

# 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26年2月19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. 委員長あいさつ

3. 会 議 事 項

(1) 平成25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月から

☆ 7月 <七夕献立> 平成25年7月5日

ツナごはん	オクラのスープ	パンサンスー
精白米 強化米 ツナフレーク みりん 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 鶏肉 料理酒 醤油 塩 黒こしょう	きゅうり にんじん はるさめ もやし サラダ油 粒マスタード 塩 ごま油 醤油
星型コロック	星型かまぼこ	
揚げ油 中濃ソース	天の川ゼリー	牛乳

<ひとこと>  
きょうは少し早い「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て、コロックも星型です。オクラは、ふだんの給食にはあまり登場しません。切るとねばねばしていますが、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もピーマンの3倍もあります。ゆでてあえものにしたり、生のまま納豆にまぜたり、天ぷらにしてもおいしいです。これからが旬の野菜です。おいしく食べましょう。

☆ 7月 <にじますを使って> 平成25年7月10日

ごはん	じゃがいものみそ汁	きゅうりのおかかあえ
精白米 強化米	昆布 かつお節 じゃがいも 玉ねぎ	きゅうり わかめ にんじん 塩 醤油 酢
にじますのから揚げ	油揚げ 小松菜	かつお節
にじます 片栗粉 揚げ油 料理酒 三温糖 みりん しょうが 醤油	にんじん えのきだけ 味噌	くだもの メロン
	牛乳	

<ひとこと>  
きょうは佐久市内で育てられた「にじます」をから揚げにして、しょうがのきいたタレをつけました。にじますはほとんどが養殖されてもので、身がやわらかい魚です。みなさんのからだを作るのに必要なたんぱく質がたくさん含まれています。また鉄分は、ますの仲間のなかでも一番たくさんあって、この間給食で食べた「ます」の3倍もあります。皮の部分と、皮と身のあいだにも、そこにしか含まれていないたくさんの栄養があります。丸かじりして残さず食べましょう。

☆ 7月 <生産者を知らせる> 平成25年7月17日

ごはん	肉じゃが	ちくわのマリネ
精白米 強化米	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ	生ちくわ きゅうり キャベツ 玉ねぎ
ふりかけ	にんじん	酢
小女子 あおのり かつお節 黒いりごま 白いりごま 醤油 三温糖 酢	しらたき しいたけ 醤油 三温糖 みりん 炒め油	サラダ油 上白糖 レモン汁 白ワイン 塩 しょう 粉がらし
	くだもの すいか	牛乳

<ひとこと>  
きょうの「肉じゃが」にはたくさんの玉ねぎが使っていますが、今月は塩名田の古平さんが作ってくださったものを使っています。古平さんは「有機栽培」といって農薬や肥料にこだわって、すこしでも皆さんの健康にいいものをつくることをこめて作ってくださっています。7月は玉ねぎが主ですが、2学期にはじゃがいもやにんじん、きゅうり、ほうれん草、大根などが収穫できるそうなので、できるだけ皆さんにお知らせします。味わっていただきましょう。

☆ 7月 <旬の野菜で> 平成25年7月26日

麦ごはん	夏野菜のカレー	もろぎゅう
精白米 強化米 米粒麦	炒め油 にんにく 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん	きゅうり みそ
しゅうまい	じゃがいも かぼちゃ なす ズッキーニ ピーマン トマト りんご カレー粉 ウスターソース 小麦粉 バター 塩 しょう	牛乳

<ひとこと>  
きょうのカレーには、かぼちゃ、なす、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜がたくさん入っています。ズッキーニはきゅうりの仲間だと思っている人もいるかもしれませんが、じつはかぼちゃの仲間です。別名「つるなしかぼちゃ」とも呼ばれていて、40年くらい前に登場した野菜です。皮が黄色いものと緑色をしたものがあります。日本にはイタリア料理が食べられるようになったのと一緒に入ってきました。「家でも作っているよ」と言う人はいますか？

☆ 8月 <旬の野菜で>

平成25年8月21日

昆布ごはん	とうがん汁	鶏肉のパーベキューソー
精白米 強化米 ゆかり 塩昆布	昆布 かつお節 炒め油 豚ひき肉 なると 油揚げ 長ねぎ にんじん とうがん 醤油 塩 みりん 片栗粉	鶏肉 料理酒 玉ねぎ りんご レモン 上白糖 醤油 片栗粉
もみ漬け		牛乳
キャベツ きゅうり にんじん つぼ漬け 塩 醤油 かつお節 白いりごま		

<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。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、涼しいところにおいておけば、冬までおいしく食べられるところ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。あまり味があるものではありませんが、旬を楽しんでください。

☆ 8月 <地産地消>

平成25年8月23日

麦ごはん	ポークカレー	香味漬け
精白米 強化米 米粒麦	炒め油 にんにく 豚肉 カレー粉 玉ねぎ じゃがいも にんじん バター 小麦粉 中濃ソース ケチャップ りんご 塩 赤ワイン	きゅうり にんじん 塩 醤油 上白糖 みりん ごま油
煮卵		くだもの ブルー
鶏卵 三温糖 醤油 料理酒		牛乳

<ひとこと>  
ブルーは木を植えてから4~6年で実をつけ始めて、それから30年ぐら実をつけ続けるのだそうです。一本の木で70kgもとれることもあるそうです。日本で一番たくさん作っているところは長野県で、そのなかでも佐久地方が一番たくさん作られています。特に臼田はブルー栽培の発祥の地として知られています。きょうのブルーも臼田産です。鉄分や食物繊維がたくさん含まれているくだものです。地元で取れる、旬の味を楽しんでください。

☆ 9月 <地産地消> 平成25年9月5日

コッパン	レタスのスープ	きのこのサラダ
	系かまぼこ レタス わかめ たけのこ水煮 あさり にんじん 長ねぎ 塩 こしょう 醤油	じゃがいも しめじ エリンギ キャベツ にんじん きゅうり 塩 酢 ごま油 上白糖 醤油
タンドリーチキン		牛乳
鶏肉 塩 こしょう 無糖ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ウスターソース 醤油		

<ひとこと>  
佐久地方はレタスの産地として、全国でも有名です。涼しい気候を好むレタスの栽培に、佐久地方がとても適しているからです。レタスは水分ばかりで、栄養がないように思われがちですが、生活習慣病の予防に効果があるビタミンEが、たくさん含まれています。またビタミンC、ビタミンAもあります。給食では生で食べることができませんが、お家ではよく洗って生でバリバリ食べると、いくらでもおいしく食べられますね。みなさんはなにをつけて食べるのが好きですか？

☆ 9月 <中学校のみの実施日>

平成25年9月24日

ピザトースト	インディアンサラダ	フルーツポンチ
厚切り食パン オリーブ油 おろしにんにく ロースハム 玉ねぎ トマトピューレ ケチャップ 三温糖 こしょう ピーマン とろけるチーズ	ちくわ じゃがいも 揚げ油 きゅうり 玉ねぎ カレー粉 炒め油 酢 上白糖 醤油	アセロラゼリー すいかゼリー もも缶 洋梨缶 みかん缶 パイ缶 レモン果汁 オレンジジュース
	厚焼き卵	牛乳

<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。ふだんは作れないピザトーストを一枚一枚つくりました。味はどうですか？残さず食べてもらえるとうれしいです。インディアンサラダはちくわとじゃがいもを油で揚げたり、きゅうりを茹でたり、玉ねぎを炒めたりと、とても手がかかるサラダです。焼き物と揚げ物を両方やるのは、なかなか大変ですが、きょうは給食センターでもがんばって作ったので、みなさんも味わって食べてください。

☆ 9月 〈苦手なレバーを使って〉 平成25年9月25日

ごはん	中華風卵スープ	レバーとポテトの味噌あ
精白米 強化米	ごま油 たけのこ水煮 えのきだけ	鶏レバー 牛乳 にんにく しょうが 料理酒
ふりかけ	なめこ にんじん	豚肉 片栗粉 揚げ油 じゃがいも
キムチきゅうり きゅうり にんじん もやし	系かまぼこ 鶏卵 長ねぎ わかめ	味噌 みりん 三温糖
醤油 塩 豆板醤 こしょう 七味唐辛子	醤油 塩 こしょう 料理酒	牛乳

〈ひとこと〉  
レバーは栄養や血液を蓄えておくところだったので、ビタミンや鉄分がたくさん含まれています。レバーは独特のにおいがあるので、料理をする前に牛乳につけたり、しょうがを使って臭みを消してから調理しています。見た目があまりよくないですが、とても手がかかっています。そしてなによりも栄養が豊富な食品なので、残さず食べてください。きょうは豚肉やじゃがいもと一緒に味噌味であえました。

☆ 10月 〈旬のさんまを使って〉 平成25年10月7日

ごはん	大根のそぼろ汁	玉ねぎのサラダ
精白米 強化米	昆布 かつお節 炒め油 鶏ひき肉	玉ねぎ きゅうり わかめ ツナフレーク
さんまの甘露煮	大根	醤油 酢 塩 こしょう サラダ油 ごま油
さんま 醤油 料理酒 中ざらめ 三温糖 しょうが	にんじん 小松菜 つきこん 醤油 みりん 塩 片栗粉	ミニトマト
		牛乳

〈ひとこと〉  
さんまがおいしい季節です。最近は食べ物の旬を意識することが少なくなってきましたが、秋になると「さんま」を思い浮かべる人はたくさんいると思います。旬の食べ物はおいしいだけでなく、栄養もたっぷり含まれています。さんまの脂肪は血液をきれいにしてくれる働きがあることは有名ですが、その脂肪も秋とれるさんまには、夏とれるさんまの2倍も含まれています。きょうは朝から給食センターの大きなお釜でじっくり煮込みました。白いごはんにとってもよくあうおかずです。

☆ 10月 〈生産者を知らせる〉 平成25年10月9日

ごはん	じゃがいものみそ汁	五目きんぴら
精白米 強化米	昆布 かつお節 じゃがいも にんじん	炒め油 豚肉 にんじん ごぼう
魚のマヨネーズ焼き	えのきだけ	つきこん さつま揚げ 醤油 みりん 三温糖 七味唐辛子 白いりごま
たら 塩 こしょう パセリ マヨネーズ 粒マスタード 玉ねぎ	油揚げ 長ねぎ 味噌	牛乳
	りんご	

〈ひとこと〉  
皆さんは給食で「五郎兵衛米」をいつもいただいていることは知っていますね。いままでずっと、農協さんや育苗センターというところから届けていただいていたのですが、きょうから皆さんが食べる「五郎兵衛米」は1年1組の掛川幸永君のお家で作ってくださったもので、ことし収穫された「新米」です。「おいしいお米を食べてもらいたい」との願いをこめて、届けてくださっています。皆さんには、いろいろな人や物に感謝する心を持ち続けてほしいと思います。「いただきます」のあいさつ、きちんとできましたか？

☆ 10月 〈生産者を知らせる〉 平成25年10月25日

ごはん	ごま汁	三色揚げ煮
精白米 強化米	昆布 かつお節 にんじん 油揚げ	豚肉 料理酒 しょうが 醤油 片栗粉 揚げ油 じゃがいも
納豆あえ	白菜	にんじん ピーマン ケチャップ 中濃ソース 三温糖 みりん 味噌
ひきわり納豆 きゅうり かつお節 醤油 粉がらし わけぎ わかめ えのきだけ	さつまいも 長ねぎ ちくわ 大根 みりん 味噌 白すりごま	牛乳
	りんご	

〈ひとこと〉  
きょうのりんごは5年2組の二宮響君のお家から届けていただいたものです。今収穫されるりんごは、あたたかい季節にすくすくと大きくなったので、実が柔らかく、ほげやすいため、みなさんにすこしでもおいしく食べてもらおうと、響君のお家の方は、きのう収穫してくださったのだそうです。その心遣い、とてもありがたいですね。感謝しておいしくいただきましょう。りんごにはビタミンCはほとんどありませんが、食物繊維がおなかの調子を整えてくれます。

☆ 11月 〈中学校試食会〉 平成25年11月8日

ナン	ドライカレー	カミカミサラダ
あさりのカリッと揚げ	しょうが	キャベツ
あさり	にんにく	きゅうり
しょうが	豚ひき肉	さきいか
醤油	玉ねぎ	にんじん
みりん	にんじん	酢
片栗粉	ピーマン	サラダ油
揚げ油	トマト	塩 こしょう
	ケチャップ	
	中濃ソース	
	三温糖 塩	牛乳
みかん	こしょう	
	赤ワイン	
	カレー粉	

〈ひとこと〉  
 きょうは噛みごたえのある料理がたくさんでています。「ナン」はいつものパンよりも弾力があります。カリッと揚げた「あさり」も、サラダに入ってる「さきいか」も、よくかまないと食べることができませんね。どれもよくかみしめて、それぞれをよく味わって食べてください。きょうはあさりからたくさんの鉄分をとることができます。皆さんが成長するために、そして元気に過ごすためにとても大切な栄養です。

☆ 11月 〈佐久鯉を使って〉 平成25年11月13日

ごはん	卵スープ	鯉のイタリアン
精白米	にんじん	鯉(薄切り)
強化米	玉ねぎ	醤油
	ちんげん菜	酒
	長ねぎ	でん粉 揚げ油
もみ漬け	わかめ	玉ねぎ
大根	塩 こしょう	にんじん
きゅうり	醤油	エリンギ
にんじん	片栗粉	凍り豆腐
つぼ漬け	鶏卵	にんにく
塩 醤油		トマトケチャップ
かつお節	りんご	パセリ 塩
白いりごま		
		牛乳

〈ひとこと〉  
 きょうは「佐久鯉」を使った料理です。佐久地方では昔からお正月やお祭り、それぞれの家のお祝い事などの時に、鯉が食べられてきました。今ほど食料が豊富でなかったころは、貴重なたんぱく源だったのです。きょうの鯉は岸野で育ったものです。鯉こくやうま煮が有名ですが、きょうは薄切りにして油で揚げたものに、イタリアン風のソースをかけて食べます。よく味わってください。

☆ 12月 〈冬至献立〉 平成25年12月20日

ゆかりごはん	かぼちゃ入りうどん	こんにゃく柚子味噌かけ
精白米	昆布	こんにゃく
強化米	かつお節	昆布
ゆかり	豚肉	味噌
	白菜	みりん
りんごサラダ	にんじん	酒
キャベツ	油揚げ	三温糖
きゅうり	エリンギ	ゆず果汁
ホールコーン	長ねぎ	片栗粉
りんご	かぼちゃ	
サラダ油	しめじ	牛乳
酢	うどん	
塩 こしょう	濃口醤油	
	みりん	

〈ひとこと〉  
 きょうは冬至献立です。22日は「冬至」と言って、一年で一番昼の長さが短くなる日です。「ゆず湯」に入ってからだを温め、「かぼちゃを食べて」栄養をつける習慣が昔からあります。ゆず湯は風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があります。かぼちゃを食べると厄除けになる、病気にならないと言われていました。冬至にはこんにゃくも食べますが、皆さんはその理由を知っていますか？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

☆ 12月 〈クリスマス献立〉 平成25年12月24日

コッペパン	中華風卵スープ	ポテトサラダ
	ごま油	じゃがいも
	たけのこ水煮	きゅうり
鶏のから揚げ	えのきだけ	にんじん
鶏肉	なめこ	キャベツ
しょうが	にんじん	こしょう
にんにく	糸かまぼこ	マヨネーズ
料理酒	鶏卵	塩 酢
みりん	長ねぎ	
醤油	わかめ	牛乳
片栗粉	濃口醤油	
小麦粉	塩 こしょう	クリスマスケーキ
揚げ油		

〈ひとこと〉  
 きょうはクリスマス献立です。外国では「七面鳥の丸焼き」を食べる習慣があるところもあるようですが、給食では、皆さんが大好きな「鶏のから揚げ」を作りました。スープもサラダも、皆さんが喜んでくれそうなものを選びました。そしてかわいい家の形をした「クリスマスケーキ」もつけました。お家でもクリスマスをやるかもしれませんが、給食でもお友だちと、クリスマス気分をちょっと味わいながら、楽しんでください。

☆ 1月 <鯨肉を使って> 平成26年1月20日

ごはん	もやしのみそ汁	オーロラあえ
精白米	昆布 かつお節	鯨肉
強化米	もやし	醤油 しょうが
	白菜	酒 片栗粉
ふりかけ	にんじん	じゃがいも
	にら	揚げ油
酢の物	油揚げ	にんじん
わかめ	味噌	ピーマン
きゅうり		ケチャップ
大根	牛乳	中濃ソース
小女子		三温糖
酢		みりん
上白糖		味噌
醤油 塩		

<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。鯨の大きさをはかったり、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しょ

☆ 1月 <矢島の凍み豆腐を使って> 平成26年1月29日

ごはん	凍み豆腐のみそ汁	ゆず風味焼き
精白米	昆布 かつお節	鮭
強化米	凍み豆腐	醤油 酒
	にんじん	ゆず みりん
	大根	
野沢菜あえ	白菜	くだもの
きゅうり	えのきだけ	いちご
キャベツ	長ねぎ	
野沢菜漬け	味噌	
塩	酒かす	牛乳
醤油		
かつお節		

<ひとこと>  
きょうは矢島の小泉さんが作ってくださった「凍み豆腐」を入れたかす汁です。凍み豆腐は豆腐を茹でた後、寒いところにさらして凍らせて作ります。寒いところの作業で、しかも天気次第で作れる量が決まってしまうので、とても大変で、作る人もだんだん少なくなっています。昔から食べられてきた郷土の味、大切にしたいですね。酒かすが入っている「かす汁」はからだをあたためてくれるので、寒い季節にぴったりです。これも昔の人の知恵ですね。

☆ 2月 <中学校のみ実施> 平成26年2月10日

サンドイッチ	コーンスープ	かみかみサラダ
食パン	ベーコン	キャベツ
スライスチーズ	玉ねぎ	きゅうり
ロースハム	にんじん	さきいか
レタス	クリームコーン	にんじん
マーガリン	ホールコーン	酢 サラダ油
	無塩バター	塩 こしょう
ささみレモンあえ	小麦粉	
鶏ささみ	牛乳	くだもの
醤油 酒	塩 こしょう	いよかん
片栗粉 揚げ油	生クリーム	
上白糖 醤油	パセリ	牛乳
レモン汁		

<ひとこと>  
きょうは3年B組の希望献立です。メッセージをお届けします。全校のみんなが好きそうな給食を選び、栄養バランスがよくなるように、献立を作りました。3年生の給食が食べられる期間も残りわずかになってきました。1日1日の食事を楽しみ、感謝して食べたいです。サンドイッチにはさむハムも、給食では生では使えないので焼きました。レタスも酢で殺菌してあります。いつも残さずきれいに食べてくれる3年B組の皆さんが考えてくれた献立です。おいしくいただきます。

☆ 2月 <わかさぎを使って> 平成26年2月24日

わかめご飯	筑前煮	わかさぎのマリネ
精白米	かつお節	わかさぎ
強化米	炒め油	こしょう
炊き込みわかめ	鶏肉 酒	片栗粉 揚げ油
	ごぼう	にんじん
味つけ海苔	たけのこ	玉ねぎ
	レンコン	ピーマン
	にんじん	酢 上白糖
くだもの	こんにゃく	こしょう
はっさく	うすら卵水煮	醤油
	さやえんどう	
	三温糖 酒	牛乳
	醤油 みりん	

<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「若々しく生き生きとした魚」という意味から名前がつけましたが、漢字では「公の魚」と書きます。その由来を調

希望献立

4年1組	ココア揚げパン・わかめスープ・ハンバーグ・かみかみサラダ・くだもの
4年2組	キムタクごはん・おそう煮・鶏のから揚げ・切り干し大根のサラダ
4年3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・くだもの
5年1組	わかめご飯・卵スープ・鶏のから揚げ・かみかみサラダ・クレープ
5年2組	クロワッサン・パンプキンスープ・タンドリーチキン・はるさめサラダ・クレープ
6年1組	ココア揚げパン・ABCスープ・厚焼き卵・かみかみサラダ・ミルク
6年2組	ココア揚げパン・ABCスープ・ポテトカップグラタン・はるさめサラダ・くだもの
1年A組	ごはん・ふりかけ・豚汁・野菜コロッケ・もろきゅう・ミニモンブラン
1年B組	わかめご飯・フルーツポンチ・鶏のから揚げ・はるさめサラダ
2年A組	きな粉揚げパン・コーンスープ・豚肉のしょうが焼き・かみかみサラダ
2年B組	チャーハン・中華風なめこスープ・春巻・はるさめサラダ・ミニケーキ
3年A組	クロワッサン・中華スープ・ハムチーズフライ・トマトサラダ・デザート
3年B組	サンドイッチ・コーンスープ・ささみレモンあえ・かみかみサラダ・くだもの



2月19日（水）

きょうのこんだて

ごはん

ぎゅうにゅう

じゃがぶたキムチ

ぎょうざ

はりはりづけ

## きょうのひとこと

中国の北の地方はとても寒いところで、お米などがあまりとれなくて、昔は小麦粉を麵やおまんじゅう、ぎょうざなどにして食べていました。そのなかでもぎょうざは、お正月やお客さんが来たときの特別な料理で、昔の中国のお金の形をしていることから、縁起の良い料理とされてきました。日本人にも大好きな人が多いですね。きょうのぎょうざは給食用に「にんにくを入れないで」作ってもらいました。味はどうですか？