

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25年6月26日(水)

午後0時30分

場 所 浅科小学校・会議室

『 試 食 会 』

1. 開 会

2. 自 己 紹 介

3. 委員長あいさつ

4. 会 議 事 項

(1) 平成25年度の献立について

(2) その他

5. 閉 会

平成25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
浅科小学校長	中 島 一 彦	委 員 長
浅科小学校給食主任	廣 田 清 江	
浅科中学校給食主任	高 地 理 恵	
浅科小学校PTA副会長	重 田 美 香	
浅科中学校PTA副会長	小 林 真 樹	
浅科センター栄養士(県職員)	小 林 康 子	
事 務 局		
佐久市教育委員会・学校教育部・ 学校給食課長	磯 貝 修	
佐久市教育委員会・学校教育部・ 学校給食課・課長補佐	吉 田 晃	
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 須 田 悦 夫	学校給食望月センター事業係長
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(嘱託)	小 泉 龍 人	

	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	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	ふき、アスパラ、	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	わらび、いんげん、 トマト、小玉すいか、 かつお、とびうお	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		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	希望献立	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
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	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	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 ・給食週間	鏡開き 大寒 6年バイキング	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	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	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 <感謝の気持ちを・・・> 平成25年4月9日

中華麺	チャンボンスープ	ポテトサラダ
ちくわのカレー揚げ	豚肉	じゃがいも
ちくわ	むきえび	きゅうり
小麦粉	白菜	にんじん
カレー粉	にんじん	キャベツ
揚げ油	干しいたけ	チーズ
	たけのこ	こしょう
	なると	マヨネーズ
	もやし	塩
	長ねぎ	酢
	濃口醤油	
	料理酒	牛乳
	塩	
	しょうが	
	チキンスープ	

<ひとこと>
皆さんは一日の給食費はいくらか知っていますか？小学校は260円、中学校は300円です。この給食費はみなさんのおとうさんやおかあさん、お家の方から出していただいています。「皆さんが大きくなるように、一生懸命勉強ができるように」との願いがこめられた大切なお金です。給食センターでも心をこめて給食を作っています。栄養満点で、安全な材料を使った給食です。いろいろな人に感謝しながら残さず食べましょう。

☆ 4月 <入学・進級祝い> 平成25年4月10日

わかめご飯	春キャベツのみそ汁	鶏のから揚げ
精白米	だし昆布	鶏もも肉
強化米	かつお節	しょうが
炊き込みわかめ	玉ねぎ	にんにく
	にんじん	料理酒
菜の花あえ	エリンギ	みりん
菜の花	キャベツ	濃口醤油
にんじん	油揚げ	片栗粉
鶏卵	じゃがいも	小麦粉
きゅうり	味噌	揚げ油
キャベツ	みりん	
サラダ油		
薄口醤油	ゼリー	牛乳
しその葉		

<ひとこと>
きょうは「入学・進級祝い献立」です。旬のキャベツを使ったみそ汁と、菜の花を使ったあえもの。そして去年の希望献立によく登場した鶏のから揚げやわかめご飯。どれもおいしそうですね。あえものにはにんじん、いり卵が入っていて、とてもきれいな色合いになりました。さっぱりしたしそ味です。旬を味わいながら、残さず食べましょう。給食センターでは今年も、皆さんの思い出に残るような給食をがんばって作ります。

☆ 4月 <いい歯の日> 平成25年4月18日

コッペパン	ワンタンスープ	キャベツとじゃこのサラダ
	豚肉	小女子
	にんじん	サラダ油
ミルクピーンズ	玉ねぎ	濃口醤油
大豆	干しいたけ	酢
片栗粉	もやし	キャベツ
揚げ油	塩	きゅうり
コンデンスミルク	こしょう	ごま油
きな粉	薄口醤油	サラダ油
上白糖	ワンタン	濃口醤油
塩	長ねぎ	酢
	ちんげん菜	上白糖
	チキンスープ	
		牛乳

<ひとこと>
きょうは18日。「いい歯の日」です。皆さんに「よくかむ」ことを意識したり考えてもらおうと、かみこたえのある食品を使った献立を入れました。大豆を使った「ミルクピーンズ」と小魚を使った「サラダ」です。皆さんは「よくかむ」といいことがたくさんあることは知っていますね。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、まだまだありますが、覚えていますか？

☆ 4月 <旬の筍で> 平成25年4月24日

筍ご飯	みそ汁	もやしのピリ辛あえ
精白米	かつお節	にんじん
強化米	だし昆布	もやし
筍	玉ねぎ	きゅうり
鶏肉	にんじん	キャベツ
にんじん	豆腐	ローズハム
干しいたけ	長ねぎ	薄口醤油
油揚げ	じゃがいも	上白糖
ちくわ	乾燥わかめ	酢
三温糖	味噌	塩
濃口醤油		豆板醤
みりん	しゅうまい	ごま油
かつお節		
		牛乳

<ひとこと>
食物繊維がたくさん含まれているたけのこは、今が旬ですが、成長が早いので、あっという間に竹になってしまい、食べられなくなってしまいます。1日に119cmも伸びた筍があるという記録もあるそうです。人間や動物に食べられないように急いで大きくなっているのかもしれないですね。ぐんぐん伸びる竹には、強い生命力があるということで、元気が出るようにと昔の人は筍を食べるのを楽しみにしていました。代表的な春の味です。

☆ 5月 <こどもの日献立> 平成25年5月1日

手巻き寿司	豚汁	インディアンサラダ
精白米	だし昆布	ちくわ
強化米	かつお節	じゃがいも
塩 酢	サラダ油	揚げ油
上白糖	ごぼう	きゅうり
たくあん漬け	白菜	玉ねぎ
厚焼き卵	にんじん	サラダ油
かにかま	豚肉	カレー粉
手巻き用のり	つきこん	酢
	豆腐	上白糖
	長ねぎ	濃口醤油
柏もち	大根	
	味噌	牛乳
	七味唐辛子	

<ひとこと>
5月5日はこどもの日です。「端午の節句」とも言い、こどもたちが、元気にすくすくと育っ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、新しい芽が出てくるまで古い葉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がいいとされています。こどもが元気で、いつまでも家を継いでいってくれるようにとの願いをこめて「こどもの日」にかしわもちを食べます。「ちまき」を食べるのは、もともとは中国の習慣です。

☆ 5月 <地産地消> 平成25年5月14日

ソフトうどん	がきあげ	チーズサラダ
	玉ねぎ	チーズ
きつね汁	にんじん	キャベツ
だし昆布	ちくわ	きゅうり
かつお節	小女子	にんじん
油揚げ	ごぼう	酢
豚肉	小麦粉	サラダ油
えのきだけ	ベーキングパウダー	黒こしょう
干しいたけ	揚げ油	上白糖
長ねぎ		塩
薄口醤油		
料理酒 みりん		牛乳
三温糖		
片栗粉		

<ひとこと>
皆さんは「地産地消」という言葉を知っていますか？なるべく長野県、できれば佐久市内でとれたものを使って給食を作りましょうという取り組みです。主食については、パンを作る小麦粉は残念ながら、アメリカから輸入されたものですが、お米はもちろん浅科産。そして月2回登場する「ソフト麺」は全部長野県でとれた小麦粉を使って作られています。もう少しすると佐久市でとれた野菜などが、たくさん給食で使えるようになります。楽しみにしててください。

☆ 5月 <旬のアスパラを使って> 平成25年5月16日

コッペパン	パンプキンスープ	アスパラのサラダ
	ベーコン	じゃがいも
	にんじん	アスパラガス
タンドリーチキン	かぼちゃ	にんじん
鶏肉	塩	鶏卵
塩	こしょう	塩
こしょう	牛乳	マヨネーズ
無糖ヨーグルト	無塩バター	こしょう
カレー粉	小麦粉	酢
ケチャップ	生クリーム	
ウスターソース	パセリ	
濃口醤油	玉ねぎ	
		牛乳

<ひとこと>
春を感じさせる野菜のひとつに「アスパラガス」があります。きょうは太陽の光をいっぱい浴びて育った「グリーンアスパラ」をサラダにしました。おもに缶詰になって売られている「ホワイトアスパラ」は種類が違っただけではなく、光を当てないようにして作ったもので、栄養は「グリーンアスパラ」のほうがたくさん含まれています。太陽の光って偉大ですね。北海道と長野県がおもな産地です。

☆ 5月 <地元特産レタスで> 平成25年5月31日

ご飯	レタスのみそ汁	五目ぎんぴら
精白米	だし昆布	サラダ油
強化米	かつお節	豚肉
	たけのこ水煮	にんじん
	レタス	ごぼう
焼き魚	あさり	つきこん
銀鮭	玉ねぎ	さつまあげ
	にんじん	濃口醤油
	味噌	みりん
くだもの		三温糖
メロン		七味唐辛子
	牛乳	白いりごま

<ひとこと>
「レタス」のシャキシャキ感が、少しでもたくさん残るように気をつけてみそ汁を作りました。レタスを一番たくさん作っているのは長野県の佐久地域です。川上村や南牧村が有名ですが、皆さんが住んでいる佐久市でもたくさん作られています。太陽の光を浴びると葉がしんなりしてしまうので、太陽が出る前に、朝早くから収穫するのだそうです。大切に作った野菜をすこしでもおいしい状態で食べてもらおうという気持ち、ありがたいですね。感謝していただきます。きょうのレタスも佐久市産です。

☆ 6月 <よくかんで食べる献立> 平成25年6月4日

コッペパン	いかボールスープ	春雨サラダ
	いかボール	春雨
	にんじん	キャベツ
変わり大学芋	長ねぎ	きゅうり
さつまいも	ちんげん菜	にんじん
小女子	干しいたけ	チーズ
大豆	白菜	塩
揚げ油	たけのこ水煮	酢
三温糖	薄口醤油	上白糖
濃口醤油	料理酒	薄口醤油
みりん	塩	サラダ油
白いりごま	こしょう	こしょう
		牛乳

<ひとこと>
 大学いものさつまいもは、それだけでもじゅうぶんかみごたえがありますが、きょうは小魚や大豆も入れてさらにかみごたえのある「変わり大学芋」を作りました。よくかんでそれぞれの味をかみしめながら食べてください。小魚や大豆には、丈夫な歯を作るのに必要なカルシウムがたくさん含まれています。ふだんあまり食べない人が多いと思いますが、栄養があって、しかもかみごたえがあり、とてもありがたい食品です。

☆ 6月 <糸寒天を使って> 平成25年6月13日

ナン	五目スープ	糸寒天サラダ
	エリンギ	糸寒天
ドライカレー	にんじん	乾燥わかめ
無塩バター	長ねぎ	キャベツ
にんにく	えのきだけ	きゅうり
しょうが	むきえび	サラダ油
豚ひき肉	白菜	薄口醤油
玉ねぎ	うずら卵	塩 こしょう
にんじん	かまぼこ	しその葉
ピーマン カレー粉	塩	
ケチャップ	料理酒	牛乳
中濃ソース	こしょう	
三温糖 赤ワイン	薄口醤油	
塩 こしょう		

<ひとこと>
 きょうのサラダの中には、透き通った細長いものが入っています。春雨に似ていますが、これが「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、おなかのおそうじや腸の働きをよくしてくれます。寒天は「てんぐさ」という海草から作られます。長野県の茅野や諏訪の寒天作りはとて有名ですが、海のない、「てんぐさ」がとれない長野県の名産品というのも不思議ですね。健康食品ということで、外国にも輸出されています。

☆ 6月 <飛び魚を使って> 平成25年6月28日

ご飯	鶏ごぼう汁	海草サラダ
精白米	だし昆布	キャベツ
強化米	かつお節	きゅうり
	ごぼう	海草ミックス
飛び魚のから揚げ	鶏肉	にんじん
飛び魚	料理酒	サラダ油
片栗粉	片栗粉	薄口醤油
揚げ油	つきこん	塩 こしょう
濃口醤油	にんじん	ゆず果汁
みりん	玉ねぎ	
三温糖	油揚げ	ミニトマト
料理酒	小松菜	
	薄口醤油	牛乳
	こしょう 塩	

<ひとこと>
 きょうはこの時期にしか食べられない「飛び魚」です。飛び魚は名前のとおり、飛行機の翼のようなひれを持っていて、海面をさっそうと飛ぶことができます。なぜ飛びようになっただかという、それはマグロなどの大型の魚から身を守るためだといわれています。海面から3mぐらいの高さのところを300mから400mも飛ぶことができます。速度は時速60kmも出せるのだそうです。飛び魚が飛ぶのを見てみたいですね。

食器、残菜、空容器の返し方

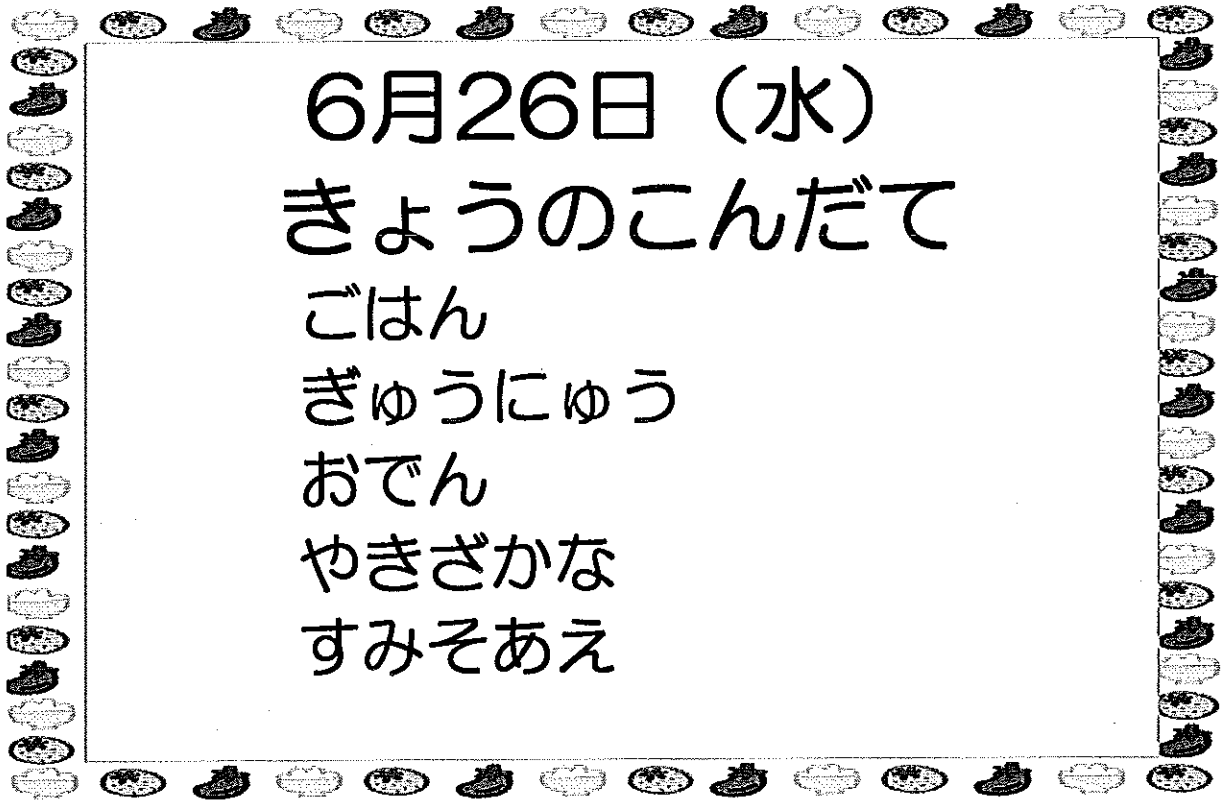
品目	返し方、かたづけ方	注意してほしいこと
カップ、お皿	食器かごに重ねて返す。 ご飯のお椀、汁のカップは、横にすると汁がこぼれるので、必ず上向きにして、重ねて入れる。(高さをできるだけ同じに)	食器の中に食べ残しをおいたままかさねない。
はし	むきをそろえてはしかごに入れる。 食器かごのお皿の上に乗せる。	かごからはみ出さないように入れる。
ご飯かん	1cmくらい水をはってかえす。	
パンばさみ	パンに使ったもの、フライ等に使ったものも一緒にして角食缶に入れて返す。	パン箱に入れたままにしない。
おたま	ひとつの角食缶にあつめて入れる。 小さなお玉も一緒に入れる。	大食缶に入れたままにしない。
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。	
ソフトめんの残り	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	デザートの中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けておく。
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。



6月26日（水）
きょうのこんだて
ごはん
ぎゅうにゅう
おでん
やきざかな
すみそあえ

きょうのひとこと

京都で作られる白味噌を「西京味噌」といい、この西京味噌に漬けた魚の切り身を「西京漬け」といいます。白味噌に、みりん、料理酒、砂糖を加えて、よくまぜます。そこに魚の切り身を漬けて込んで風味をつけます。焼くときに味噌を落としながら鉄板にならべて、弱火でゆっくりと焼きました。味噌がついていたり、強火で焼くと、焦げてしまうからです。きょうは「鮭」を使いましたが、たらなどの白身魚でもおいしいです。