

令和4年度第2回佐久市学校給食望月センター献立委員会会議次第

日 時：令和5年2月7日（火）
15時30分～

場 所：佐久市学校給食望月センター
2階会議室

1 開 会

2 委員長あいさつ

3 会 議 事 項

(1) 令和4年度の献立等について

(2) そ の 他

4 閉 会

令和4年度 学校給食栄養価表 小学校

区分	基準値	平均値	充足率	栄養所要量の基準と平均摂取栄養量											
				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	Kcal 650	634	97%	664.9	618	634	598	617	630	648	651	648	642	618	0
たんぱく質	% 13~20%	27.5	—	27.9	27.3	27.6	26.0	27.0	26.8	28.6	28.8	28.6	26.9	28.5	0
脂質	% 20~30%	20.5	—	22.5	20.2	22.1	19.6	20.8	21.6	17.7	22.3	17.7	15.3	20.5	0
ナトリウム(食塩相当量)	g 2	2.5	126%	2.4	2.4	2.5	2.5	2.7	2.8	2.5	2.6	2.5	2.4	2.4	0
カルシウム	mg 350	345	99%	360	346	346	337	349	337	344	345	342	345	346	0
マグネシウム	mg 50	90	179%	99	91	88	86	89	87	86	91	89	90	91	0
亜鉛	mg 2	3.0	150%	3.2	3.1	3	2.8	3.2	2.7	2.9	3.1	3	2.9	3.1	0
鉄	mg 3	2.3	78%	2.6	2.3	2.1	2.1	2.5	2.5	2.2	2.6	2.4	2.1	2.2	0
ビタミンA	μgRAE 200	274	137%	425	236	202	198	623	188	208	318	203	187	231	0
ビタミンB1	mg 0.4	0.53	133%	0.59	0.5	0.54	0.5	0.55	0.57	0.49	0.53	0.53	0.51	0.53	0
ビタミンB2	mg 0.4	0.60	150%	0.61	0.57	0.6	0.57	0.69	0.65	0.58	0.61	0.6	0.54	0.58	0
ビタミンC	mg 20	16	78%	16	16	16	13	15	15	16	15	16	16	17	0
食物繊維	g 5	5.6	112%	4.7	6.1	5.6	5.2	5.3	6	5.6	6	5.5	6.2	5.4	0

令和4年度 学校給食栄養価表 中学校

区分	基準値	平均値	充足率	栄養所要量の基準と平均摂取栄養量											
				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	Kcal 830	774	93%	810	769	781	728	752	775	790	790	785	779	751	0
たんぱく質	% 13~20%	32.7	—	33.1	33.0	33.1	30.8	32.4	31.9	32.7	33.9	33.7	31.8	33.5	0
脂質	% 20~30%	24.5	—	25.8	24.0	25.9	22.3	23.8	25.5	25.6	25.6	27.3	23.8	20.4	0
ナトリウム(食塩相当量)	g 2.5	3.1	124%	3.0	3.0	3.1	3.1	3.3	3.4	3.1	3.1	3.1	3.0	2.9	0
カルシウム	mg 450	373	83%	388	379	380	362	373	368	370	373	369	372	372	0
マグネシウム	mg 120	107	89%	118	111	106	102	105	104	101	108	105	106	108	0
亜鉛	mg 3	3.6	120%	3.8	3.8	3.6	3.3	3.9	3.3	3.5	3.7	3.5	3.5	3.7	0
鉄	mg 4	3.0	75%	3.2	3.1	2.9	2.7	3.3	3.1	2.7	3.3	3	2.7	2.8	0
ビタミンA	μgRAE 300	351	117%	494	280	265	221	875	246	273	438	266	243	262	0
ビタミンB1	mg 0.5	0.69	139%	0.73	0.65	0.69	0.62	0.72	0.75	0.61	0.68	0.65	0.63	0.91	0
ビタミンB2	mg 0.6	0.68	113%	0.69	0.64	0.7	0.65	0.78	0.76	0.62	0.69	0.67	0.61	0.64	0
ビタミンC	mg 30	18	60%	19	19	18	15	17	18	18	17	18	19	20	0
食物繊維	g 6.5	7.0	108%	5.9	7.8	7	6.6	6.7	7.8	6.8	7.4	6.8	7.6	6.6	0

令和4年度 【地域食材】

月	佐久市産	望月学校給食応援団(望月産)							その他	
		じゃがいも	キャベツ	白菜	きゅうり	ズッキーニ	玉ねぎ	ねぎ		大豆
4月	米・大根・うど・なめこ									
5月	米・レタス・チンゲンサイ・ほうれん草									
6月	米・キャベツ・レタス・チンゲン菜・ほうれん草 米・にんにく・トマト・きゅうり・なめこ・レタス じゃがいも・レタス・ほうれん草・チンゲン菜 ピーマン・ズッキーニ	○								大豆
8月	米・キャベツ・パセリ・きゅうり かぼちゃ・トマト・レタス・チンゲン菜	○	○	○						
9月	米・キャベツ・じゃがいも・白菜・ねぎ・ブロッコリー チンゲン菜・トマト・小鮎・雁・いみじ・ピーマン	○	○	○						
10月	米・佐久糠・キャベツ・チンゲン菜・なめこ ブロッコリー・じゃがいも・ピーマン・白菜	○	○	○			○			
11月	米・白米・キャベツ・なめこ・チンゲン菜 じゃがいも・ブロッコリー・セロリ	○								
12月	米・ブロッコリー・じゃがいも・ほうれん草・なめこ・かぼちゃ	○								
1月	米・佐久糠・雁・いみじ									中学5組より 大根
2月	米・安養寺味噌									望月 高原ヨーグルト
3月	米・雁・いみじ・安養寺みそ 矢島の凍み豆腐・ブルーネージュ									黒豆 青ぼた 青ぼた

月	【月給食目標】	【行事食】	【旬の食材など】	【希望献立】	【その他】
5月	食べ物の動きを知ろう	こどもの日献立	小かぶ・柏餅(木村屋 喜月堂) ふき アスパラ 筍 鰹 新玉ねぎ		
6月	朝ごはんの大切さを知ろう	食育月間	トビウオ 鱈 レタス アスパラ メロン さくらんぼ		びんびんキラリ食(17日)
7月	バランスの良い食事をしよう	七夕献立	ズッキーニ レタス きゅうり す いか インゲン ブルーベリー		世界の料理(韓国)
8月	規則正しい食事をしよう		枝豆 かぼちゃ 梨 ズッキーニ きゅうり トマト	小6年1組希望献立	厚揚げのトマトそば
9月	食事と運動について考えよう	お月見献立	小鮎 かぼちゃ なす さんま じゃが芋 巨峰 ブルーベリー	中学2年1組希望献立	郷土料理・小鮎の甘露煮 若駒祭特別献立
10月	好き嫌いをせず何でも食べよう	ハロウィン献立	栗 さつまいも きのこ りんご	小6年2組希望献立	びんびんキラリ食(14日) 小学校音楽会応援献立
11月	感謝して食べよう	いい歯の日献立	りんご 柿 さつま芋	中学2年2組希望献立	きのこのサラダ
12月	健康に良い食べ方をしよう	冬至の献立 クリスマス献立	りんご れんこん	中学3年2組希望献立	びんびんキラリ食(19日) お年取り献立
1月	寒さに負けない食事をしよう	七草献立	鮭 酒粕 れんこん 青豆	中学3年1組希望献立	地域食材:佐久糠のかば焼き 郷土料理:おにこじ 市田柿 全国学校給食週間 北海道郷土料理 望月を味わう日
2月	寒さに負けない食事をしよう	鏡開き献立	佐久鰹 矢島の凍み豆腐		郷土料理:おにかけうどん 後期選抜応援献立
		節分献立	矢島の凍み豆腐 いわし		びんびんキラリ食(17日)
		バレンタインの献立			
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(木村屋 喜月堂)ちらし寿司 いよかん 菜の花 お赤飯		佐久の日献立(凍み豆腐・安養寺みそ・がんくいみそ・ブルーネージュ)

※佐久市産米粉パン:補助金有り(佐久市6回 JA佐久浅間3回)

こんだてしょうかい

この図のよう
にもってね!

今日のメニューは

1月20日(金)
ごはん
雁がんんくいみそカツ
青あおおばつつのししそそだだららだ
望もちづき月さん産やさい野菜しるのみしるみしるそしる汁
望もちづき月こうげん高原こうげんヨーぎゅうグルにゅうルトにゅう・ぎぎゅうゅうにゅうににゅうゅう

盛り方・配置図

青あおおばつつつののししそそだだららだ

雁がんんくいみそカツ

望月高原ヨーグルト

望月産野菜のみそ汁

ごはん

今日は望月を味わう日献立です。

みなさんが普段何気なく食べている給食ですが、

たくさんの望月産の食材によって成り立っています。

週3回のごはんは、すべて望月のコシヒカリです。

主菜の雁くいみそや青ばつ、おみそ汁の野菜、デザート

のヨーグルトも望月で収穫されたり、作られています。

自分の住んでいる望月のいいところを知るきっかけの一つに

なってもらえるようにと今日の給食を作りました。

感謝して味わって食べてください。