きです(地域によっては、違う日に行われます)。お正月、年神様にお供えていた鏡もちを、木づちなどで小さく割り、「しるこ」や「せんざい」、「雑煮」などにし、1年間の無病息災を願っていただきます。

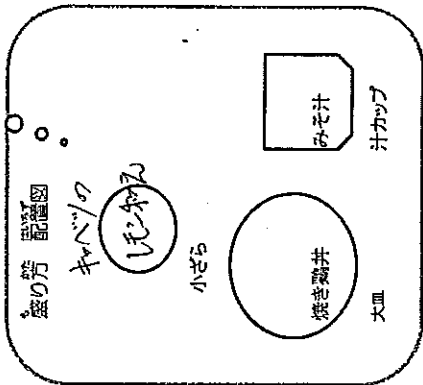
こんだてしようかい

こんだてしようかい

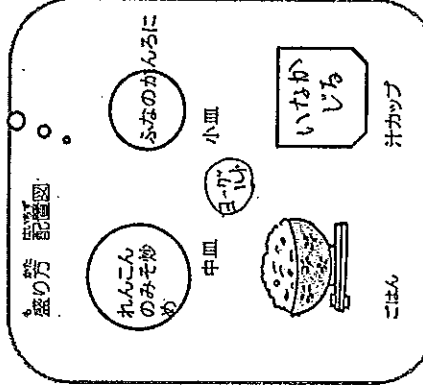


今日のメニューは

3日(月)
 芽芽玄米ごはん
 焼き鶏の真
 キャベツのしモン和え
 みそ汁
 ぎゅうにゅう



この図のよう
にもってね!



今日のメニューは

7日(金)
 ごはん
 小鮎の甘露煮
 豚肉とれんこんのみそ炒め
 いなかけ
 ヨーグルト・ぎゅうにゅう

<今日のおはなし>

この時期は、望月でとれた食材をたくさん使います。サラダのキャベツ・みそ汁のじゃがいも・ゆうがお・モロッコいんげんは、望月産です。旬の食材は栄養があり、新鮮で味もよくおいしいです。みそするにはいいつるふわふわつるつるとした食感のゆうがおは、細長く切って干しておくとかんばんようになります。

<今日のおはなし>

ふなの甘露煮は、佐久の郷土食です。鮎をさとう・しょうゆ・酒でじっくりにました。小さい鮎なので頭からしっぽまで骨ごと全部たべられます。鮎の甘露煮・鯉料理は海が遠い佐久で昔から食べられてきた魚料理です。苦手な人もいるかもしれませんが、まず一口たべてみてください。

